

**УДК 641.56**

**Тетяна Лазарева, Анжеліка Прасол, Наталія Чуканова**  
Українська інженерно-педагогічна академія, Україна

## **ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ КОТЛЕТ РИБНИХ З ДОДАВАННЯМ КЛІТКОВИНИ ВОЛОСЬКОГО ГОРІХА**

**Tatiana Lazareva, Angelica Prasol, Natalia Tchukanova**  
**TECHNOLOGY OF PREPARATION THE FISH CUTLETS WITH A WALNUT'S  
CELLULOSE**

Рибні котлети займають гідне місце в асортименті страв ресторанного господарства і грають важливу роль у харчовому раціоні людини. Основним компонентом цієї страви є рибне філе, з якого отримують січену масу.

Риба має високу харчову цінність за рахунок вмісту білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин. Білки риби характеризуються високою засвоюваністю (майже 93 – 98%). В залежності від виду риби, вона може містити жири, які складаються як з насичених, так і поліненасичених жирних кислот. Слід відмітити, що поліненасичені жирні кислоти відіграють важливу роль в організмі людини, а саме: є джерелом енергії організму та будівельним матеріалом клітин, в тому числі і клітин мозку; регулюють рівень холестерину в крові; забезпечують стабільність роботи серцево-судинної системи; нормалізують артеріальний тиск; запобігають розвитку артрити, цукрового діабету, покращують стан шкіри, нормалізують жировий обмін; підсилюють роботу мозку та зміцнюють імунітет, запобігають розвитку онкологічних захворювань.

Вітамінний склад риби представлений водорозчинними (В1, В2, В12, РР) і жиророзчинними (А, Е, D) вітамінами. Слід відмітити багатий склад мінеральних речовин, що містяться у рибі (макроелементи: натрій, калій, хлор, кальцій, фосфор, магній, сірка; мікроелементи: йод, мідь, залізо, марганець, бром, алюміній, фтор; ультрамікроелементи: цинк, кобальт, стронцій). Тому страви з риби дуже корисні для людей, особливо з порушенням обміну речовин.

Для приготування рибних котлет частіше використовують нежирні (прісноводні) сорти риби, які містять поліненасичені жирні кислоти  $\omega$ -3,  $\omega$ -6 у мінімальній кількості.

Тому метою нашого дослідження стало підвищення вмісту поліненасичених жирних кислот у страві за рахунок додавання до складу січеної рибної маси клітковини волоського горіха. Клітковина волоського горіха має багатий хімічний склад, до якого входять (у 100 г): білки - 16,2 г, жири -60,8 г, вуглеводи-11,1 г, харчові волокна-6,1 г, моно-і дисахариди - 3,9 г, вітаміни (А, Е, К, групи В, С, РР); мінеральні речовини (кальцій, магній, натрій, калій фосфор, сірка, залізо, цинк, йод, мідь, марганець, селен, фтор).

Нами визначено, що додавання клітковини волоського горіха до складу рибних котлет поліпшило органолептичні показники та надало специфічний, характерний смак та запах страві; підвищило її харчову і біологічну цінність. Таку страву можна віднести до продуктів функціонального призначення за рахунок лікувальних і профілактичних властивостей добавки.