

УДК 637.52.04(477)

**Ірина Силка**

*канд. тех. наук, доцент, доцент кафедри технології  
ресторанної і аюрведичної продукції*

**Володимир Польовик**

*канд. тех. наук, старший викладач  
кафедри технології  
ресторанної і аюрведичної продукції*

**Сніжана Приколота**

*здобувач,  
Національний університет харчових технологій*

## **«КОТЛЕТА-ПО КИЇВСЬКИ» ПІДВИЩЕНОЇ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ГАСТРОТУРИЗМУ В УКРАЇНІ**

**Вступ.** У сьогоденному світі стає популярним гастротуризм, тобто знайомство з країною через призму національних страв. Останнім часом відкривається дедалі більше ресторанів національної кухні, які виражають традиційні харчові уподобання народу щодо споживання певних страв. Зокрема, усі усвідомили важливість національних страв, коли 1 липня 2022 р. на 5-му позачерговому засіданні в Парижі комітет ЮНЕСКО увів борщ – а саме «культуру приготування українського борщу» – до Списку нематеріальної культурної спадщини, що потребує негайної охорони. Перелік страв, які є характерними для української кухні, є достатньо широким і прийнятним для гастротуризму в Україні.

**Мета.** Беззаперечно серед найпопулярніших страв традиційної української кухні є «Котлета по-київськи». Незважаючи на промовисту назву страви, на її авторство претендують й інші країни. І хоча навколо цієї страви точиться немало суперечок щодо приналежності до української кухні, її люблять і споживають по всьому світу як «Chicken Kyiv».

Сучасний попит на продукти здорового харчування передбачає корективи технології, що поліпшують біологічну, харчову цінність, дегустаційні показники страви або виробу. Підвищення харчової цінності та споживчих властивостей традиційної страви «Котлета по-київськи» і було визначено метою подальших досліджень.

**Результати.** Сьогодні дієтологи, науковці у сфері харчових технологій дедалі більше приділяють уваги створенню та розробленню продуктів харчування, які матимуть збалансований склад. Фахівці рекомендують звертати дедалі більше уваги на якісний склад харчового раціону [1]. Це стосується більшою мірою нутрієнтів їжі, тобто наскільки забезпечується організм вітамінами, мікроелементами та іншими корисними речовинами, особливо в зимову пору року, коли їх недостатньо в овочах і фруктах.

Учені з упевненістю роблять висновки про високу харчову та біологічну цінність зародків пшениці та рекомендують додавати їх до страв. Висловлене положення про те, що зародок пшениці є найціннішою частиною зернівки і має особливий хімічний склад, підтверджують дані табл. 1.

Таблиця 1

### Хімічний склад зародків пшениці

Назва речовини	Масова частка речовини, %
Масова частка вологи	13...15
Білкові та азотовмісні речовини	28...39
Вуглеводи	42...46
зокрема клітковина	2,3...2,5
Ліпіди	4,6...17,0
Мінеральні речовини	5,0...5,3

Джерело: [2, с. 53]

Мінеральний склад представлено 21 мікроелементом, серед яких є калій, кальцій, магній, натрій, фосфор, залізо, мідь, марганець, селен, цинк і ін. Найбільш корисною для організму вважають саме пророслу пшеницю, оскільки ферменти, які містяться в зародку активуються під час проростання зерна, відбуваються процеси

розщеплення поживних речовин, у результаті чого їх легко засвоює організм.

«Котлета по-київськи» – різновид котлети у вигляді відбитого курячого філе, в яке загорнуто шматочок холодного вершкового масла, обсмаженого у фритюрі. У роботі запропоновано збагачення традиційної української страви біологічно активними речовини шляхом часткової заміни панірувальних сухарів на дрібнодисперсні зародки пшениці (45,0...50,0% до маси сухарів).

Згідно з технологією, сформований напівфабрикат повинен бути в подвійній паніровці. На етапі першого панірування виріб змочують у льєзоні і обкачують у суміші, що складається з панірувальних сухарів та зародків пшениці у співвідношенні 1:1. Далі знову змочують у льєзоні і панірують у білій паніровці.

Підготовлений і охолоджений напівфабрикат смажать у фритюрі 5 хвилин до утворення золотистої кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі від 2 до 3 хвилин за температури 140 °С. Термін реалізації готової страви – не більше 6 годин. Подають за температури не нижче ніж 50 °С, можна з гарніром.

**Висновок.** Удосконалена рецептура страви отримала високу органолептичну оцінку та належить до «продуктів здорового харчування», оскільки у своєму складі містить 21,6 г легкозасвоюваного білку, 19,8 г жирів та 28,8 г вуглеводів високої біологічної цінності. Подальші дослідження будуть зорієнтовані на раціональне поєднання страви з гарніром задля досягнення повноцінного забезпечення харчовими та біологічно активними речовинами.

*Ключові слова:* національні страви, зародки пшениці, біологічні речовини.

### **Список використаних джерел**

1. Силка І. М. Страви української кухні в контексті сучасного харчування / Силка І. М., Кирпіченкова О. М., Карпенко В. // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. – 2018. – № 1. – С. 131–134.
2. Технологія маффінів оздоровчого призначення : монографія / О. В. Самохвалова, К. Р. Касабова, С. Г. Олійник. – Харків : Видавництво Технологічний Центр, 2015. – 120 с.