

УДК 664.8/.9 + 664.8.03.

Гуца Г. – ст. гр. ХК<sub>м</sub>-51

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **НЕЗАМІННІ ДОДАТКОВІ КОМПОНЕНТИ СТРАВ - СОУСИ**

Науковий керівник: к.т.н, доцент Бейко Л.А

Hushcha H.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **IRREPLACEABLE ADDITIONAL COMPONEETS DISHES - SAUCES**

Supervisor: c.t.s, docent Beyko L.A

Ключові слова: соус, харчування, обжарювання.

Keywords: sauce, nutrition, frying.

Харчування людини, як одна з основних фізіологічних потреб живого організму, відіграє важливу роль у збереженні здоров'я. З продуктами харчування людина отримує речовини, необхідні для нормальної життєдіяльності — білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, воду, вітаміни. Всі вони беруть участь у складних процесах обміну речовин виділяють енергію. Правильне харчування та здоровий спосіб життя — запорука довголіття та здоров'я людини. Їжа є джерелом енергії. Вона є одним з найважливіших чинників довкілля, що впливає на стан здоров'я, працездатність, розумовий і фізичний розвиток, а також на тривалість життя людини. Для кращого засвоювання їжу піддають тепловій обробці. Теплова обробка може негативно впливати на якість( наприклад обжарювання при якому проходять небажані зміни якості продукту), бо при цьому часто руйнуються вітаміни, ароматичні речовини, змінюється колір продуктів, а також втрачається частина поживних речовин. Тому для здорового харчування краще використовувати їжу приготовлену без обжарювання, без солі та цукру. Правильна і здорова їжа не завжди є смачною, тому для покращення смакових властивостей використовують соуси. Добре приготовлені і правильно підібрані соуси урізноманітнюють смак і зовнішній вигляд їжі, роблять її більш соковитою, що полегшує засвоюваність.

Соус — це додатковий компонент страви з напіврідкою консистенцією, який використовують у процесі приготування їжі або подають до готової страви для поліпшення смаку, аромату й зовнішнього вигляду. Асортимент соусів дуже різноманітний. Основні соуси: фруктові і овочеві на томатній основі.

Фруктові соуси являють собою продукт з фруктів, розм'якшених паром, протертих та уварених з цукром. Фруктові соуси призначені для подачі до солодких страв, свіжих фруктів і ягід, фруктових салатів, десертів, морозива. Асортимент: абрикосовий, айвовий, грушевий, персиковий, сливовий, яблучний.

Томатні соуси готують з томатної пасти, томатного пюре, свіжих достиглих томатів з додаванням цукру, оцту, солі, прянощів, олії, харчових кислот та овочів (цибулі, часнику, моркви, зелені, селери, перець болгарський), пюре яблучне. Томатні соуси згідно з інструкціями мають бути однорідної консистенції, гострого смаку. Асортимент: гострий, кубанський, соус по-грузинськи, гострий «Делікатесний», апетитний, літній, херсонський, астраханський. Овочі, які входять до соусу подрібнюють, а також обжарюють. На даний час в Україні виробляються соуси, які мають однорідну консистенцію дрібно мелені.