

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВЕГЕТАРІАНСЬКОГО ЧИЗКЕЙКУ

Один із найбільш популярних та вишуканих десертів, який викликає захоплення та легендарний у своїй смаковій гамі – це чизкейк. Він має не лише приємний зовнішній вигляд, запах та смак, але є джерелом білка та кальцію, які сприяють зміцненню кісток, зубів і серця [1].

Асортимент чизкейків може бути різноманітним. Також це залежить від конкретного ресторану або кафе. Серед них відомими є класичний, фруктовий, шоколадний, лимонний, карамельний та гарбузовий чизкейк. Цей десерт має високу енергетичну цінність, внаслідок чого не всі споживачі мають можливість використовувати його у своєму раціоні, зокрема ті, хто страждають на аліментарні захворювання такі як, цукровий діабет, ожиріння та хвороби серцево-судинної системи [1].

У наш час здоровий спосіб життя стає все більш популярним у світі. Одним із проявів цієї тенденції є зростання інтересу до вегетаріанського харчування. Вегетаріанство представляє собою альтернативний підхід до харчування, спрямований на покращення стану здоров'я за рахунок відмови від продуктів тваринного походження.

Класичний чизкейк має високу калорійність, оскільки готується з таких інгредієнтів, як пісочне печиво, вершкове масло, вершковий сир, цукор, вершки та яйця. У зв'язку з цим актуальними є дослідження, спрямовані на розроблення технології чизкейків з низькою калорійністю, зокрема вегетаріанських [1].

З метою вирішення поставленої проблеми нами запропоновано чизкейк, виготовлений на основі альтернативних і додаткових інгредієнтів з високою біологічною цінністю, а саме: кокосового молока, води, агару, бананів, шроту виноградних кісточок, стевії та апельсинового соку для приготування крему та вівсяного борошна, кураги, фініків і насіння гарбуза для приготування основи.

Кокосове молоко обрано як безлактозний замітник молока, сиру та вершків, агар – як альтернативний желатину драглеутворювач, отриманий із морських водоростей.

Стевія – це природний цукрозамітник, отриманий із однойменної тропічної рослини, яка відома своїми лікувально-профілактичними властивостями.

Шрот виноградинок кісточок – доступне джерело харчових волокон, антиоксидантів, низки вітамінів і мінеральних речовин. Банани, насіння гарбуза і апельсиновий сік додаються як смакові інгредієнти, а також як джерела есенціальних нутрієнтів - харчових волокон, вітамінів Е, С та групи В. Із рецептури основи чизкейка повністю вилучено такі висококалорійні жиромісні інгредієнти, як печиво та масло вершкове та замінено на вівсяне борошно, що є важливим джерелом пентозанів, вітамінів групи В, порівняно з іншими злаками містить підвищену кількість дефіцитних у харчуванні заліза та цинку.

Також як смакові та структуроутворюючі компоненти основи використано курагу та фініки, які надають виробу солодкого смаку, містять калій, целюлозу, пентозани, що допомагають нормалізувати роботу шлунково-кишкового тракту, сприятливо впливають на серцево-судинну систему та виведення токсинів із організму [2–7]. Отже, зазначені інгредієнти сприяють поліпшенню травлення, знижують рівень холестерину в крові, надають виробу солодкого смаку та збагачують організм вітамінами та харчовими волокнами.

За результатами оцінки органолептичних показників якості запропонованого чизкейку встановлено, що запах та смак нової основи чизкейка приємний, солодкий, без сторонніх присмаків та запахів. Основа чизкейка має золотисто-коричневий колір, тримає форму, відповідає стандартним вимогам до якості. Стевія та банани у складі начинки чизкейка надали виробу натуральної солодкості. Смак та запах приємний, солодкий, відчувається банан та гарбузове насіння, а желе мало апельсиновий присмак, без сторонніх присмаків та запахів. Консистенція однорідна, без грудочок, наявність подрібненого насіння гарбуза, колір – темно-коричневий за рахунок додавання шроту виноградних кісточок, без розшарування, форма правильна, рівна.

В результаті розрахунку харчової та енергетичної цінності виробу встановлено, що вміст білка знизився на 18,9%, а жиру на – 46,6% у порівнянні з «Вершковим чизкейком». У той же час у ньому міститься на 20,4% менше вуглеводів, калорійність знизилась у 1,5 рази. Виріб збагатився харчовими волокнами, які необхідні людині для забезпечення активного травлення, що підвищує біологічну цінність чизкейку та задовольняє добову потребу на 5,3% при споживанні 100 г виробу. Слід зазначити покращення мінерального складу вегетаріанського чизкейку «Fantasy». Зокрема, вміст калію зріс у 4,5 рази, магнію – у 3 рази, фосфору – у 2,5 рази, цинку – у 3 рази, міді – у 4,5 рази, заліза – у 6,5 разів, марганцю – у 7,5 разів. Вміст вітамінів також підвищився: піридоксину – вдвічі, а вітаміну С – у 5 разів.

Досягнутий рівень позитивних змін при розробці вегетаріанського чизкейку «Fantasy» уможливорює його використання в закладах ресторанного господарства та лікувально-профілактичному харчуванні: як додаткове джерело харчових волокон та вітамінів. Рекомендується до вживання людям, які не переносять лактозу, займаються спортом та слідкують за своїм харчуванням, намагаючись знизити загальну калорійність раціону харчування.

Література:

1. Чизкейки. URL: <https://andjoy.com.ua/ua/product-category/cheesecakes/> (дата звернення: 10.11.2023).
2. Гарбузове насіння: користь та шкода. URL: <https://fitomarket.com.ua/ua/fitoblog/tikvennie-semechki-polza-i-vred-n> (дата звернення: 09.11.2023).
3. Користь і шкода кураги для організму. URL: <https://vkusnoo.com.ua/484-kuraga-korisni-vlastivosti-i-protipokazannya-dlya-lyudini.html> (дата звернення: 09.11.2023).
4. Ідеальний заміник цукру. Що таке стевія, чим вона корисна та як її використовувати. URL: <https://klopotenko.com/idealnyj-zaminnyk-czukru-shho-take-steviya-chym-vona-korysna-ta-yak-yiyi-vykorystovuvaty/> (дата звернення: 09.11.2023).
5. Користь бананів: ТОП причин їсти банани регулярно. URL: <https://blog.tablycjakalorijnosti.com.ua/koryst-bananiv-top-prychyn-yisty-banany-regulyarno/> (дата звернення: 09.11.2023).
6. Шрот кісточок винограду. URL: <https://saharokshop.com.ua/p1408295560-shrot-kostochek-vinograda.html> (дата звернення: 09.11.2023).
7. Вже починайте пити апельсиновий сік: ось чому він дуже корисний. URL: https://korisno.24tv.ua/apelsinovyj-sik-shho-vidomo-pro-yogo-korisni-vlastivosti_n2356176 (дата звернення: 09.11.2023).