

РЕЗУЛЬТАТЫ МАРКЕТИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ВЕГЕТАРИАНСКОГО МЕНЮ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ГОРОДА БАРНАУЛА И РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУР ВЕГЕТАРИАНСКИХ БЛЮД

Голикова Н.И., Мелёшкина Л.Е.

Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова
(г. Барнаул)

Согласно статистике, сегодня в мире около 5 % населения Земли вегетарианцы. Стоит заметить, что вегетарианство становится все популярнее год от года. В чем же притягательность этой системы питания?

Во-первых, это положительная роль вегетарианства в уменьшении риска ряда хронических заболеваний, включая ожирение, гипертонию, диабет, некоторые виды раковых заболеваний, очищение организма от шлаков.

Во-вторых, этические принципы, которые касаются непосредственно убийства живого существа. Отказ от животной пищи мотивируется тем, что она является источником страдания для живых существ и продуктом убийства.

В-третьих, вегетарианская диета способна в той или иной степени сэкономить денежные средства, расходуемые на потребление мясных продуктов. Известна история о том, что Бенджамин Франклин стал вегетарианцем, приняв во внимание помимо диетических соображений соображения экономии денег: так он мог тратить сэкономленные средства на книги.

Нельзя не упомянуть о духовных и религиозных причинах отказа от мясной пищи. Не допускается употребление мясных продуктов в буддизме, индуизме, джайнизме. В православии предусмотрено временное воздержание от употребления мяса и других продуктов животного происхождения в виде соблюдения постов. Употребление животной плоти считается препятствием духовному росту.

Для оценки потребностей в вегетарианском питании мы провели статистическое исследование, которое заключалось в проведении анкетирования, в результате которого было выявлено 14 % респондентов, не употребляющих мясо по причине соблюдения поста или являющихся вегетарианцами. Несмотря на то, что большая часть опрошенных не являются вегетарианцами и не соблюдают пост, более половины респондентов (59 %)

хотели бы, чтобы вегетарианские блюда присутствовали в меню предприятий общественного питания постоянно. Проведя анализ результатов анкетирования, мы выяснили, что существует потребность в разнообразном вегетарианском меню.

Во время поста нами был проведен анализ меню предприятий общественного питания и выявлен ассортимент постных блюд. Доля постных блюд в меню предприятий общественного питания составила лишь 10,6%. К основным недостаткам постных меню предприятий, участвующих в мониторинге, можно отнести их однообразие, узкий ассортимент, в некоторых из них полностью отсутствуют определенные группы блюд, например, супы, горячие блюда, десерты.

С учетом увеличения интереса к вегетарианству и соблюдению религиозных постов, целесообразно расширять постное меню и ввести постоянное вегетарианское меню на предприятиях общественного питания.

При отказе от употребления продуктов животного происхождения встает проблема обеспечения организма полноценными белками. Нами были составлены суточные рационы для вегетарианского питания на неделю и определены отклонения содержания нутриентов в рационах от их нормы, согласно нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах, разработанных Институтом питания РАМН. Все рассчитанные отклонения находятся в пределах нормы, что доказывает, что при исключении из питания мяса и мясных продуктов, можно обеспечивать организм всеми пищевыми веществами в необходимом количестве.

Для того, чтобы разнообразить питание вегетарианцев, рекомендуется обогащать вегетарианские блюда продуктами, содержащими белок с высокой биологической ценностью. К таким продуктам относятся некоторые виды круп, орехи, бобовые.

При разработке продукции для вегетарианского питания, мы исследовали измене-

ния свойств крупяно-овощного фарша от количества добавленной льняной муки. Оптимальные значения pH и влагосвязывающей способности наблюдались при содержании

муки в фарше в количестве 15 %. Зависимость изменения pH и влагосвязывающей способности изображена на рисунке 1.

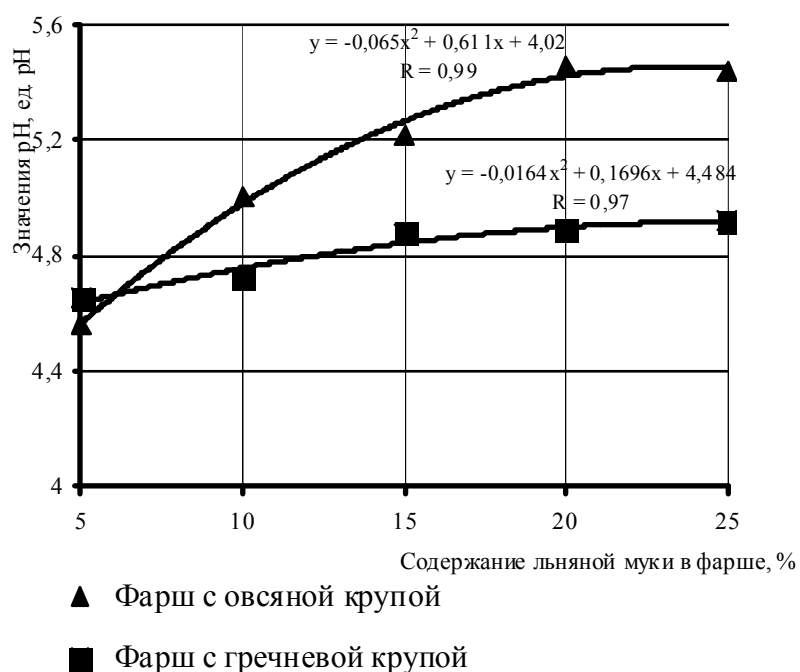
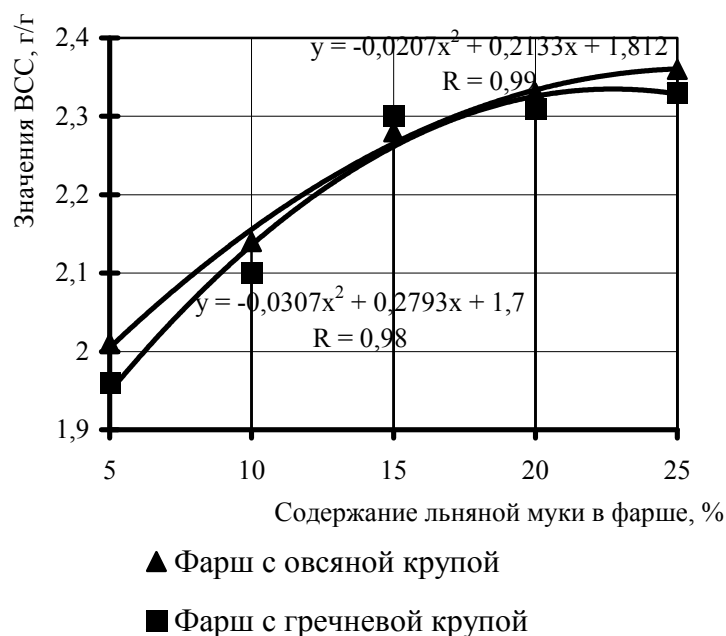


Рисунок 1 – Зависимость изменения pH и влагосвязывающей способности фарша от содержания льняной муки

РЕЗУЛЬТАТЫ МАРКЕТИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ВЕГЕТАРИАНСКОГО МЕНЮ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ГОРОДА БАРНАУЛА И РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУР ВЕГЕТАРИАНСКИХ БЛЮД

Далее были оценены органолептические показатели, которые были оптимальны при добавлении 15 % льняной муки, при увеличении содержания муки в фарше появлялся резковатый привкус, серый цвет, консистенция становилась плотной.

Для приготовления овоще-крупяных вегетарианских биточков используются следующие продукты: крупа гречневая или хлопья овсяные «Геркулес», капуста, масло растительное, мука льняная и кунжут. Выход готового изделия составляет 75 граммов.

Один биточек вегетарианский, обогащенный льняной мукой, покрывает суточную потребность в энергии примерно на 10 %. Он содержит около 9 г белка, что составляет 12 % от суточной нормы потребления. Жиров в одном изделии содержится 15 г, что составляет 18 % от суточной нормы потребления жиров. Кроме того, следует отметить, что эти жиры растительного происхождения, следовательно, богаты полиненасыщенными жирными кислотами. Углеводов в одном биточке содержится около 15 г, что составляет 5 % от суточной нормы.

Для оценки биологической ценности биточков вегетарианских нами был проведен анализ состава незаменимых аминокислот до добавления льняной муки и после. До добавления льняной муки белки изделия были недостаточно полноценны по таким аминокислотам, как метионин, треонин и триптофан. Внесение льняной муки позволило скорректировать белки биточков по аминокислотному составу и сделать их более полноценными. Таким образом, можно сказать, что использование в качестве добавки к вегетарианским

биточкам льняной муки повысило их пищевую и биологическую ценность.

Полуфабрикаты для производства биточков можно подвергнуть заморозке или хранению в охлажденном виде, что позволяет реализовывать биточки не только на предприятиях общественного питания, но и в сетях магазинов продуктов питания, при условии использования специальных охлаждаемых витрин.

Для уменьшения потерь во время хранения рекомендуется соблюдать сроки и режимы хранения, а также режимы замораживания и размораживания полуфабрикатов. Рекомендуется использовать замораживание продукции с предварительным охлаждением, этот способ позволяет сократить сроки замораживания и потери при тепловой обработке.

В настоящее время вегетарианство становится все более популярным, увеличивается необходимость в вегетарианском питании, способном удовлетворить потребности организма в энергии и основных пищевых веществах. При составлении сбалансированного рациона для вегетарианцев, необходимо учитывать особенности этой системы питания, и включать в него продукты, блюда и кулинарные изделия, обладающие достаточной пищевой и биологической ценностью. Таким кулинарным изделием являются биточки вегетарианские, обогащенные льняной мукой. Они полностью подходят для вегетарианского питания, имея в своем составе достаточное количество незаменимых аминокислот, растительных жиров, витаминов и микроэлементов.