

Аліна Пахар

здобувач

Людмила Мамченко

*канд. техн. наук, доцент кафедри технології
ресторанної і аюрведичної продукції,
Національний університет харчових технологій*

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ХОЛОДНОЇ ЗАКУСКИ «МЕЗЕ З БАКЛАЖАНІВ»

Вступ. Закуси є першим етапом під час приймання їжі, особливо їм приділяють увагу в турецькій кухні. Закуси мають функцію збуджувати апетит у гостей, тому їх готують прямими, не ситними та подають невеликими порціями. Для приготування закусок турецької кухні часто використовують йогурти. «Мезе з баклажанів» саме і є поєднанням запечених баклажанів та йогурту. Ця страва є корисною завдяки наявності необхідних для нашої мікрофлори пробіотиків та клітковини.

Мета. Останнім часом дедалі більше людей приділяють увагу здоровому харчуванню, з етичних міркувань переходять на веганство та не вживають продукти тваринного походження. Також помітним є збільшення кількості людей із непереносимістю лактози. Метою цього дослідження було розширення асортименту страв для споживачів, що не вживають молочні продукти, а саме удосконалення популярної турецької закуски шляхом заміни тваринного йогурту на веганський із використанням горіхів кеш'ю [1], та дослідження впливу додавання горіхів у класичну рецептуру.

Результати. Для проведення дослідження використано емпіричні та теоретичні методи. Для приготування закуски «мезе з баклажанів» основну сировину, баклажани, запікають, охолоджують, очищують та подрібнюють. Готові баклажани змішують з йогуртом, подрібненими часником та зеленню. Для удосконалення технології було виготовлено та порівняно два зразки: «мезе з горіховим йогуртом» та «мезе з класичним йогуртом з додаванням горіхів».

Горіховий йогурт готують з використанням замоченого в воді кеш'ю та збитого з водою в пропорції 1:2 лимонного соку та закваски «Веган йогурт VIVO», яка не містить продуктів тваринного походження та лактозу [2]. Готову суміш залишають для ферментації на 24 години.

Горіховий йогурт характеризується низькою енергетичною цінністю (53ккал) та за органолептичними показниками схожий до звичайного, дещо зернистий, має кремовий колір.

Під час вивчення впливу додавання горіхів кеш'ю до класичної рецептури страви було встановлено збільшення кількості *S. Thermophilus* та *L. Bulgaricus* [3]. Горіхи збагачують «мезе» ненасиченими жирними кислотами, харчовими волокнами, вітаміном Е та іншими макро- та мікроелементами.

Удосконалена страва «мезе з баклажанів» із використанням горіхового йогурту має насичений горіховий смак, ніжну консистенцію, подібну до класичної закуски. «Мезе з баклажанів» із використанням йогурту з додаванням горіхів кеш'ю має кращі органолептичні показники та вищу харчову цінність порівняно з класичною рецептурою.

Отже, технологія рослинного йогурту з горіхів кеш'ю дає змогу розширити асортимент холодних закусок для веганів та людей із непереносимістю лактози. Використання горіхів кеш'ю разом із класичним йогуртом у технології холодних закусок сприяє збільшенню кількості пробіотиків та збагаченню страви іншими функціональними інгредієнтами [2,3].

Ключові слова: закуски, йогурт, кеш'ю.

Список використаних джерел

1. Chapter 12 – Plant-based milk products / ed.: Rajeev Bhat.– Future Foods, Academic Press, 2022.– P. 233–249.
2. Веган йогурт для веганського та безлактозного йогурту.– URL: <https://vivostarters.com/vegan-yogurt/>
3. S. Ozturkoglu-Budak. Effect of dried nut fortification on functional, physico-chemical, textural, and microbiological properties of yogurt / S. Ozturkoglu-Budak, C. Akal, A. Yetisemiye // Journal of Dairy Science.– 2016.– Vol. 99, is. 11.– P. 8511–8523.