

**УДК 641.56.:639.64**

**Оксана Радіоненко, Анастасія Радіоненко**

Українська інженерно-педагогічна академія, Україна

**ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВИ «КОТЛЕТИ НАТУРАЛЬНІ СІЧЕНІ З  
ДОДАВАННЯМ КЛІТКОВИНИ З НАСІННЯ РАСТОРОПШИ»**

**Oksana Radionenko, Anastasiya Radionenko**

**TECHNOLOGY OF DISH OF «CHOP NATURAL CHOPPED WITH  
ADDITION OF CELLULOSE FROM THE SEED OF RASTOROPSHI»**

Страва "Котлети натуральні січені" користується великою популярністю в закладах ресторанного господарства. Її отримують із січеного м'яса, шляхом подрібнення яловичини, свинини, баранини або телятини, з додавання хліба або без нього.

Основним компонентом страви є м'ясо, яке містить значну кількість білків від 15 до 21%, мінеральних речовин від 0,8 до 1,3% екстрактивних речовин від 0,3 до 0,5% та вітамінів. Повноцінні білки м'яса (міозин, актин, міоген, глобулін, міоглобулін), включають увесь комплекс амінокислот, необхідних для побудови тканин організму людини.

Недоліки м'яса в тому, що воно є джерелом великої кількості кислих радикалів, у результаті чого кислотно-лужна рівновага в організмі зрушується в кислую сторону. Це сприяє порушенню обміну речовин, провокує більш раннє старіння організму. Тому м'ясні продукти завжди слід їсти з овочами, особливо зеленими, тому що овочі поліпшують переварювання м'яса. Для всіх людей м'ясо повинне бути лише доповненням до основних блюд, а не навпаки.

Для страви "Котлети натуральні січені" пропонується використовувати в якості добавки клітковину з насіння расторопши.

Клітковина расторопши - це оброблені насіння рослини. В результаті вижимки залишаються волокна, непереварююча частина продуктів харчування рослинного походження, вони подрібнюються, і додаються в їжу. Містить: флавоноїдні з'єднання (силімарини), мінерали (кальцій, магній, фосфор, залізо, мідь, кремній, цинк), вітаміни (А, Д, Е, К). Клітковина має унікальну здатність всмоктувати воду, утворюючи в шлунку м'яку, схожу на губку масу. Саме тому, при її вживанні, набагато швидше виникає почуття насичення, що перешкоджає переїданню. Расторопша є природним гепатопротектором.

Застосування клітковини з насіння расторопши рекомендовано «Державною сан.-епід. експертизою МОЗ України» використовувати для виведення з печінки шлаків, радіонуклідів і вільних радикалів, що провокують виникненню різних захворювань зокрема й онкологічних; для зміцнення імунітету, також вона знижує ризик виникнення серцево – судинних захворювань, поліпшує роботу кишечника. Додавання клітковини з насіння расторопши в раціон харчування допоможе так само очистити кров і буде сприяти зниженню маси тіла.

Пропонується технологія страви "Котлети натуральні січені" з додаванням клітковини з насіння расторопши.

Застосування клітковини з насіння расторопши для страви "Котлети натуральні січені" збільшує харчову й біологічну цінність, поліпшує органолептичні показники й має функціональну спрямованість. Страву можна охарактеризувати вмістом флавоноїдів, мінералів і вітамінів.