

65.49.73 / 640.4

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»

Л81

Факультет туризму

Лояк Л. М.

ІННОВАЦІЙНІ РЕСТОРАННІ ТЕХНОЛОГІЇ



Навчально-методичний посібник

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»

Факультет туризму

Лояк Л. М.

ІННОВАЦІЙНІ РЕСТОРАННІ ТЕХНОЛОГІЇ

Навчально-методичний посібник

НБ ІНУС



810191

Видавець Купнір Г. М.
Івано-Франківськ
2017

УДК 642.43:658:371.214.114
ББК 65.05

640.4

Рекомендовано до друку Вченою Радою Факультету туризму
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»

Рецензенти:

Кланчук В.М. – д.і.н., завідувач кафедри готельно-ресторанної та курортної справи Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Мендела І.Я. – к.с.н., доцент кафедри готельно-ресторанної та курортної справи Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Загнибіда Р.П. – к.п.н., доцент кафедри готельно-ресторанної та курортної справи Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Лояк Л. М.

Інноваційні ресторани технології: навчально-методичний посібник /
Укладач: Л.М. Лояк. – Івано-Франківськ : Видавеш Кушнір І. М., 2017. – 192 с.

УДК 642.43:658:371.214.114
ББК 65.05

У навчально-методичному посібнику розкрито сутність інноваційних технологій виробництва сучасної ресторанної продукції та інноваційних форм надання послуг у ресторанному господарстві

В основу посібника покладено програму навчальної дисципліни «Інноваційні ресторани технології». Систематизовано та послідовно викладено лекційний матеріал, теми та завдання для лабораторних занять, тестові й індивідуальні завдання, питання для підсумкового контролю студентів, список рекомендованих джерел з дисципліни «Інноваційні ресторани технології».

Для студентів вищих навчальних закладів, які готуються працювати в сфері готельного, ресторанного та курортного господарств, викладачів вузів, а також фахівців, що займаються сферою обслуговування.

Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
код 02125286
НАУКОВА БІБЛІОТЕКА

В 1 0 1 9 1

© Лояк Л.М., 2017

Зміст

ВСТУП	4
ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
РОЗДІЛ 1. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОДУКЦІЇ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА	10
1.1. Сучасні аспекти нутриціології щодо харчування людини	10
1.2. Класифікація та характеристика харчових і дієтичних добавок	23
1.3. Класифікація і характеристика харчових продуктів функціонального призначення	29
1.4. Конструювання нової ресторанної продукції та технологій на основі раціонального використання харчових інгредієнтів та нової сировини	33
1.5. Інноваційні технології сучасної ресторанної продукції	63
1.6. Методологія розроблення харчових раціонів спеціального призначення	89
1.7. Технологія харчових продуктів дієтичного призначення	97
1.8. Основні принципи організації раціонального харчування дітей	105
РОЗДІЛ 2. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАДАВАННЯ ПОСЛУГ У РЕСТОРАННОМУ ГОСПОДАРСТВІ	113
2.1. Нові формати сучасних закладів ресторанного господарства і їх розвиток на вітчизняному ринку	113
2.2. Інноваційні форми обслуговування в ресторанному господарстві	128
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ	152
3.1. Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи	152
3.2. Тематика лабораторних занять	156
3.3. Питання для підсумкового контролю	166
3.4. Тестові завдання	169
3.5. Індивідуальні завдання	182
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	185

ВСТУП

Реформація ресторанного господарства в сучасних ринкових умовах вимагає від фахівців оволодіння практичними навичками та кваліфікацією, вмінням творчо мислити та вирішувати виробничі завдання з впровадження інноваційних ресторанних технологій для виробництва сучасної високоякісної конкурентноспроможної продукції ресторанного господарства та обслуговування споживачів. Сучасний керівник закладу ресторанного господарства повинен зважати на інноваційний контекст сьогодення, тобто ситуацію, в якій впровадження безперервних або окремих нововведень складного характеру стають суттєвою частиною організації та її галузевого сегмента.

Вивчення курсу "Інноваційні ресторани технології" передбачає орієнтування студентів на те, що інноваційність є характерною ознакою сучасного світу. Застосування інноваційних технологій у ресторанному бізнесі підвищує конкурентоспроможність підприємств, сприяє залученню більшої кількості відвідувачів і, відповідно, прибутковості підприємства. Персонал ресторанних закладів є важливою складовою кінцевого продукту, отже якість обслуговування гостей залежить від майстерності та володіння сучасними інноваційними методами надання послуг у ресторанному бізнесі.

Дисципліна "Інноваційні ресторани технології" належить до циклу професійно орієнтованих дисциплін спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» (освітня програма «Курортна справа»). Викладається в обсязі 90 год., завершується іспитом.

Дисципліна «Інноваційні ресторани технології» надає можливість студентам опанувати сучасні пріоритетні напрямлення інноваційних технологій, які користуються значним попитом у споживачів ресторанної продукції, набути вміння оцінювати якість та моделювати технологічні процеси виробництва продукції за новітніми технологіями, освоїти сучасні аспекти оформлення і подавання страв, використовувати інноваційні методи обслуговування.

Об'єктом вивчення дисципліни є інноваційні технології харчових продуктів функціонального призначення, інноваційні технології створення стандартів сервісу та інноваційні форми надання професійних послуг у закладах ресторанного господарства

сучасних форматів і концепцій, інновації у використанні просторових ресурсів закладів ресторанного господарства.

Предметом курсу "Інноваційні ресторанны технології" є вивчення:

- інноваційних технологій, які є актуальними на сучасному етапі для господарської діяльності на підприємствах готельно-ресторанного бізнесу, інновації у обслуговуванні, управлінні персоналом та виробничою діяльністю суб'єктів господарювання;

- новітніх концепцій закладів ресторанного господарства, авангардних технологій харчування, харчових продуктів функціонального призначення, новітніх стандартів сервісу та форм надання професійних послуг, нової філософії підходу до створення і пропозиції меню, сучасних напрямів і наукових концепцій використання просторових, продовольчих та трудових ресурсів закладів ресторанного господарства.

Метою вивчення курсу є отримання студентами теоретичних знань, здобуття навичок самостійної практичної діяльності, необхідним фахівцям ресторанного бізнесу; набуття умінь самостійно працювати з навчальною, спеціальною літературою та статистичними матеріалами, робити узагальнення та висновки.

Для перевірки ступеня засвоєння матеріалу передбачені тестові завдання, контрольні запитання, індивідуальні завдання та самостійна робота студентів.

Комплексне розуміння необхідності впровадження інноваційних процесів, які швидко змінюються у сучасному бізнесі, сприяє підвищенню професійної компетентності фахівців.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 1401 «сфера обслуговування» Напрямок підготовки 8.14010101 «Готельна і ресторанна справа»	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): 8.14010102 «Курортна справа»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1 –й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання Впровадження інноваційних послуг в ресторанній індустрії		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		I	I
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 30 самостійної роботи студента – 60	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	Лекції	
		16 год.	10 год.
		Практичні, семінарські год.	
		Лабораторні	
		14 год.	4 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	
		Індивідуальні завдання: 20 год.	
		Вид контролю: екзамен	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:
для денної форми навчання – 1/2

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п	ла б	ін д	с.р		л	п	ла б	ін д	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1. Інноваційні технології продукції ресторанного господарства												
Тема 1. Сучасні аспекти нутриціології щодо харчування людини	8	2	0		0	4	6	2	0	0	0	4
Тема 2. Класифікація і характеристика харчових і дієтичних добавок	8	2	0		0	6	6	0	0		0	6
Тема 3. Науково-практичні і методологічні підходи до конструювання харчових продуктів функціонального призначення	4		0	0	0	4	4	0	0	0	0	4
Тема 4. Класифікація і характеристика харчових продуктів функціонального призначення	4		0	0	0	4	4	0	0	0	0	4
Тема 5. Інноваційні технології та якість харчових	14	2	0	4	0	10	12	2	0	0	0	10

продуктів функціонального призначення												
Тема 6. Методологія розроблення харчових раціонів спеціального призначення	8	2	0	0	0	6	6	0	0	0	0	6
Тема 7. Основні принципи організації дієтичного харчування у закладах ресторанного господарства при готельних комплексах.	10		0	4	0	6	6	0	0	0	0	6
Тема 8. Основні принципи організації раціонального харчування дітей, технологія продуктів для харчування дітей	4		0		0	4	4	0	0	0	0	4
Разом за змістовим модулем I	60	8	0	8	0	44	48	4	0	0	0	44
Змістовний модуль 2. Інноваційні технології надання послуг у ресторанному господарстві												
Тема 9. Нові формати сучасних закладів ресторанного господарства і їх розвитку на вітчизинському ринку	8	2	0	0	0	2	4	0	0	0	0	4

Тема 10. Нова філософія підходу до оформлення мейо	8	0	0	0	0	2	4	0	0	0	0	4
Тема 11. Інноваційні форми обслуговування в закладах ресторанного господарства	10	2	0	2	0	2	10	2	0	2	0	6
Тема 12. Сучасні тенденції впровадження і розвиток номенклатури додаткових послуг у сфері ресторанної індустрії	8	0	0	0	0	2	6	0	0	0	0	6
Тема 13. Організація виїзних послуг барменів (кейтеринг- бар)	8	2	0	2	0	4	8	2	0	2	0	4
Тема 14. Інноваційні форми надання специфічних професійних послуг у ресторанному господарстві	8	2	0	2	0	4	10	2	0	0	0	8
Разом за змістовим модулем 2	30	8		6	0	16	38	6	0	0	0	32
ІНДЗ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0
Усього годин	90	16		14	0	60	90	10		4	0	76

РОЗДІЛ 1. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОДУКЦІЇ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

1.1. Сучасні аспекти нутриціології щодо харчування людини.

Питання для розгляду:

1. Структура, мета, завдання курсу «Інноваційні ресторани технології».
2. Визначення поняття нутриціології як науки, її мета, об'єкт вивчення, основні поняття.
3. Систематизація основних видів харчової продукції. Функції їжі, взаємодія організму людини з навколишнім середовищем
4. Якість і безпечність харчування населення
5. Соціально-економічні передумови створення в Україні індустрії здорового харчування.
6. Основні теорії і концепції харчування

Ключові слова: інновації, нутриціологія, їжа, функції їжі, якість продуктів харчування, безпечність харчування, оздоровчі продукти

1. Структура, мета, завдання курсу «Інноваційні ресторани технології».

У нинішніх умовах набуває великого значення формування у майбутніх працівників технологічної грамотності у виробництві продукції та послуг, глибоких компетенцій у сфері сервісу, розроблення і надання різноманітних послуг, які вимагають появи нових професій у ресторанній справі (сомельє, бариста, вітальє, фумельє, кейтер'є гала-івентивного спрямування тощо). У зв'язку з цим, навчальним планом спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» (освітня програма «Курортна справа») для успішного опанування майбутньої професії передбачено дисципліну «Інноваційні ресторани технології», вивчення якої обумовлює розуміння важливої проблеми задоволення потреб населення у раціональному харчуванні, яке сприяє підтриманню функціонування всіх органів і систем організму людини, забезпеченню здоров'я і довголіття, є основним напрямом розвитку цивілізованого ринку. За

допомогою інноваційних технологій стало можливим попереджувати захворювання з точки зору генних виразів, синтезу білків та метаболічних реакцій, створювати індивідуальні профілактичні програми харчування.

Результатом вивчення професійно спрямованої дисципліни «Інноваційні ресторани технології», є формування професійних компетенцій щодо вирішення конкретних виробничих завдань корегування структури харчування населення шляхом створення і впровадження інноваційних технологій безпечних харчових продуктів функціонального призначення з використанням натуральної сировини підвищеної поживної цінності, дієтичних добавок та спеціальних ресурсозберігаючих методів обробки сировини – кріогенних, екструзійних, молекулярних, креативних і ф'южн-технологій.

У першому модулі «Інноваційні ресторани технології», студенти вивчають сучасний стан розвитку нутриціології, концепції харчування, класифікацію і характеристики сучасних і дієтичних добавок, науково-практичні і методологічні підходи щодо конструювання харчових продуктів функціонального призначення, поняття комплексного показника якості та методику його визначення, інноваційні технології та якість харчових продуктів функціонального призначення та методологію розроблення харчових раціонів.

У другому модулі «Інноваційні ресторани технології», студенти вивчають нові формати сучасних закладів ресторанного господарства і їх розвиток на вітчизняному ринку, інноваційні форми обслуговування в закладах ресторанного господарства, сучасні тенденції впровадження і розвиток номенклатури додаткових послуг у сфері ресторанної індустрії, інноваційні форми надання спеціальних професійних послуг у ресторанному господарстві.

2. Визначення поняття нутриціології як науки, її мета, об'єкт вивчення, основні поняття.

Нутриціологія (пізнєлат. nutritio – харчування, पोжива + logos – слово) – один з напрямків науки про харчування людини і тварин. Це інтегративна наука, яка вивчає поживні речовини та інші компоненти, що містяться у продовольчій сировині та продуктах харчування, їх дію і взаємодію, роль у підтримці здоров'я або виникненні захворювань, процеси споживання продуктів харчування, досліджує мотиви вибору їжі людиною і вплив цього вибору на її здоров'я.

По відношенню до людини *основне завдання нутриціології* – забезпечення раціонального харчування, здатного впливати на регуляцію обмінних процесів і нормалізувати функції окремих органів і систем (див. Раціональне харчування).

Об'єктом нутриціології є джерела надходження поживних речовин та БАР: продовольча сировина для виробництва харчових продуктів з природним складом нутрієнтів, натуральні продукти із змінним хімічним складом, нутрицевтики, еубіотики і парафармацевтики, необхідні для корекції стану та функцій організму здорової, хворої людини або людини у стані передхвороби.

Нутриціологія вирішує такі *основні завдання*: інтеграція з іншими науками про харчування; з'ясування ролі нутрієнтів та еубіотиків у запобіганні захворюванням; ліквідація дефіциту життєво важливих речовин за допомогою раціонального харчування; індивідуалізація харчування; задоволення потреб організму, які змінюються хворобами; підвищення неспецифічної резистентності організму; детоксикація (знешкодження та виведення отруйних речовин); удосконалення методів дослідження і стандартизації нутрієнтів, нутрицевтиків та ПФ; токсикологічні, передклінічні та клінічні дослідження, скеровані на поглиблене визначення біохімічних та клітинних ефектів у біологічних системах та фізіологічний вплив дієтичних та інших БАД до їжі на життєвий цикл; виявлення позитивних та негативних аспектів їх застосування; вивчення харчової поведінки та зв'язок з психічним здоров'ям (апетит, почуття насичення, когнітивні функції, настрій і життєстійкість; здатність справлятися зі стресом тощо).

3. Систематизація основних видів харчової продукції. Функції їжі, взаємодія організму людини з навколишнім середовищем

Запропонована узагальнена систематизація основних видів харчових продуктів за їх призначенням, яка включає 4 групи і 18 видів.

До першої групи відносять продукцію масового споживання.

Друга група включає продукти дитячого харчування і розподіляє їх за віком. *Третя група* об'єднує продукти дієтичного і лікувально-профілактичного призначення.

Четверта група представлена продуктами харчування для спеціальних груп населення.

Їжа – це надзвичайно складний комплекс, який містить велику кількість компонентів, здатних проявляти різноманітний і дуже суттєвий вплив (фізіологічний) на організм. З їжею в організм надходить понад 600 різних речовин органічної і неорганічної природи, які сприяють виконанню їжею різноманітних функцій у процесі життєдіяльності організму та забезпечують сталість внутрішнього середовища і здоров'я людини (рис.1).

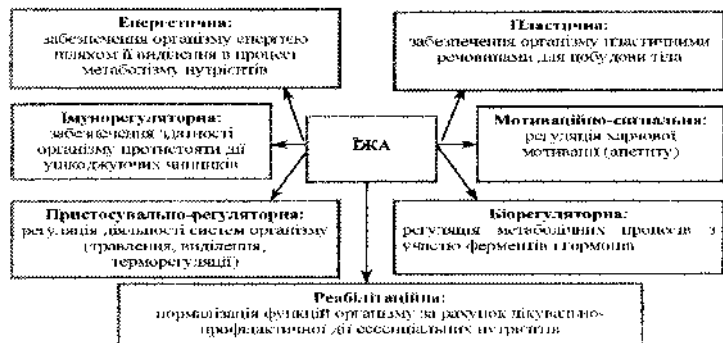


Рис.1. Функції їжі у процесі життєдіяльності організму людини

Людина, як і будь-який інший живий організм, являє собою відкриту термодинамічну систему, яка може зберігати свою цілісність та здатність до самовідтворення завдяки постійному обміну речовин із зовнішнім середовищем. Схематично взаємодію організму із зовнішнім середовищем можна уявити наступним чином (рис. 2).

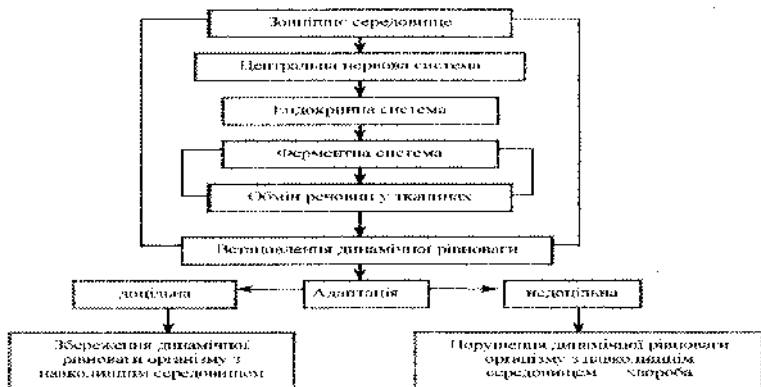


Рис. 2. Схема взаємодії організму людини з навколишнім середовищем

4. Якість і безпечність харчування населення

Харчування суттєво впливає на стан здоров'я, працездатність та тривалість життя людини. Здорове харчування – один із головних чинників, які визначають здоров'я нації, забезпечують гармонійний розвиток людини, профілактику захворювань.

В Україні споживання багатьох груп харчових продуктів не відповідає раціональній нормі. Особливо це стосується тваринної продукції, завдяки якій виникає дисбаланс у співвідношенні протеїнів, інших основних макро- і мікронутрієнтів.

У наборі продуктів переважають і значно перевищують раціональну норму: олія (176,6 %), картопля (148,1 %), хліб і хлібопродукти (123,3 %), цукор (130,4 %). Низькобалансований набір продуктів стосується близько 50 – 60 % населення України.

Порушення раціону харчування значною мірою активізує ряд захворювань, особливо системи кровообігу. Неповноцінне харчування є також вагомим чинником ризику розвитку хвороб органів травлення.

За результатами державного контролю за лікувально-профілактичними установами встановлено, що в них не дотримуються режиму харчування. Для осіб, які зазнають впливу несприятливих факторів виробничого середовища, розроблені дієти спеціально-профілактичного харчування. За даними періодичних видань, у роздрібну торговельну мережу зросло надходження неякісних м'ясних напівфабрикатів і ковбасних виробів. Виробники борошна, сосисного текстурованого у супровідних документах не вказують використання генетично модифікованої сої.

У зв'язку з інтенсивним розвитком генної інженерії виникає необхідність в організації ефективного Держнагляду за виробництвом і реалізацією харчових продуктів, отриманих із генетично-модифікованих джерел.

За оцінками вчених, з їжею до організму надходить понад 70 % усіх забруднювачів. У разі розбалансованого харчування й дефіциту його найважливіших компонентів (білків, незамінних аміно- і жирних кислот, мікроелементів, вітамінів) зростає небезпека несприятливого впливу забруднених продуктів на життєві функції організму та здоров'я в цілому.

У сфері контролю за потенціалом безпеки харчування населення, якістю й безпечністю продовольчої сировини та продуктів харчування необхідні наступні заходи:

- активізувати прийняття «Концепції державної політики в галузі здорового харчування населення України»;
- визначити основні напрями профілактики аліментарно-залежних захворювань і станів;
- забезпечити більш глибоке вивчення впливу генетично модифікованих продуктів харчування на здоров'я населення з врахуванням результатів наукових досліджень;
- здійснювати соціально-гігієнічний моніторинг за забрудненням харчових продуктів і продовольчої сировини потенційно небезпечними забруднювачами різної природи;
- удосконалювати методи оцінки ризику різних рівнів забруднення продуктів харчування, оцінку їх небезпек для здоров'я людини;
- визначити найбільш вагомі регіональні забруднювачі навколишнього середовища і продуктів харчування з оцінкою експозиції і дозо-ефективної залежності їхнього впливу на здоров'я населення;
- посилювати контроль за якістю виробленої, ввезеної в Україну і направленої в реалізацію продукції, з попередженням харчових отруєнь

5. . Соціально-економічні передумови створення в Україні індустрії здорового харчування

В останні роки на світовому ринку нових технологій і харчових продуктів визначилася тенденція до збільшення кількості якісно нових продуктів, які призначені для попередження різних захворювань, зміцнення захисних сил організму, зниження ризику впливу токсичних сполук і сприятливої екологічної дії.

Проблема здоров'я вирішується двома шляхами. Перше спрямування направлене на досягнення і підтримку здоров'я на належному рівні, а друге – лікування захворювань. Обидва шляхи тісно пов'язані між собою, однак стратегія й тактика досягнення мети вимагає різних наукових підходів і двох різних систем практичного розв'язання.

Для реалізації першого спрямування розвитку програми соціально-економічних перетворень в Україні, необхідно забезпечити всі групи населення харчовими продуктами, які б не лише відновлювали енергетичні затрати організму, але й позитивно впливали на нормалізацію його життєдіяльності.

Зусилля медиків і технологів направлені на розробку і виробництво нових харчових продуктів, які не тільки задовольняють потребу людини в енергії, пластичних матеріалах, але й забезпечують імуномодельюючий, біорегуляторний, реабілітаційний та інші фізіологічні дії на всі органи, системи й функції організму.

В Україні відчутний дисбаланс харчування значної частки населення, помітна нестача тваринного білка (30 – 40 %) і вітамінів (40 – 60 %).

Існуюча багато років в Японії традиція лікування харчовими продуктами призвела до виділення в 1990 р. групи функціональних харчових продуктів. У 1991 р. в Японії була узаконена інструкція з виробництва харчових продуктів ФОШУ – їжа із специфічною лікувальною дією. Зараз в Японії зареєстрований широкий асортимент найменувань таких продуктів, а японські дієтологи активно розробляють індивідуальні програми харчування для людей залежно від їх віку, фізичного та фізіологічного стану.

Споживання функціональних продуктів гарантує усунення недостатнього харчування, поповнення організму необхідними компонентами, а також послаблення токсичної дії елементів, які містяться в продуктах або утворюються в самому організмі.

На Міжнародній конференції з питань харчування, організованої ВООЗ/ФАО (грудень 1992 р.), представники 159 країн, включаючи Україну, одностайно прийняли «Всесвітню декларацію і Програму дій відносно харчування».

Для виконання положень цієї Декларації більшість країн, у тому числі й Україна, уже сформулювали і реалізують на державному рівні національні програми здорового харчування населення. Вони вкрай необхідні, оскільки співвідношення впливу різних чинників на здоров'я нації, згідно оцінки експертів ВООЗ, виглядають наступним чином:

- стан оточуючого середовища впливає на здоров'я людини на 20 – 25 %;
- генетичні фактори – на 18 – 20 %;
- система охорони здоров'я – на 8 – 12 %;
- спосіб життя – на 52 – 55 %, причому раціон і структура харчування є найбільш суттєвими складовими цього чинника.

Тому найбільш пріоритетною проблемою для України і її харчової промисловості є створення принципово нових технологій глибокої комплексної переробки сільськогосподарської сировини у

продукти високої якості, які мають оздоровчий вплив на організм людини, забезпечують профілактику аліментарно-залежних станів і захворювань, сприяють ліквідації дефіциту вітамінів, макро- і мікроелементів, інших есенціальних речовин. Всім цим вимогам відповідають оздоровчі продукти – функціональні харчові продукти і функціональні інгредієнти, біологічно активні добавки до їжі та інші групи.

6. Основні теорії і концепції харчування

Антична теорія сформувалася в добу давньогрецького мислителя Арістотеля (384-322 до н. е.) і проіснувала до часів давньоримського лікаря Галена (близько 150-200 до н. е.). Відповідно до цієї теорії, харчування всіх структур організму відбувається за рахунок крові, що безперервно утворюється в травній системі з харчових речовин у результаті складного процесу невідомої природи, певною мірою подібного до бродіння.

Теорія збалансованого харчування

Ця теорія виникла понад 200 років тому і донедавна мала перевагу в дієтології. Ця теорія встановлює норми фізіологічних потреб в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах і мінеральних речовинах для різних груп населення. Класична теорія збалансованого харчування ґрунтується на таких основних положеннях:

- їжа складається з компонентів, різних за фізіологічним значенням: нутрієнтів, баластних речовин (від них її можна очистити), шкідливих і токсичних сполук;
- надходження харчових речовин відбувається шляхом руйнування харчових структур і всмоктування корисних речовин;
- утилізація їжі здійснюється самим організмом;
- метаболізм організму визначається необхідним рівнем амінокислот, моноцукрів, жирних кислот, вітамінів і мінеральних солей;
- ідеальним вважається харчування, за якого надходження харчових речовин відповідає їх витратам.

На основі теорії збалансованого харчування було розроблено різні харчові раціони для всіх груп населення з урахуванням фізичних навантажень, кліматичних та інших умов; створено нові харчові технології; виявлено раніше невідомі ~~незвичайні~~ ^{незвичайні} ~~напийки~~ ^{напийки} ~~кислоти~~ ^{кислоти} вітаміни, мікроелементи. Вагомий доробок у розробку теорії збалансованого харчування внесли академік А. Покровський і його учні. Відповідно

до цієї теорії, загальна кількість харчових речовин має бути не меншого за 60, зокрема 18 амінокислот, 12 вітамінів, 16 мінеральних речовин. Співвідношення між білками, жирами і вуглеводами має становити 1 : 1,3 : 4,6.

Теорія адекватного харчування

Згідно з цією теорією харчовий раціон повинен не тільки бути збалансованим і оптимальним, відповідати характеру обміну речовин, але й враховувати механізми травлення, що вироблені еволюцією. Важливою її складовою є теорія збалансованого харчування.

Більшість авторів виділяють наступні основні положення *адекватного харчування*:

- необхідними компонентами їжі є не тільки нутрієнти, але й баластні речовини (харчові волокна);
- нормальне харчування забезпечується як потоком нутрієнтів із травного каналу, так і кількома спрямуваннями нутритивних і регуляторних речовин, що мають життєво важливе значення;
- у метаболічному і особливо трофічному відношенні асимілюючий організм розглядається як надорганізм;
- існує ендоекологія організму, що утворюється мікрофлорою його кишок;
- баланс харчових речовин досягається внаслідок звільнення нутрієнтів із структур їжі шляхом ферментативного розщеплення її макромолекул за рахунок порожнинного й мембранного травлення (у ряді випадків внутрішньоклітинного), а також внаслідок синтезу нових речовин, у тому числі незамінних;
- харчування підтримує молекулярний склад і відшкодовує енергетичні та пластичні витрати організму на основний обмін, зовнішню роботу й ріст.

За теорією адекватного харчування, крім основного потоку харчових речовин з травного каналу, у внутрішнє середовище організму людини спрямовано ще п'ять потоків, важливість яких раніше недооцінювалась:

- гормонів та гормоноподібних сполук;
- вторинних корисних харчових сполук, які утворюються з баластних речовин під впливом мікрофлори товстої кишки;
- токсичних сполук, які формуються з токсичних компонентів харчових продуктів;

За теорією адекватного харчування, баластні речовини – еволюційно важливий компонент харчових продуктів, необхідний для

нормального функціонування шлунково-кишкового тракту й організму в цілому.

Концепції харчування

Паралельно з розвитком та становленням теорій харчування об'єднувалися різні його концепції.

Відображенням потреби у збільшенні оздоровчої функції їжі стала концепція оптимального харчування. Згідно з нею для забезпечення здоров'я до раціону харчування сучасної людини повинні входити природні харчові продукти, а також збагачені біологічно активними речовинами і біологічно активні добавки, що містять мікронутрієнти.

Сучасні дані науки про харчування дають змогу виділити чотири сторони біологічної дії їжі на організм і відповідно 4 різновиди харчування (табл.1. 2.1).

Рациональне харчування має певний режим і враховує фізіологічні потреби організму в поживних речовинах.

Таблиця 1. 2.1

БІОЛОГІЧНА ДІЯ ЇЖІ І РІЗНОВИДИ ХАРЧУВАННЯ			
групи населення	Різновид харчування	Призначення харчування	Біологічна дія
людини	Рациональне	Профілактика аліментарних захворювань	Специфічна
групи ризику	Превентивне (функціональне)	Профілактика захворювань неспецифічної природи	Неспецифічна
групи із шкідливими умовами життя	Лікувально-профілактичне	Профілактика професійних захворювань	Захисна
рані захворювання	Дієтичне (лікувальне)	Відновлення порушеного хворобою гомеостазу і діяльності систем організму	Фармакологічна

Превентивне (функціональне) харчування – це скореговане раціональне харчування з урахуванням чинників ризику захворювань багатофакторного походження (атеросклероз, гіпертонія, цукровий діабет, ішемічна хвороба серця, патологія органів травлення).

Лікувально-профілактичне харчування – близьке до раціонального з підсиленням тих чи інших специфічних функцій їжі щодо запобігання несприятливому впливу шкідливих виробничих факторів.

Дієтичне (лікувальне) харчування – раціональне харчування, що його призначають переважно хворим людям, враховуючи їхній стан здоров'я.

Науково обґрунтоване харчування різних вікових і професійних груп населення, незалежно від його різновиду базується на вченні про функції їжі, на фізіолого-гігієнічних вимогах до харчового раціону, режиму харчування і умов прийому їжі

У кожному продукті харчування переважають сполуки певного призначення. Тому умовно розрізняють 4 основні групи продуктів:

- енергетичного призначення (хлібобулочні, макаронні, круп'яні, кондитерські вироби, картопля, цукор, жири і жирові продукти);
- пластичного призначення (м'ясо, риба, молоко, яйця і продукти з них);
- біорегуляторного, пристосувально-регуляторного і захисно-реабілітаційного призначення (овочі, фрукти, ягоди, печінка тварин і риб, продукти дієтичного харчування та ін.);
- сигнально-мотиваційного призначення (цибуля, часник, петрушка, та інші пряні рослини).

Раціони, що містять певну кількість продуктів кожної групи, надійно забезпечують гомеостаз організму і підтримують на високому рівні функціональні системи. Тривала відсутність у раціоні будь-якої групи продуктів призводить до порушення обміну речовин і діяльності різних органів і систем.

Звичайна їжа, що складається із тваринних і рослинних продуктів, засвоюється добре: білки – на 84,5 %, жири – на 94 %, вуглеводи – на 95,6 %. Коефіцієнти засвоюваності поживних речовин окремих продуктів наведені у табл. 1.2.2.

В основу сучасних уявлень про здорове харчування покладено *концепцію оптимального харчування*, яка передбачає необхідність і обов'язок повного забезпечення потреб організму не тільки в енергії, есенціальних макро- і мікронутрієнтах, але й багатьох міnorних харчових біологічно активних компонентах їжі, перелік і значення яких буде поповнюватись. Розроблені «Рекомендовані рівні споживання харчових і біологічно активних речовин». Формула їжі XXI століття, на думку проф. Тутельяна В.А., передбачає постійне використання в раціоні, поряд з традиційними натуральними харчовими продуктами, виробів із генетично модифікованих джерел за умови поліпшених споживних властивостей і підвищеної харчової цінності, функціональних харчових продуктів, збагачених

есенціальними сполуками і мікронутрієнтами та біологічно активних добавок до їжі у вигляді концентратів мікронутрієнтів та інших міnorних харчових біологічно активних речовин.

Таблиця 1. 2.2

КОЕФІЦІЄНТ ЗАСВОЮВАНOSTІ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН

Вид продуктів та їжа	Коефіцієнт засвоюваності		
	білка	жиру	вуглеводів
Овочі різні	80	—	85
Картопля	70	—	95
Фрукти, ягоди, горіхи	85	95	90
Борошно, хліб, макарони, рис, манна крупа	85	93	96
Оббивне борошно, хліб, бобові, крупи	70	92	94
Цукор			99
Кондитерські вироби, мед, варення	85	93	95
Олія, маргарин	...	95	-
Молоко, молочні продукти, яйця	96	95	98
М'ясо і м'ясопродукти, риба і рибопродукти	95	90	—
Змішана їжа	84,5	94	95,6
Тваринна їжа (у середньому)	97	95	98
Рослинна їжа (у середньому)	80-83	90	96,5

Альтернативні концепції харчування

Найактивніше поширюються концепції вегетаріанського, редукованого й роздільного харчування.

Вегетаріанське харчування буває жорстке (харчування тільки рослинними продуктами); лактоово-вегетаріанство (рослинними, молочними і яйцями); лакто-вегетаріанство (харчування рослинними і молочними продуктами).

Редуковане харчування ґрунтується на постійному різкому обмеженні споживання їжі – у середньому в 2 – 3 рази менше від норми. Цей вид харчування широко застосовують у дієтотерапії для регуляції маси тіла у разі її надлишку.

Роздільне харчування передбачає роздільне споживання різних за хімічним складом продуктів, його практикують індійські йоги.

З інших нетрадиційних напрямків харчування пропагуються концепції харчування *макробіотиків* (довгожителів) і пращурів (сироїдіння, сухоїдіння), індексів харчової цінності (точкова дієта), абсолютизація оптимальності харчування (ідеальна дієта) та ін.

Харчування макробіотиків передбачає 10 ступенів духовного росту, чим вищий ступінь, тим вужчий асортимент харчових продуктів.

Концепція індексів харчової цінності – її суть полягає у тому, що цінність харчових продуктів визначається тільки за однією ознакою – вмістом у них енергії (без урахування хімічного складу продуктів).

Прихильники концепції абсолютизації оптимальності харчування створюють ідеальний раціон для всіх людей без врахування їхньої біохімічної індивідуальності.

Розробляються індивідуальні дієти і програми способу життя, адаптовані до особливостей організму людини в залежності від групи крові, оскільки існує зв'язок між групою крові та особливостями функціонування організму людини в цілому.

Контрольні запитання:

1. Охарактеризуйте основні питання дисципліни «Інноваційні ресторани технології».
2. Дайте визначення поняття нутриціологія.
3. На які групи поділяються основні види харчових продуктів, наведіть приклади продуктів для кожної групи.
4. Функції їжі у процесі життєдіяльності організму людини.
5. Охарактеризуйте необхідні заходи у сфері контролю за якістю й безпечністю продовольчої сировини та продуктів харчування.
6. Назвіть дату підписання «Всесвітньої декларації і Програми дій відносно харчування» Україною та її положення.
7. Як проходило харчування за античною теорією харчування?
8. Охарактеризуйте основні положення теорії збалансованого харчування.
9. Перелічіть основні положення адекватного харчування.
10. Дайте характеристику концепціям вегетаріанського, редукованого харчування.

11. Дайте коротку характеристику лікувально-профілактичному та дієтичному харчуванню.

1.2. Класифікація та характеристика харчових і дієтичних добавок

Питання для розгляду:

1. Визначення, класифікація харчових та дієтичних добавок
2. Гігієнічна регламентація харчових добавок продуктах харчування
3. Міра токсичності речовин
4. Харчові речовини нутрицевтики, пробіотики, парафармацевтики та їх характеристики

Ключові слова: харчові добавки, дієтичні добавки, токсичність, летальна доза, гранично-допустима концентрація, нутрицевтики, біотики, парафармацевтики ,

1. Визначення, класифікація харчових та дієтичних добавок

Харчові добавки – дозволені Міністерством охорони здоров'я хімічні речовини та природні сполуки, які зазвичай не вживаються в якості харчового продукту або звичайного компонента їжі, але які навмисно додають у харчовий продукт за технологічними міркуваннями на різних етапах виробництва, зберігання, транспортування з метою поліпшення або полегшення виробничого процесу або окремих операцій, збільшення стійкості продукту до різних видів псування, збереження структури і зовнішнього вигляду продукту або спеціального зміни його органолептичних властивостей.

Основні цілі введення харчових добавок:

- вдосконалення технології підготовки, переробки харчової сировини, виготовлення, фасування, транспортування і зберігання продуктів харчування (застосовуються при цьому добавки не повинні маскувати наслідки використання зіпсованої сировини або проведення технологічних операцій в антисанітарних умовах);
- збереження природних якостей харчового продукту;
- поліпшення органолептичних властивостей харчових продуктів і збільшення їх стабільності при зберіганні.

Харчові добавки допускається застосовувати тільки в тому випадку, якщо вони навіть при тривалому використанні не загрожують здоров'ю людини.

Зазвичай *харчові добавки поділяють на кілька груп:*

- речовини, що регулюють смак продукту (ароматизатори, смакові добавки, підсолоджують речовини, кислоти та регулятори кислотності);
- речовини, що поліпшують зовнішній вигляд продукту (барвники, стабілізатор кольору, відбілювачі);
- речовини, що регулюють консистенцію і формують текстуру (загусники, гелеутворювач, стабілізатори, емульгатори тощо);
- речовини, що підвищують збереження продуктів і збільшують терміни їх використання (консерванти, антиоксиданти та ін.)

Сполуки, що підвищують харчову цінність продуктів, наприклад, вітаміни, мікроелементи, амінокислоти, не відносяться до харчових добавок.

Існує принципова відмінність між харчовими добавками і допоміжними матеріалами, вживаними в ході технологічного процесу.

Людила використовує харчові добавки (сіль, спеції – перець, гвоздику, мускатний горіх, корицю, мед) багато століть. Сьогодні можна виділити кілька *причин широкого використання харчових добавок:*

- сучасні методи торгівлі, які включають перевезення продуктів харчування, втому числі швидкопсувних і швидко черствіючих, на великі відстані, що викликало необхідність застосування добавок, що збільшують термін зберігання;
- швидко змінюються індивідуальні уявлення сучасного споживача про продукти харчування, що включають смак і привабливий зовнішній вигляд, невисоку вартість, зручність використання; задоволення таких потреб пов'язане з використанням, наприклад, ароматизаторів, барвників і т. п.;
- створення нових видів їжі, що відповідає сучасним вимогам науки про харчування (низькокалорійні продукти, аналоги м'ясних, молочних і рибних продуктів), що пов'язано з використанням харчових добавок, що регулюють консистенцію харчових продуктів;
- вдосконалення технології отримання традиційних і нових продуктів харчування.

У Європейському Союзі класифіковано близько 300 харчових добавок, для гармонізації використання яких Європейським Союзом розроблена раціональна система цифрової кодифікації харчових добавок. Вона включена до кодексу ФАО-ВОЗ для харчових продуктів (Codex Alimentarius, Ed.2, V.I) як міжнародна цифрова система кодифікації харчових добавок (International Numbering System - INS). Кожній харчовій добавці присвоєно цифровий трьох-або чотиризначний номер (у Європі з попередньою йому літерою E). Ці номери (коди) використовуються в поєднанні з назвами функціональних класів, що відображають групу харчових добавок за технологічними функціями (підкласами). Згідно запропонованій системі цифрової кодифікації класифікація харчових добавок відповідно до призначення виглядає наступним чином (основні групи):

E100 - E182, – барвники;

E200 і далі – консерванти;

E300 і далі – антиокислювачі (антиоксиданти);

E400 і далі – стабілізатори консистенції;

E450 і далі, E1000 – емульгатори;

E500 і далі – регулятори кислотності, розпушувачі;

E600 і далі – підсилювачі смаку та аромату;

E700 - E800 – запасні індекси для іншої можливої інформації;

E900 і далі – глазуючі агенти, поліпшувачі хліба.

2. Гігієнічна регламентація харчових добавок продуктах харчування

Їжа – джерело енергії, пластичних матеріалів і біологічно активних речовин для людини. Поряд з необхідними і корисними для нашого організму речовинами з їжею надходить велика кількість шкідливих і сторонніх речовин природного (I), антропогенного або біологічного походження (II), а також сторонніх речовин, спеціально вносяться за технологічними міркуваннями (III).

Поступаючи з їжею в наш організм, ці різні за своєю природою сполуки можуть викликати гострі, підгострі, хронічні інтоксикації або мати віддалені наслідки.

Під токсичністю речовин розуміється їх здатність завдавати шкоди живому організму. Будь-яка хімічна сполука може бути токсичною. На думку токсикологів, слід говорити про нешкідливості хімічних речовин при запропонованому способі їх застосування. Вирішальну роль при цьому відіграють:

- доза (кількість речовини, що надходить в організм у добу);
- тривалість споживання;
- режим надходження;
- шляхи надходження хімічних речовин в організм людини.

3. Міра токсичності речовин

Прийнято дві основні характеристики токсичності: LD_{50} і LD_{100} . LD – аббревіатура летальної дози, тобто дози, що викликає при одноразовому введенні загибель 50 або 100% експериментальних тварин. Дозу зазвичай визначають в розмірі концентрації. Токсичними вважають речовини з низькими значеннями LD .

Вкрай важливою є величина, що позначається $t_{0.5}$, яка характеризує час напіввиведення токсину та продуктів його перетворення з організму. Для різних токсинів воно може становити від декількох годин до декількох десятків років.

Необхідно також враховувати *комбіновану дію декількох речовин* при їх одночасному і послідовному надходженні в організм, а також їх взаємодію з макро-і мікронутрієнтами харчових продуктів. Дія однієї речовини може бути посилена або ослаблена впливом інших речовин. У зв'язку з цим розрізняють два основні ефекти: *антагонізм* – ефект дії двох або декількох речовин, при якому одна речовина послаблює дію іншого; *синергізм* – ефект дії, що перевищує суму ефектів впливу кожного фактора окремо.

У зв'язку з можливим хронічним впливом сторонніх речовин на організм людини і виникає небезпека віддалених наслідків. Найважливішого значення набувають наступні дії сторонніх речовин: канцерогенна (виникнення ракових пухлин), мутагенна (якісні та кількісні зміни в генетичному апараті клітини) та тератогенна (аномалії у розвитку плоду, викликані структурними, функціональними і біохімічними змінами в організмі матері та плоду).

Для гігієнічної регламентації чужорідних речовин на основі токсикологічних критеріїв міжнародними організаціями ООН, ВООЗ, ФЛЮ та інші, а також органами охорони здоров'я окремих держав прийняті наступні базисні (основні) показники:

ГДК – гранично допустима концентрація (мг / кг) речовини в атмосфері, воді і (або) продуктах харчування з точки зору безпечності для здоров'я людини, відповідна встановленому законом для кожного конкретної чужорідної (шкідливої) речовини у гранично допустимій кількості (ГОСТ 17.4.1.01-84), яке при щоденному впливі протягом як завгодно тривалого часу не зможе викликати захворювань або

підхилень у стані здоров'я, що виявляються сучасними методами досліджень, в житті теперішнього і наступних поколінь.

ДДД – допустима добова доза (мг на 1 кг маси тіла) речовини, щоденне надходження якого не робить негативного впливу па здоров'я людини протягом усього життя.

ДДП – допустиме добове споживання (мг/сут) речовини, визначають множенням ДДД на величину середньої маси тіла (60 кг) і відповідає кількості, яку людина може споживати щодня протягом життя без ризику для здоров'я.

4. Харчові речовини – нутрицевтики, пробіотики, парафармацевтики та їх характеристики

Нутрицевтики це есенціальні нутрієнти – природні інгредієнти їжі: вітаміни або їх близькі попередники або ідентичні природним хімічні речовини тваринного, рослинного, синтетичного або біотехнологічного походження одержані у промислових масштабах та призначені для вживання одночасно з їжею або введення у склад харчових продуктів.

Парафармацевтики, як правило, є мінорними компонентами їжі це органічні кислоти, флавоноїди, кофеїн, біогенні аміни, регуляторні ди-і олігонуклеїди, деякі олігосахариди і багато інших, так звані, натурпродукт. Використання парафармацевтиків відкриває безпечний немедикаментозний шлях регулювання, підтримки функцій окремих органів і систем організму.

Біотиками називають хімічні речовини зовнішнього походження, які входять до біотичних структур і систем організму й не тільки беруть участь у фізіологічних процесах, але й нормалізують їх, підвищують опірність організму до дії шкідливих агентів і, як правило, виступають у ролі біологічних каталізаторів. Розрізняють пробіотики, пребіотики та синбіотики.

Пробіотики – засоби, що відновлюють мікробіоценози. Це живі мікроорганізми, застосовані в адекватних кількостях для оздоровлення людини. Пробіотики являють собою живі мікроорганізми і (або) їх метаболіти, які надають нормалізуючий вплив на склад і біологічну активність мікрофлори шлунково-кишкового тракту (ШКТ).

Пребіотики – вуглеводи, які не розщеплюються у верхніх відділах ШКТ, та інші продукти, що є джерелом харчування для нормальної мікрофлори кишечника. Пребіотики стимулюють

відновлення симбіотичної мікрофлори травного тракту і займають певну нішу в терапії й профілактиці дисбіотичних порушень.

Синбіотики та метабіотики – лікувально-профілактичні препарати, які містять пробіотики разом з пребіотиками або мікробними метаболітами, тобто пробіотичні мікроорганізми разом з субстратом для їх розмноження. Для есенціальних поживних речовин, що не виробляються у самому організмі, установлюють мінімальну потребу так, щоб не виникали явища недостатності. Регламентується вміст фізіологічно активних речовин та БАР: для нутрієнтів (нутрицевтиків) він не повинен перевищувати рекомендовану добову потребу, а у складі ПФ – бути не більше за терапевтичну дозу.

Контрольні запитання:

1. Дайте характеристику харчовим добавкам та основним цілям їх введення в харчові продукти.
2. Що означає індекс Е харчової добавки?
3. Визначте основні характеристики токсичності харчових добавок.
4. Охарактеризуйте основні харчові речовини продуктів харчування.
5. Як можуть взаємодіяти в харчовому продукті різні речовини?

1.3. Класифікація і характеристика харчових продуктів функціонального призначення

Питання для розгляду:

1. Функціональні продукти в сучасній структурі харчування
2. Основні групи функціональних харчових продуктів

Ключові слова: принципи раціонального харчування, функціональні продукти, дієтичні продукти, групи функціональних продуктів

1. Функціональні продукти в сучасній структурі харчування

Основні зміни в сфері харчування, викликані особливостями сучасного способу життя і праці, призвели до того, що порушеними опинилися всі основоположні принципи раціонального харчування, а саме:

I принцип – баланс енергії, тобто рівновага між енергією, що надходить з їжею, і енергією, що витрачається у процесі життєдіяльності;

II принцип – оптимальна кількість і співвідношення харчових речовин, що включають основні джерела енергії (жири, вуглеводи, білки), а також есенціальні мікронутрієнти;

III принцип – режим харчування, під яким розуміють:

- регулярність, тобто дотримання часу прийому їжі, що формує рефлекс виділення травних соків і забезпечують нормальне травлення і засвоєння їжі;

- дробність харчування протягом доби (не менше 3–4 разів на день), що забезпечують рівномірне навантаження на травну систему і своєчасне надходження поживних речовин і енергії;

- раціональний підбір продуктів при кожному прийомі, що забезпечує різноманітність страв;

- оптимальний розподіл їжі протягом дня, при якому вечеря не повинна перевищувати 1/3 денного раціону.

У реальності жоден з цих принципів в повній мірі не дотримується. Оптимізація раціонів харчування населення розглядається як засіб вищесереджас корекції та первинної профілактики перехідних передхворобливих станів і різних захворювань. Це визначає місце і роль функціональних продуктів як елементів раціонального, здорового харчування.

У сучасній структурі харчування функціональні харчові продукти займають проміжне місце між продуктами масового споживання і дієтичними продуктами, зокрема, продуктами, передбаченими для спеціальних медичних цілей.

Продукти масового споживання – харчові продукти, призначені для харчування основних груп населення, вироблені з традиційних та нових технологій і входять до звичайних раціонів.

Дієтичні продукти – продукти, призначені для задоволення певних вимог до режиму харчування специфічних груп населення.

Всі дієтичні продукти прийнято ділити на наступні групи:

- продукти для грудних дітей і дітей молодшого віку (суміші для грудних дітей, суміші для подальшого годування, оброблені продукти на основі круп, продукти на період переходу від грудного вигодовування);
- продукти, призначені для використання при низькокалорійних дієтах, спрямовані на зниження ваги;
- продукти для людей, що займаються спортом;
- продукти для спеціальних медичних цілей.

Функціональні продукти – харчові продукти, призначені для харчування в складі звичайних раціонів основних груп здорового населення, корисних для здоров'я, (поліпшують стан здоров'я, знижують ризик розвитку аліментарних, тобто пов'язаних з харчуванням, захворювань) за рахунок позитивного фізіологічного впливу на організм людини завдяки наявності в їх складі харчових інгредієнтів (фізіологічно функціональних речовин), що володіють здатністю надавати сприятливий ефект ПАН або кілька функцій організму,

У міжнародній практиці функціональні продукти також визначають як харчові продукти масового споживання із зміненням складом, з традиційним смаком, характерним для певних категорій продуктів, що приносять додаткову користь здоров'ю завдяки їх збагачення чи іншим засобам, спрямованим на зміну складу. До функціональних відносять продукти, які піддаються елімінації збагачення або заміні за складом нутрієнтів і біологічно активних речовин.

Відповідно з міжнародною класифікацією, до функціональних належать такі категорії продуктів:

- натуральні продукти, природно містять необхідні кількості функціонального інгредієнта або групи інгредієнтів;

- натуральні продукти, з яких видалено компонент, що перешкоджає прояву фізіологічної активності присутніх у них функціональних інгредієнтів;

- натуральні продукти, в яких вихідні потенційні функціональні інгредієнти модифіковані таким чином, що вони починають проявляти свою біологічну або фізіологічну активність або ця активність посилюється;

- натуральні харчові продукти, в яких в результаті тих чи інших модифікацій біозасвоюваність функціональних інгредієнтів, які входять до них збільшується;

- натуральні продукти, додатково збагачені яким-небудь функціональним інгредієнтом або групою інгредієнтів;

- натуральні чи штучні продукти, які в результаті комбінації вищевказаних технологічних прийомів, набувають здатність зберігати або покращувати здоров'я людини та / або знижувати ризик виникнення захворювань.

2. Основні групи функціональних харчових продуктів

Дискусії про те, які харчові продукти можна вважати функціональними і які продукти доцільно збагачувати, активно велися в різних країнах, починаючи з кінця 80-х рр.. ХХ ст. Поступово на ринку сформувалися основні групи продуктів функціонального призначення, до яких ставилися зернові, молочні і жирові продукти, безалкогольні напої. В останні роки, у міру зростання інформованості споживачів про корисні властивості різних харчових інгредієнтів і розвитку інтересу до здорового харчування, до категорії функціональних стали приєднувати навіть ті види, продукції, споживання яких має бути обмежена, наприклад, в силу їх високої калорійності або вмісту жиру і цукру. Проте такі продукти, як кондитерські вироби, у тому числі борошняні; продовжують займати важливе місце в раціонах деяких категорій населення, наприклад, дітей та молоді. Одним із способів пом'якшити негативні наслідки споживання таких продуктів стає їх модифікація шляхом зниження вмісту жиру і цукру, а також збагачення дефіцитними мікронутрієнтами

Стійкі позиції функціональних продуктів в сучасній структурі харчування населення можуть бути забезпечені шляхом активного включення в щоденні масові раціони нових категорій харчових продуктів, якість яких буде обумовлено посилений корисними властивостями. До таких продуктів відносяться:

- органічні продукти, що характеризуються підвищенням якості шляхом усунення ризику забруднення чужорідними речовинами і збереження корисних властивостей на етапі виробництва сільськогосподарської продукції;

- продукти, що характеризуються підвищенням якості шляхом зниження енергетичної цінності за рахунок зменшення вмісту холестерину і жирів, що включають; ненасичені і трансізомерні жирні кислоти;

- продукти, що характеризуються підвищенням якості за рахунок зниження вмісту цукру, а отже, енергетичної цінності і глікемічного індексу;

- збагачені харчові продукти, що характеризуються підвищенням якості шляхом введення фізіологічно функціональних інгредієнтів.

Таким чином, функціональні продукти видаються важливим елементом збалансованого, здорового харчування, вони відіграють велику роль у поліпшенні структури харчування населення, є засобом попередження, ранньої корекції та профілактики перехідних передхворобливих станів і різних захворювань. Якщо незбалансований раціон харчування є одним з головних факторів ризику щодо низки неінфекційних захворювань, то систематичне вживання різноманітних функціональних продуктів може підвищити якість раціону як фактора, що підтримує здоров'я.

Контрольні запитання:

1. Визначте місце функціональних продуктів в системі харчування.
2. Дайте визначення функціональних продуктів
3. В чому різниця між дієтичними продуктами та продуктами масового харчування?
4. Які категорії продуктів належать до функціональних відповідно до міжнародної класифікації?
5. Які ви знаєте нові категорії харчових продуктів, якість яких буде обумовлено посиленими корисними властивостями?

1.4. Конструювання нової ресторанної продукції та технологій на основі раціонального використання харчових інгредієнтів та нової сировини

Питання для розгляду :

1. Харчові інгредієнти та нова сировина для ресторанної продукції, наукове обґрунтування їхнього призначення.
2. Технологія ресторанної продукції на основі продуктів переробки рослинної сировини.
3. Регулювання технологічних процесів виробництва ресторанної продукції шляхом використання вторинної сировини тваринного походження.

1. Харчові інгредієнти та нова сировина для ресторанної продукції, наукове обґрунтування їхнього призначення.

Характеристика сировини, що використовується в ресторанному господарстві

Первинною сировиною для технологічних процесів на підприємствах ресторанного господарства слугують сільськогосподарські продукти, що не зазнали технологічної обробки, а також різноманітні харчові продукти, які зазнали повної або часткової переробки на підприємствах харчових галузей промисловості.

До першої групи сировини належать: свіжа картопля, овочі, зелень, плоди, ягоди, цитрусові, бантани, жива й охолоджена риба, морепродукти, перната дичина, гриби тощо.

До другої групи сировини належать: борошно, крохмаль, крупи, макаронні вироби, бобові, цукор, харчові жири, молоко й молочні продукти, м'ясо і м'ясопродукти, рибопродукти, яйця, сільськогосподарська птиця, субпродукти, овочеві, м'ясні, рибні й комбіновані напівфабрикати, спеції, приправи тощо.

Нові види сировини для закладів ресторанного господарства

Екзотичні овочі, фрукти та ягоди

Ще наприкінці 80-х років в ресторанах почали з'являтися екзотичні продукти. Спочатку фрукти: ківі, нектарини, манго, помело, а за ними – карамболь, лічі, рамбутани.

Авокадо або «алігаторова груша» (від англ. алігатора групи.) – це плід швидкорослого вічнозеленого дерева, що досягає у висоту 20

мстрів. Його батьківщина - країни Центральної і Південної Америки, зокрема Мексика, Перу, Чилі, Еквадор і Гватемала. Проте сьогодні авокадо вирощується в промислових масштабах переважно в США (Гаваї, Флорида, Каліфорнія), Аргентині, Бразилії, на Кубі, в ряді південно-африканських країн, а також в Австралії та Новій Зеландії.

Плід авокадо багатий поживними речовинами та має високу калорійність – 245 ккал в 100 г продукту. Він не містить жирів і цукру, тому активно включається до дієтичних раціонів. Крім того, до його складу входять компоненти, зокрема олеїнова кислота, які перешкоджають утворенню і розщеплюють вже накопичений холестерин в крові.

Мінеральні речовини представлені в авокадо досить широко: калій (більше ніж у банані), натрій, кальцій, фосфор, марганець, магній, залізо та інші. Основні вітаміни авокадо : С, групи В, провітамін А, РР і D.

Авокадо – рекордсмен за вмістом вітаміну Е, що сприяє антивіковому захисту клітин. Крім того, в ньому містяться природні гормони та інші біологічно активні речовини, які мають омолоджуючу дію на організм людини.

З авокадо готують соуси, сендвічі, паштети, коктейлі і навіть морозиво. Завдяки нейтральному смаку він поєднується з багатьма продуктами: шинкою, креветками, крабами, вареними яйцями, овочами, рибою тощо.

У страви на основі авокадо можна додати сік лимона або лайма, щоб не потемніла м'якоть і не зіпсувався зовнішній вигляд страви.

Манго. Екзотичні для наших широт плоди манго в Азії та Індії були поширені ще до нашої ери. В Індії це найпопулярніший фрукт, він займає майже 70 % всіх площ садів.

В даному фрукті міститься значна кількість каротиноїдів. Про це свідчить жовтий або помаранчевий колір м'якоті. Також присутня велика кількість мікро-і макроелементів, незамінних амінокислот, вітамінів, а в шкірці і листі присутній танін.

Традиційно манго їдять в сирому вигляді окремо від інших фруктів. Він має освіжаючий смак, особливо це відчувається після споживання гарячої та гострої їжі. З манго можна зробити начинку для пирогів, додати цей фрукт в гострі та фруктові салати, молочні коктейлі, приготувати з м'якоті манго суфле, а також соуси каррі до риби.

Легкий, витончений смак манго чудово поєднується з морепродуктами, особливо з кальмарами і креветками. З манго виходять відмінні джеми і желе. Фрукт можна законсервувати, зробити спеції і масло, які з авокадо.

Ківі – це чудовий фрукт, який допомагає зробити більш смачними і корисними різноманітні страви: салати, десерти, напої, коктейлі, торти.

Сьогодні плантації ківі можна зустріти в багатьох країнах, зокрема в Італії, Іспанії, Греції, Японії та США. У зв'язку з такою широкою географією, цей фрукт у свіжому вигляді може бути присутнім на ринку цілий рік, так як, з Нової Зеландії його везуть восени і взимку, а з Каліфорнії (США) – навесні і влітку.

Ківі має досить широке застосування в технології продукції ресторанного господарства. Його широко використовують як компонент фруктових салатів і соків. Також ківі можна запікати або використовувати в м'ясних і рибних стравах, тим самим надаючи їм ніжного пікантного смаку.

Ківі можна тушкувати і консервувати, а потім використовувати в різній випічці. Дуже смачні і корисні варення і желе з ківі. Завдяки своєму зеленому кольору, цей фрукт може бути прикрасою або начинкою для кондитерських виробів.

Артишок нагадує по виду зелену шишку, але не подовженої форми, а округлої, відноситься до сімейства айстрових.

Деякі вчені вважають його батьківщиною Сицилію, або, у всякому разі, Італію, так як саме Катерина Медічі в XVI столітті привезла артишок до Франції, і з тих пір він став у цій країні однієї з улюблених городніх культур.

Артишок має трохи гіркуватий присмак, що робить його пікантним.

Використовують артишоки для фарширування овочевими сумішами. Тушкований артишок не менш смачний і корисний. Іноді з його плодів готують салати, супи і навіть десерти.

Кумкват (плід дерева *Fortunella*, родом з центрального Китаю) – найменший представник сімейства цитрусових. Це мініатюрний (менший за перепелине яйце) довгастий фрукт з ароматною тоненькою шкіркою яскравого золотисто-оранжевого кольору і з виключно кислою м'якоттю.

Кумквати не чистять, а лише миють, адже особливістю цього фрукта є контраст між випукатою солодкою цедрою і підбадьоруючою, трохи грубою м'якоттю.

Сьогодні кумквати вирощують по всьому світу: в Індії та США, в Австралії та Японії. Їх використовують для виготовлення цукатів, варення і компотів, ними можна фарширувати птицю і доповнювати рагу з дичини. Багаті кальцієм і калієм, а також вітамінами А і С, кумквати у свіжому вигляді – прекрасна складова фруктових салатів, солодких коктейлів та інших десертів.

Лайм – (плід дерева *Citrus aurantifolia Swingle*, родом з Індії) ще називають зеленим лимоном, хоча це зовсім різні види цитрусових.

Лайм досить сильно відрізняється від свого жовтого родича яскравою зеленою шкіркою, блідо-зеленуватою м'якоттю, вираженою гіркотою і цікавішим ароматом, проте спосіб його підготовки до вживання точно такий же.

Нині лайм активно вирощують в тропіках і субтропіках Західної півкулі – в Мексиці, США, на островах Карибського моря. Використовують цей фрукт в індійській, креольській і бразильській кухнях. Лайм додають до м'ясних і рибних рагу, його сік з перцем і кокосовим молоком (севиче) використовують для маринування філе океанічної риби. Лайм настільки багатий вітаміном С, що свого часу його навіть видавали британським морякам як протицинговий засіб.

Цей ароматний фрукт незамінимий для класичних південних пуншів та коктейлів, таких як знаменита "Маргарита".

Фізаліс (перуанський агрус, або земляна вишня, плід рослини *Фізаліс peruviana L.*, родом з Перу) – найближчий родич помідора і картоплі. Солодка ягода, з легкою гіркуватістю, трохи нагадує за смаком суницю, м'якоть складається з найдрібніших зерняток. Перед вживанням досить сполокати ягоду і відокремити її від «крил». Головна перевага фізалісу – чудове джерело вітаміну С. На відміну від інших екзотичних фруктів фізаліс вирощують і в Європі, ще в ХІХ столітті його збирали у Франції. Росте він і в Україні.

З фізалісу виробляють цукерки, варення і компоти, його додають в пироги, гарніри до м'ясних страв. В свіжому вигляді він відмінно доповнює солодкі страви.

Нові види риби та нерибних продуктів моря При складанні рибного меню заклади ресторанного господарства обов'язково включають до нього добре знайомі відвідувачам рибні пропозиції «на слуху». Наприклад, мосось, дорадо і т.д. Вони відрізняються не тільки

за способом приготування (смажені, варені, запечені і т.д.), але й за видом риби. Для максимального задоволення потреб споживачів в менш обов'язково має бути і родзинка, один або два види екзотичної риби. Це можуть бути морський чорт, морський язик королівський, чорна тріска (королева білих риб), нагр, скорпена, камбала морська Плейс.

Лосось атлантичний або сьомга. Сьомга (*Salmo Salar*) або лосось шляхетний – найбільш відомий вид лососів. Ця риба росте до 1,5 м в довжину та може мати вагу до 39 кг. Тіло лосося покриває дрібна срібляста луска, плями нижче бічної лінії відсутні.

Лосось в морі харчується дрібною рибою і ракоподібними, а входячи в річки для нересту риба перестає харчуватися та сильно худне. Розведення сьомги (і форелі) отримало бурхливий розвиток в Норвегії після "буму" в середині 70 -х років минулого століття. В останні роки частка даної галузі складає майже 40 % експорту норвезьких рибних продуктів. Особливістю даного виду риби є значний вміст поліненасичених жирних кислот Омега-3 і жиророзчинних вітамінів А і D. До того ж, вона містить велику кількість водорозчинних вітамінів В12 та піридоксину.

Форель – широко поширений вид сімейства лососевих, що нараховує кілька підвидів: морська, прісноводна, бура і веселкова форель.

Кожен з них володіє різним життєвим циклом, який залежить від середовища проживання. Середній розмір прісноводної форелі складає від 15 до 50 см, морської – до 90 см, райдужної – до 70 см.

Форель піддається будь-яким видам кулінарної обробки, її навіть їдять сирю, зазвичай у вигляді суші. Досить смачними є супи та уха з цієї риби.

Дорада (також її називають дорада, спарус, аурати, морський карась або окунь) – це риба, що мешкає в Атлантичному океані, Середземному і трохи в Чорному морях. Назва її походить від слова «d'Oro» і перекладається з іспанської мови як «золота рибка» – це пов'язане з однією із зовнішніх особливостей: між очей цієї риби є золотиста смужка.

Ця риба має ніжне біле м'ясо з трохи солодкуватим приємним присмаком та зовсім небагато кісток. В ній міститься значна кількість мінеральних речовин (йод, мідь, марганець, фтор, літій, залізо, бор, бром, цинк та ін.) Регулярне споживання доради сприяє поліпшенню обміну речовин і роботи щитовидної залози.

Корисні властивості дорадо поряд з її відмінними гастрономічними властивостями зробили цю рибу «візитною картою» ресторанів Середземномор'я, її дуже люблять в Малій Азії, а в гавайських закладах вона є чи не головною стравою. У рибних ресторанах Мальти її подають запеченою цілком (з головою і хвостом). Також з неї часто готують рибні пироги з овочами та оливками.

Найсмачнішою вважається дорадо вагою близько 500 грамів, що дозволяє готувати її як порційно, так і цілком. Риба таких розмірів можна смажити, запекти у фользі або навіть у бананових листах. Її часто фарширують, як і судака або готують з дорадо рибні котлети.

Дуже добре поєднується дорадо з різноманітними соусами, наприклад, на основі білого вина, а також лимонів з маслом або оливками, які перетирають з томатами. Як гарнір до неї прийнято подавати рис, відварену спаржу або інші овочі. Ідеальним варіантом алкоголю до приготовленої риби є бургундське біле вино, яке не тільки освіжає, а й підкреслює смак рибної страви.

Морський язик «Королівський». На сьогоднішній день королівський морський язик є практично синонімом вишуканого виду риби, справжнім делікатесом, страви з якого входять в меню більшості ресторанів.

Він належить до сімейства камбалоподібних, має блідо – коричневий колір з досить темними плямами. На дотик ця риба досить жорстка, адже її тіло вкрите невеликого розміру лускою.

Назву морський язик отримав через свою довгасту форму, яка схожа на язик. Як правило, його довжина становить близько 70 сантиметрів.

Мешкає ця риба, починаючи від норвезьких берегів до Сенегалу, також королівського морського язика можна зустріти і в Середземному морі. Завдяки своєму білосніжному, неймовірно ніжному м'ясу, яке має досить свосвідний і унікальний, але поряд з цим дуже приємний смак.

Морський язик всі сучасні гурмани і шеф-кухарі відносять до розряду найбільш дорогих і найбільш вишуканих представників камбалоподібних. Він складає основу французької рибної кухні.

Однією з численних переваг морського язика є те, що він підходить практично для будь-якого методу приготування страв, тобто його можна як запікати, так і готувати на парі або смажити. Але тут існують і свої тонкощі, адже при високих температурах м'ясо

язика стає жорстким, а відповідно і втрачає свою ніжну структуру, яка так цінується багатьма шеф-кухарями.

Пагр або як його ще називають морський карась є досить популярною і однією з найсмачніших риб Середземномор'я і Атлантичного океану. Зазвичай цей вид має довжину від 15 до 30 см, але іноді він може досягати до 0,5 м. Іноді Пагрів називають морськими лящами, а все через те, що вони мають округле, високе і стисле з боків, тіло. Їх спина вигнута дугою і має на собі колючкоподібні нарости, черве, навпаки, пряме.

Морському карасю властиве щільне за своєю структурою м'ясо, а це вказує на те, що воно просто ідеально підходить для смаження як на грилі, так і на сковороді. А якщо ще використовувати як дрова виноградну лозу, то ця риба стане просто делікатесом з неймовірним запахом.

Чорна тріска – це риба, що має неповторний приємний смак. Ця риба має безліч назв. Наприклад, в Японії чорну тріску називають «масляної рибою» і не дарма, адже її в міру жирне м'ясо в роті тане дійсно як справжнє масло.

Чорна тріска мешкає в Тихому океані, а також біля північних американських берегів. Її тіло топредовидну форму, покрите дуже м'якими невеликими лусочками. Сама риба має сріблястий колір, її спина чорного кольору з синюватим відтінком і відливом, а черве навпаки більш світле, трохи сірувате. Максимальна довжина тіла чорної тріски – 1, 2 метра.

Чорна тріска має ряд переваг. По-перше, вона має відмінне поживне м'ясо, яке чудово засвоюється. По-друге, ця риба містить у своєму складі значну кількість мікроелементів, які зміцнюють імунітет, протидіють цукровому діабету, шкірним захворюванням та хворобам очей.

Чорна тріска – це універсальний для кулінарів продукт, адже з неї можна приготувати значну кількість рибних страв. Наприклад, у Японії цю рибу їдять в сирому вигляді, щоб не псувати оригінальний, тонкий і аристократичний смак, на Алясці її коптять. Не зважаючи на те, що чорна тріска має м'ясо середньої жирності, приготовлені з неї страви є досить соковитими.

Акула Кунья звичайна *Полюмбо* поширена в помірних водах як Північної півкулі: у Північній Атлантиці і північній частині Тихого океану, так і Південного: біля південних широт Австралії та Нової Зеландії, аж до узбережжя Чилі.

Особливістю акул є те, що її печінка містить багато цінного жиру, багатого вітаміном А. До винаходу синтетичного аналога вітаміну в 1938 р ця особливість була виправданням масового промислу куньсвої акул.

Нині Полумбо високо цінуються за її м'ясо і плавники, які використовуються у ряді азіатських страв, у тому числі традиційний китайський суп «з акулячих плавників».

Досить високою популярністю серед споживачів продукції ресторанного господарства користуються страви з морепродуктів – моллюсків, кальмарів, восьминогів і каракатиць, мідій і лобстерів, устриць, які здавна вважаються їжею аристократів.

Тигрові креветки - популярний на сьогоднішній день вид десятиногих ракоподібних, що характеризуються великими розмірами і пеймовірно смачним і соковитим м'ясом.

Ці морепродукти, як правило, мешкають в Японському і Середземному морях, також зустрічаються в Атлантичному океані, але набагато рідше. На сьогоднішній день досить популярними є штучно розведені креветки, на спеціальних фермах в тій же Японії.

Тигрові креветки - є найбільшими представниками свого роду, їх довжина становить від 20 до 30 см, зустрічаються і такі види, які мають довжину 36 і більше сантиметрів.

Тигровою креветка стала називатися завдяки своєму забарвленню, адже на її рожеватому тілі присутні темні, середнього розміру смуги, що нагадують забарвлення такого відомого хижака, як тигра.

На сьогоднішній день можна виділити декілька видів креветок: чорні, зелені та звичайні. Ареалом проживання останнього виду є прохолодні води Атлантичного океану, де вони живуть на глибині від 40 до 60 метрів.

М'ясо тигрових креветок має досить ніжну та м'яку структуру, крім того, воно дуже соковите і смачне, а при цьому практично нежирне.

Неперсвершена за своїми смаковими властивостями тигрова креветка підходить для всіх способів приготування. Особливо смачна вона в смаженому вигляді та приготовлена на грилі.

Устриці – сімейство двостулкових моллюсків. Існує близько 50 видів устриць. Величина устриці різна, деякі види досягають висоти 45 см.

Раковина по контурах варіює від округлої або трикутної до витягнутої клиноподібної.

Більшість видів устриць поширені в тропічних і субтропічних морях. У помірних водах устриці зустрічаються лише там, де влітку температура води досягає 16 ° С, це необхідно для розмноження.

У країнах Європи, США, Японії і деяких інших країнах устриці розводять штучно. Так, у Франції добувають щорічно понад 1 млрд шт. Деякі види устриць вживаються в їжу сирими (живими) та консервованими. Перед вживанням їх поливають лимонним соком або оцтом.

Також устриці можна використовувати для приготування соусів і гарячих страв.

Мідії. На сьогоднішній день китайська, французька і японська кухня стають все більш і більш популярними, тому попит на мідій з кожним днем все більше зростає. Одними з найпопулярніших видів цих моллюсків є мідії «Бушо», які отримали свою настільки незвичайну назву від способу розведення, адже з французької слово «Бушо» означає «садок».

Мідії «Бушо» вирощуються наступним чином: в пісок, на мілководді, вбиваються кілки, які розміщують рядами. Навеспі на найдаальших з них осідають личинки мідій, які з часом підрастають. Їх відокремлюють, складають у спеціальні мішки та розміщують на кілках, що знаходяться ближче до берега. Цей метод вважається не найпродуктивнішим, адже мідії ростуть більше року, але, тим не менш, він досить широко використовується і на сьогоднішній день.

Мідії «Бушо» володіють неймовірно ніжним, вишуканим і ароматним м'ясом яскраво – оранжевого кольору.

Їх смак нагадує білок яйця, звареного вкруту. Мідії «Бушо» використовують в ресторанній практиці для приготування закусок, перших та других страв.

Екзотичні види м'яса, що використовуються в закладах ресторанного господарства.

М'ясо алігатора і крокодила за смаком схоже на куряче – ніжне, соковите, в міру жирне та досить поживне. Його їдять в різних частинах світу: в Сінгапурі та Японії подають у ресторанах як делікатес, в Індії з крокодила готують каррі, в Австралії печуть з його м'ясом пироги, в багатьох країнах Американського континенту варять суп з м'яса алігатора, підсмажують його на вугіллі і готують барбекю з його ребер. Суто національний спосіб поїдання крокодилового м'яса

в Африці – це смаження на відкритому вогні або додавання в супи і гострі тушковані страви.

З кулінарної точки зору це універсальний продукт, оскільки може не тільки подаватися окремо, а й бути прекрасним доповненням до пирогів, спагетті, запіканок, омлетів і навіть піци. Все це завдяки його гарній здатності поєднуватись з зеленню, овочами і спеціями, що дає можливість експериментувати з ним практично до безкінечності.

Частинами філе прийнято вважати хвіст і лапки – це м'ясо коштує найдорожче і вважається «вищим сортом». Спина частина більш жорстка і найчастіше її використовують для приготування стейків або барбекю з грибами і капустою. Не менш смачно тушковане м'ясо крокодила, особливо якщо до нього додають в певних пропорціях вершки, вино і ароматні спеції.

Правда, європейці не долюблюють страви, приготовлені з крокодила, оскільки м'ясо має яскраво виражений мускусний присмак.

Страус, незважаючи на те що розведення страусів на фермах здобуло велику популярність в нашій країні, страусине м'ясо ще не можна назвати звичною їжею для українців. М'ясо страуса за кольором, смаком і структурою нагадує яловичину. Страусине м'ясо характеризується низьким вмістом жиру (1,5 %) та холестерину, високим вмістом білка та мінеральних речовин.

Незважаючи на низький вміст жиру, при термообробці м'ясо страуса залишається м'яким і соковитим та не потребує тривалого часу для приготування.

М'ясо страуса одна з найбільш привабливих екзотичних страв мексиканської, китайської, італійської кухні, снітний продукт для ресторанів, гриль-барів. Воно відмінно вбирає різноманітні спеції, що робить смак м'яса ще більш вишуканим, пікантним і ароматним.

У європейських ресторанах особливою популярністю користуються такі страви, як страус-гриль, страус-бургунді, медове барбек'ю зі страуса, філе - міньйон з страусятини, страусине рагу, страусині котлети, а також величезна кількість закусок, супів і салатів з додаванням страусятини.

Жаб'яче м'ясо. Вишуканий французький делікатес, популярний також і в південно-східній Азії. В основному жаб привозять з Індонезії, Бангладеша, Бірми, Таїланду.

Для приготування страв використовують стегенця. М'ясо біло-рожевого кольору, м'яке і соковите, за смаком нагадує курку, за текстурою схоже на курячі крильця.

За харчовою цінністю жаб'яче м'ясо прирівнюють до м'яса устриць та мідій.

В Китаї жаб'ячі лапки подають як в тушкованому, так і в смаженому вигляді з прянощами. Температура тушкування становить 200...220 °С, тривалість – 30 хвилин.

У Європі (в Італії та Франції) жаб'ячі лапки запікають у кулінарному рукаві з овочами або тушкують на сковороді зі спеціями. Смачними виходять страви з макаронів, круп і овочів з додаванням лапок жаб.

У Таїланді та Японії готують екзотичні страви з жаб і змії, в які також додають гострі приправи і спеції, густі соуси і підливи.

Київські ресторани з французькою кухнею «Бельмандо», «Лямур», «Анабель» та інші в широкому асортименті пропонують своїм відвідувачам вишукані страви з жаб'ячими лапками.

Екзотичні види куп'яних продуктів

Кус-кус. Даний продукт отримують з твердих сортів пшениці. Виходячи з технології виробництва, кус -кус цілком можна вважати макаронними виробами дуже маленьких розмірів. В 100 г продукту міститься приблизно 95 ккал.

Кус – кус відмінно поєднується з тушкованими м'ясом і овочами. Він може використовуватися в ресторанній продукції на заміну звичній локшині, макаронам і навіть рису. Також приготовлений кус -кус може входити до складу холодних і гарячих салатів, робити їх більш ситними та надавати цікавої східної нотки.

Булгур можна вважати напівфабрикатом з пшениці, який був придуманий ще в стародавні часи. Він являє собою доведені до повної готовності зерна пшениці що містять оболонку і зародок.

Для зручності зерно піддають додатковому подрібненню – в магазинах продають дрібний і великий булгур. У нашій країні в основному продають середній за розміром булгур.

Булгур можна додавати до м'ясного, овочевого плову, використовувати для приготування домашнього хліба, супів та змішуючи з овочами, використовувати в якості окремого гарніру. Завдяки щільній структурі булгуру, він може замінювати м'ясо в вегетаріанських стравах, а ніжний горіховий смак продукту дозволяє поєднувати його з листовою зеленню в салатах.

Амарант. Цей південноамериканський злак з присмаком перцю і кунжуту багатий білком (до 15...18 %), а також залізом, магнієм, кальцієм і фосфором.

Клітковини в ньому втричі більше, ніж у пшениці. Також у амаранті містяться важливі амінокислоти метіонін і лізин, яких немає в інших крупах, і сквален, який має протизапальні властивості.

Використання: каші, пудинги, запіканки.

Чорний рис. Популярний в останні роки чорний рис містить величезну кількість корисних елементів, більше, ніж їх містять ягоди чорниці та ожини, які славляться своїми антиоксидантними властивостями.

Ці антиоксиданти позитивно впливають на імунну систему організму, роблячи його стійкішим до серцево-судинних захворювань і до появи новоутворень.

Чорний рис і його висівки рекомендують використовувати при виготовленні кондитерських виробів, солодошів, напоїв та сухихсумішей для приготування сніданків.

Значний вклад в забезпечення населення України продуктами, які містять білок може внести широке включення в раціон населення високобілкових рослинних продуктів таких, як горох та соя, для вирощування яких в Україні приєднані умови. Зерно сої і гороху, в залежності від кліматичних умов вирощування, містять від 23 до 45 % біологічно цінного білку. Крім того, вони містять ліпіди, значну кількість мінеральних речовин, вітамінів і харчових волокон, що робить ці культури досить цінними продуктами харчування.

В Україні відмічено поступове збільшення посівних площ цих культур. В зв'язку з цим вивчення і розробка технологій і рецептур приготування кулінарної продукції з використанням сої та гороху має важливе значення для удосконалення структури харчування, більш повного використання харчових ресурсів.

Одним з нетрадиційних джерел білка рослинного походження є нут. Нут багатий білком, має високий вміст дієтичної клітковини, незамінних амінокислот, вітамінів та мікроелементів, дефіцитних у харчуванні людей.

В рестораний практиці нут використовують в технології перших, других страв та гарнірів. Борошно з нуту використовують для збагачення білком різних видів хлібобулочної та кондитерської продукції, а також для приготування соусів.

Екзотичні види солі, що використовуються в сучасній технології харчування

Харчова кухонна сіль - це речовина у вигляді кристаликів, яка містить 93-99 % хлористого натрію і домішки солей кальцію, магнію, калію, які надають їй гіроскопічності, жорсткості і гіркуватого присмаку. Проте небагато людей знають, що в світі існують й інші види харчової солі з ароматом креветок або тухлих яєць, з присмаком Chardonnay або Merlot, чорна, бура, рожева й інша найнезвичайніша сіль.

Наприклад, *сіль Merlot* опинилася в центрі уваги провідних шеф-кухарів, які стали додавати її у вишукані страви з меню дорогих ресторанів.

Перше, що привертає увагу побачивши баночки з сіллю Merlot, це її пурпурно-рожевий колір. А якщо розтерти щіпку солі пальцями, то можна чітко відчути аромат вина Merlot. Найчастіше цю сіль додають в делікатеси з шоколаду. Також мелені пурпурно-рожеві кристали солі відмінно доповнюють смак морепродуктів або м'ясного стейка.

Технологія отримання чорної солі була винайдена на Русі: до звичайної білої солі додавали квасну гущу, капустяне листя, житнє борошно і дикі трави, а потім ставили обпалювати в піч. Як тільки суміш обвуглюється, її товкли і просіювали. Так як процес отримання чорною солі був тривалим і трудомістким, готували і зарезервували її зазвичай раз на рік перед Великоднем, у Чистий четвер. Звідси і пішла її назва – «четверна». Відомо, що після винашу сіль збагачується йодом, калієм, кальцієм і цинком. Сьогодні виробництво чорної солі за старовинними рецептами налагоджено в Костромській області.

Японська сіль Amabito No Moshio мало не найдавніша в світі – вперше її отримали 2500 років тому. Прямо з водоростями, попередньо висушеними на сонці, воду кип'ятили у величезних глиняних баках. Рідина випаровувалася, а на дні залишалися кристали солі і попіл з частинками водоростей. Суміш цих компонентів і стала прообразом сучасної солі

Amabito No Moshio, що має специфічний аромат і маслянисту консистенцію. *Сіль Sugro Asin* виробляється тільки у філіппінській провінції Пангасінан. Отримана сіль Sugro Asin володіє відмінною рисою – яскраво виражений креветочний смак і аромат, і видобути її можливо лише кілька місяців на рік. На фермах, де виробляють цю

сіль, більшу частину року вирощують королівських тигрових кревсток. І тільки з грудня по травень, коли в Азії припиняється сезон дощів, в неглибоких ваннах під прямими сонячними променями починають випаровувати сіль. Кристали химерної форми збирають вручну в плетені кошики, а потім перемелюють. Природно, що найчастіше сіллю Sugro Asin приправляють страви з морепродуктів

Індійська сіль Kala Namak видобувається на сірчанних озерах Індії та Пакистану, через що приправа має червоно-бурий відтінок, яєчний смак, а крім того, яскраво виражений запах тухлих яєць. Незважаючи на це, саме сіль Kala Namak є одним з основних інгредієнтів популярної індійської приправи «чат масала», яку в азійських країнах додають в овочеві та фруктові салати, смажені горіхи, йогурти та навіть в лимонад і соки. Лікарі цінують сіль Kala Namak за те, що вона легко виводиться з організму. А вегетаріанці Європи та Америки за допомогою Kala Namak імітують в стравах смак яєць. Сіль Kala Namak застосовується для лікування в аюрведичній медицині, а в індійських сім'ях зберігається не тільки в коробці з приправами, але і в домашній аптечці.

Перспективи використання органічних продуктів

Останні три роки спостерігається тенденція наповнення, за рахунок налагодження переробки органічної сировини, внутрішнього ринку України власною органічною продукцією. Зокрема, це крупи, соки, сиропи, повидло, сухофрукти, мед, м'ясні та молочні вироби. І якщо на початку 2003 р. в Україні було зареєстровано 31 господарство, що отримало статус «органічного», то в 2012 р. їх нараховувалось уже 164.

Сертифіковані органічні оператори є майже на всій території держави, проте найбільше їх у Київській (33), Вінницькій (10), Харківській (10), Чернігівській (9), Херсонській (9), Львівській (9) та АР Крим (11).

Наша сертифікована продукція реалізується як на експорт (у Німеччину, Швейцарію, Нідерланди, Австрію, Італію, Польщу, США та інші країни), так і на внутрішньому ринку. За кордон потрапляє переважно продукція рослинництва (зернові та олійні культури) і дикої природи (ягоди, гриби, лікарські трави), на внутрішній ринок – переважно частина продуктів переробки і тваринництва, а також рослинна сировина для переробки. Крім того, органіку до нас активно імпортують країни ЄС (вина, олію, макаронні вироби, соки, чаї, каву тощо).

Хоча ринок органічної продукції в Україні ще досить малий, однак він динамічно розвивається, і його обіг від 500 тис. євро у 2006 – 2007 рр. зріс до 7,9 млн. євро у 2012 р.

Отже, органічними можуть офіційно називатися лише сертифіковані продукти, що мають спеціальне маркування. Всі речі та позначень (зокрема «еко-», «біо-», «натур-») – лише маркетингова хитрість. Через відсутність у нас донедавна нормативної бази багато виробників у назві своїх продуктів використовували слова «органічний» чи «organic», хоча жодного стосунку до органічного способу виробництва не мають.

Органічні продукти у нас сертифікує одна-єдина організація – «Органік Стандарт», яка керується нормами ЄС. На етикетці покупець знайде: логотип ЄС – «Зелений листок», кодовий номер органу контролю (UA-BIO-609) та країну походження сировини.

Сертифікати від різних сертифікаційних органів можуть мати різне оформлення, але обов'язково вказують виробника і його адресу; стандарти, згідно з якими сертифіковано продукцію; асортимент продукції; термін дії сертифікату й назву сертифікаційного органу.

Молокопродукти входять до групи найчастіше вживаних товарів. На жаль, сьогодні вітчизняну молочну продукцію важко назвати натуральною, оскільки вона містить добавки: стабілізатори, рослинні жири та білки. Тільки продукт із не меншою 82,5 % жирністю, виготовлений із вершків, вважається натуральним вершковим маслом; сметана, яка на 20% складається із соєвої чи кокосової олії, не має права називатися сметаною; на справжньому кефірі в компонентах повинні бути вказані молоко (чи сухе молоко) і вид закваски; справжній йогурт не містить цукру, згущувача, желатину, ароматизаторів і т.д.

Справжнє молоко зберігається в холодильнику не більше 2 – 3 днів, кефір і ряжанка – 5...7 діб. Якщо виробник не вказує на етикетці повної інформації про продукт: жири, білки й вуглеводи тощо, варто задуматись, чи купляти цей продукт.

Органічний продукт – результат ведення сертифікованого органічного виробництва, що передбачає заборону використання синтетичних пестицидів і добрив, інших штучних речовин та ГМО. Органічне молоко, м'ясо та яйця – без антибіотиків, гормонів і синтетичних консервантів; органічні крупи, борошно, олія – без агрохімікатів, синтетичних мінеральних добрив і пестицидів; органічні овочі й фрукти – без синтетичних пестицидів, гідропоніки

та інших неприродних речовин; органічний мед – без антибіотиків, акарицидів, парафінів і цукру; органічні соки, джеми – без штучних консервантів, барвників і смакових добавок.

Для вирощування органічного продукту вибирають сертифіковані поля. Грунт впродовж трьох років контролюється експертами на відсутність добрив чи хімікатів. І не менш ніж через три роки жорсткого контролю виробник отримує право вирощувати органічний продукт. Йому впродовж усього посівного циклу категорично забороняється використовувати агрохімію та ГМО.

Функціональні інгредієнти у технології продукції закладів ресторанного господарства.

Харчові продукти можна розділити на три основні групи: традиційні і національні харчові продукти, нові продукти масового споживання та харчові продукти здорового харчування (функціональні продукти).

Продукт вважають *функціональним*, якщо вміст у ньому функціонального інгредієнта знаходиться в межах 10...50 % середньої добової потреби, визначеної формули збалансованого харчування.

На сьогоднішньому етапі розвитку ефективно використовують сім основних видів функціональних інгредієнтів, які доцільно використовувати для приготування страв у закладах ресторанного господарства.

Харчові волокна розчинні і нерозчинні – їстівні частини рослин або аналогічні вуглеводи, стійкі до перетравлювання і адсорбції в тонкому кишківнику людини, повністю або частково ферментуються в товстому кишківнику. За своєю хімічною природою - це комплекс з не крохмалистих полісахаридів, що містяться у великій кількості в хлібі з не просіяного борошна, горіхах, бобових і дещо менше – в овочах, коренеплодах, фруктах.

Вітаміни – незамінні речовини органічного походження, практично не синтезуються в організмі людини. Не будучи будівельним і енергетичним субстратом, вітаміни служать каталізаторами і регуляторами численних біохімічних реакцій в обміні речовин і енергії. Антиоксиданти захищають організм людини від вільних радикалів, проявляючи антиканцерогенну дію, а також блокують активні перекисні радикали, сповільнюючи процес старіння.

До них відносяться β - каротин, токоферолі, дигідрокверцетин тощо.

Мінеральні речовини, наприклад кальцій, залізо, йод – речовини, які містяться в протоплазмі і біологічних рідинах, активізують діяльність ферментів і імунної системи, відіграють основну роль у забезпеченні сталості осмотичного тиску, що є необхідною умовою для нормальної життєдіяльності клітин і тканин.

Поліненасичені жирні кислоти беруть участь у побудові клітинних мембран, у регулюванні обміну речовин клітин, кров'яного тиску, сприяють виведенню з організму надмірної кількості холестерину, попереджаючи і послаблюючи атеросклероз, підвищують еластичність стінок кровоносних судин.

Препіотики або олігосахариди це неперетравлювані інгредієнти продуктів харчування, які сприяють поліпшенню здоров'я людини за рахунок вибіркової стимуляції росту та метаболічної активності бактерій в товстому відділі кишківника людини. Олігосахариди є вуглеводами, до складу яких входить від 2 до 10 залишків моносахаридів, які пов'язані між собою глікозидними зв'язками. Існує декілька класів неперетравлюваних олігосахаридів: з залишків фруктози – фруктоолігосахариди, в тому числі інулін; з залишків глюкози – глюкоолігосахариди; з залишків галактози – галактоолігосахариди; олігосахариди з рослинних клітинних стінок, бобів, сої, молочної сироватки.

Пробіотики – живі мікроорганізми, які є обов'язковими і природними складниками товстого відділу кишківника здорової людини. Типовими представниками пробіотиків є біфідобактерії та інші молочнокислі бактерії.

Їх роль полягає в прояві високої антагоністичної активності у відношенні до патогенних мікроорганізмів, що є в шлунково – кишковому тракті.

Біфідобактерії беруть участь у регуляції обмінних процесів організму, мають здатність синтезувати вітаміни.

З розвитком технології функціональних продуктів харчування список функціональних інгредієнтів істотно збільшився. На Європейській конференції з технології нутрицевтиків у список інгредієнтів для виробництва продуктів функціонального харчування включено більше 54 позицій інгредієнтів: сахароспирти, амінокислоти, пептиди, нуклеїнові кислоти, спирти, органічні кислоти, фосфоліпіди, фітопрепарати, рослинні ферменти тощо.

Для борошняних кондитерських виробів застосовують деякі види нетрадиційної сировини: моркв'яні цукати, підварки, пасти, жоми.

Використання білкових концентратів дозволяє не тільки підвищити біологічну цінність виробів, але й дає можливість отримати продукцію поліпшеної структури і підвищеної стійкості під час зберігання.

У літературі наведені дані, що гарячий екструзійний обробіток сприяє більш якісним змінам крохмалю житнього борошна. завдяки цьому інтенсифікується ферментативний гідроліз такого борошна з 24 до 12 год.

Отриманий гідролізат рекомендують як замітник цукру і патоки для борошняних кондитерських виробів.

Вітамінний склад борошняних кондитерських виробів може бути поліпшений підбором різних інгредієнтів, у тому числі вітаміну С та ін.

Приготування виробів з моркв'яною підваркою дозволить суттєво підвищити в них вміст Р-каротину. Заміна частини какао-порошку на борошно із зародків пшениці і жита збільшує вміст вітаміну Е у цих виробках та зменшує їх собівартість.

Пропонуються заміни сортового пшеничного борошна пшеничними висівками (0 – 10 %), пшеничним борошном грубого помелу (0 – 20 %) і рисовим борошном (0 – 20 %). Пшеничні висівки збільшують липкість і злипання тіста, тоді як пшеничне борошно грубого помелу проявляє протилежну дію.

Пшеничні висівки і рисове борошно зменшують показник розтікання під час випікання печива, а пшеничне борошно грубого помелу збільшує цей показник. Підвищені концентрації пшеничних висівків знижують органолептичну оцінку, а рисове і пшеничне борошно грубого помелу поліпшують смакові властивості готового продукту.

Спеціалізовані підприємства випускають сухі напівфабрикати – суміші певних марок, які можна використати для різних видів борошняних кондитерських виробів (тортів, тістечок, сувенірних пряників, рулетів, круасанів, печива). Під торговою маркою "Желюючі порошки" випускають наступні сухі суміші: желуючий порошок для термостабільної начинки на основі пюре, або на основі повидла, для зв'язування вологи у повидлі і джемі, начинку із згущеного вареного молока для пряників, трубочок, круасанів, різних

слойок. Желюючий порошок для зв'язування вологи в повидлі і джемі надає яблучному повидлу термостабільність. Повидло перемішують з желюючим порошком і перед споживанням вистояють 2 – 3 год. За цей час волога в повидлі зв'язується, воно стає щільнішим, набуває термостабільні властивості і особливо рекомендується для пряників з начинками, круасанів та ін.

Для борошняних кондитерських виробів пропонують кондитерські гелі Палетка кількох різновидів: порошкоподібні, гарячого приготування (натуральний, абрикосовий, полуничний, холодні гелі – готові до використання, особливо широко застосовуються для покриття тортів, тістечок, фруктів.

Проблема задоволення потреб населення нашої країни у високоякісних продуктах харчування вельми актуальна і є важливим завданням. Вона може бути вирішена за рахунок впровадження: безвідходних, ресурсо- і енергозберігаючих технологій, використання нетрадиційної сировини.

Використання комбінованих харчових систем, збалансованих продуктів харчування функціональної дії дозволить підтримати здоров'я і запобігти можливості виникнення яких-небудь гострих і хронічних захворювань.

В даний час, в умовах екологічної обстановки, що погіршується, дуже важлива роль належить лікувально-профілактичному, збалансованому харчуванню, основу якого складає раціональне харчування, що володіє специфічною спрямованістю дії. Враховуючи роль харчування в здоров'ї нації, багато країн розробили концепції державної політики в галузі здорового харчування, під якою розуміється низка заходів, що забезпечують задоволення потреб в раціональному, здоровому харчуванні.

2. Технологія ресторанної продукції на основі продуктів переробки рослинної сировини

Продукти рослинного походження складають значну частку в раціоні як за загальною кількістю – близько 1300 ... 1400 г на добу, так і за асортиментом, не менше 10 ... 15 найменувань (у вигляді окремих продуктів або у складі страв) щодня.

До них відносяться зернові продукти, овочі, бобові, фрукти, зелень, ягоди, горіхи, насіння, рослинні олії.

Рослинні продукти є єдиними природними джерелами в харчуванні крохмалю, некрохмальних полісахаридів (харчових

волокон), вітамінів С і Е, β -каротину, біофлавоноїдів, а також основними джерелами ПНЖК, калію, магнію, марганцю, нікелю.

Перспективи використання овочів, фруктів, ягід та продуктів їх переробки в технології продукції ресторанного господарства

У технології продукції ресторанного господарства овочі широко використовують для приготування перших і других страв, холодних, закусок, соусів і гарнірів до страв з птиці, м'яса, риби.

Овочі, які додають до будь-якої страви з м'яса, риби, сприяють підвищенню біологічної цінності та кращому її засвоєнню. Смакові й ароматичні речовини, барвники, які містяться в овочах, підвищують апетит.

Добирати гарніри до страв з м'яса, птиці, риби потрібно за смаком, кольором і складом овочів, враховуючи при цьому калорійність і смак основної страви.

Фрукти, овочі та ягоди – це основне і практично єдине джерело таких біологічно активних речовин, як каротиноїди, фенольні сполуки (у т.ч. антоціани, флавоноли, бетанін), L-аскорбінова кислота. Ці речовини мають імуномодельючі, радіопротекторні, антиоксидантні властивості і надають колір сировині та продуктам її переробки. Біологічно активні речовини (БАР) плодів відносять до розряду незамінних, які повинні регулярно надходити до організму людини з продуктами харчування незалежно від сезону. МОЗ України рекомендовані норми споживання плодів, які складають на душу населення на рік – 110 кг фруктів та 150 кг овочів.

Асортимент продуктів переробки фруктів і овочів чисельний, різноманітний і активно оновлюється за рахунок використання місцевої та нетрадиційної сировини.

Продукти переробки фруктів і овочів поділяють залежно від методів консервування на групи: фруктові та овочеві консерви, швидко заморожені фруктові та овочеві продукти, сушені фрукти і овочі, солоні, квашені, мочені овочі і фрукти, картопляні продукти.

Індустріальні напівфабрикати з гарбуза. Науковцями ХДУХТ удосконалена технологія індустріальних напівфабрикатів із гарбуза. Дана технологія передбачає «М'які» режими обробки, які дозволяють максимально зберегти цінні біологічно активні речовини. Запропонована технологія передбачає наступну послідовність обробки: гарбуз очищають від насіння і шкірки, нарізають на кубики, бланшують, розфасовують в тару, заливають гарячим маринадом,

закупорюють, стерилізують та використовують протягом року. Дана технологія є маловідходною і дозволяє отримати екологічно чистий продукт.

Отриманий індустріальний напівфабрикат з гарбуза має хороші органолептичні показники: приємний кислий, помірно солоний смак, запах властивий гарбузу з ароматом спецій і пряностей. Колір помаранчевий. Консистенція отриманого продукту щільна, шматочки не розварені. Також встановлено, що завдяки попередній обробці гарбуза, а саме замочуванню в розчині кухонної солі, в готовій продукції значно менший вміст нітратів в 5 разів, порівняно з сировиною. На основі напівфабрикату розроблені рецептури гарячих та холодних страв, що значно розширює асортимент кулінарної продукції для закладів ресторанного господарства.

Овочеві закусочні консерви з додаванням меду. Для розширення асортименту продукції з підвищеною харчовою та біологічною цінністю в закладах ресторанного господарства може бути запропоноване виготовлення овочевих закусочних консервів з додаванням меду. Науковцями Херсонського національного технічного університету розроблені рецептури консервів «Буряк з медом та чорносливом». Консерви містять буряк подрібнений, гвоздику, перець духмянний, перець чорний, воду, сіль, оцет яблучний натуральний 5%, чорнослив, мед.

До складу меду входить більш 70 різних досить важливих для організму речовин. Мед майже цілком складається із цукрів – глюкози й фруктози. Це моноцукри, які дуже легко засвоюються організмом. Моноцукри без усяких перетворень надходять із ШКТ в кров. За рахунок цукристих речовин, які потрапляють із їжею, утворюється більше половини всієї енергії організму.

До складу меду входять мінеральні речовини: залізо, мідь, марганець, хлор, кальцій, калій, натрій, фосфор, алюміній, магній. Доведено бактерицидні властивості меду.

Крім досягнутих конкурентних переваг за рахунок підвищення харчової цінності отримані консерви «Буряк з медом та чорносливом» мають привабливий яскраво-червоний колір, аромат приємний, характерний для маринованих овочів, смак солонкувато-кислуватий, властивий маринованим овочам, чорнослив з медом дають гарний солодкий присмак.

Технологія овочевих страв геродієтичного призначення

Відомі розробки технології овочевих страв геродієтичного призначення, в яких авторами були проведені дослідження, з використанням: гарбуза, моркви, яблук та продуктів вторинної переробки рослин – шрот з насіння льону та порошок з морської водорості – цистозіри.

Використання овочів забезпечує страву вітамінами (В1, В2, С, А, Е), харчовими волокнами, β -каротином, мінеральними речовинами.

За рахунок використання рослинної сировини – шроту з насіння льону та морських водоростей значно зростає вміст йоду, селену, цинку, заліза, кальцію, фосфору та магнію.

На підставі проведених досліджень запропонована запіканка овочева на основі кисломолочного сиру з додаванням продуктів вторинної переробки рослин та морських водоростей.

Введення овочів у запіканку на основі кисломолочного сиру покращує її органолептичні показники, що є важливим в харчуванні людей літнього та похилого віку.

Рослинні наповнювачі в технології молочних коктейлів.

Перспективним напрямком в створенні технологій молочних коктейлів є комбінування білково-вуглеводної молочної сировини (БВМС) та рослинних наповнювачів, зокрема плодово-ягідної сировини.

Комбінування шляхом додавання до молочних коктейлів плодово-ягідної сировини дозволить отримати напої з присмними смаковими відтінками, сприятиме розширенню їх асортименту, підвищенню харчової та біологічної цінності за рахунок біологічно-активних речовин, які притаманні продуктам рослинного походження.

Для поліпшення органолептичних характеристик напоїв у технологіях коктейлів на основі знежиреного молока та сколотин - світло-пофарбовані продукти переробки рослинної сировини, що мають відтінки жовтого, червоного або оранжевого кольорів, а для коктейлів на основі сироватки рекомендується використовувати темно-пофарбовані рослинні композиції. Це пов'язано з тим, що в кислому середовищі, зумовленому молочною кислотою сироватки, рослинні системи набувають насиченого рожевого кольору, за рахунок дисоціації біофлавоноїдів.

У технології молочних коктейлів доцільно використання такої плодово- ягідної сировини як малина, червона смородина, обліпіха, яблука, абрикоси у вигляді пюре або соків. Ці рослинні наповнювачі є важливим джерелом вітамінів, мінеральних речовин та пектину.

Таким чином, використання обраної плодової та ягідної сировини завдяки особливостям хімічного складу дозволить розширити асортимент, підвищити харчову та біологічну цінність, забезпечити стабільність структури молочних коктейлів, збагатити їх смак та колір.

Технологія борошняних кулінарних та булочних виробів із використанням сушених овочів. Одним зі способів збереження споживчих властивостей овочів протягом тривалого часу є їх сушіння. На сьогодні існують численні способи зневоднення овочової сировини, серед яких перспективним є спосіб сушіння зі змішаним тепlopідведенням.

Запропонована технологія дозволяє отримати концентрат вітамінів та інших біологічно активних речовин овочів; сушені овочі відновлюють вихідні властивості в різних середовищах (воді, молоці, бульйоні, сольовому розчині тощо).

З огляду на це отримано сушені кабачки та капусту, що мають відповідні органолептичні показники якості і функціонально-технологічні властивості, що дозволяють інтенсифікувати технологічний потік отримання кулінарної продукції, підвищувати харчову цінність і розширити її асортимент за рахунок заміни свіжих овочів на сушені.

Технологія солодких страв з використанням плодовоовочевих соків. З метою розширення асортименту десертів на основі фруктової сировини та скорочення технологічного процесу їх виготовлення науковцями досліджено можливість заміни передбаченого рецептурою плодового компоненту на соки яблучно-буряковий з ароматичною сировиною (чорна смородина, черемшина, вишня) та яблучно-гарбузовий з ароматом помаранчу, груші і ароматом лимона.

В результаті проведеної роботи були розроблені технології желе, мусів, самбуків, суфле та парфе.

На основі проведеної органолептичної оцінки, досліджень харчової цінності та біологічної активності було встановлено, що напрям використання яблучно-бурякового та яблучно-гарбузового напоїв у технологіях десертів є доцільним. Такий підхід дає змогу збагатити продукти необхідними організму БАР, надати йому

профілактичних властивостей та покращити органолептичні показники.

Перспективним для виробництва харчової продукції оздоровчого профілю є використання *рослинних екстрактів*. Останні можуть надавати звичним стравам та напоям нові незвичайні органолептичні властивості, є джерелом широкого спектру біологічно активних речовин та можуть замінити ряд харчових добавок.

Технологія продукції ресторанного господарства, збагаченої харчовими волокнами.

Для збагачення продуктів харчовими волокнами використовують висівки, фруктові та овочеві поропки, концентрати харчових волокон, борошно круп'яних культур, препарати модифікованої целюлози. Пошук джерел харчових волокон не припиняється.

Шведська фірма «Lyskeby Culinar» пропонує дієтичну картопляну клітковину.

«Potex» — новий на ринку України продукт. «Potex» виготовляють із клітинних стінок картоплі. Добавка порошкоподібна, світло-сірого кольору. Розмір частинок продукту менше 1 мм. За даними досліджень виробника вміст дієтичної клітковини становить 70г/100г. До складу клітковини входить геміцелюлоза, пектин, целюлоза і лігнін. На відміну від клітковини злакових культур, картопляна містить менше фітинової кислоти, що надає їй перевагу, оскільки, при вживанні продуктів з картопляної клітковиною не погіршується засвоєння мінеральних речовин.

Картопляна клітковина має високі гідрофільні властивості і здатна зв'язувати 10 — 15 г води/1г. Завдяки високій вологоутримувальній і жирозв'язувальній властивостям картопляну клітковину доцільно додавати у вироби з м'яса, хліб та борошняні кондитерські вироби. Використовуючи картопляну клітковину можна зменшити загальний вміст жиру в продукті.

Технологія смузі з композицією з вівса, проса та льону.

Раціон радіозахисного харчування має містити необхідну кількість природних біологічно активних речовин: амінокислоти (лейцин, фенілаланін, ізолейцин, метіонін, триптофан та ін.), поліненасичені жирні кислоти (лінолева, ліноленова, арахідонова кислоти тощо), полісахариди (пектинові речовини, альгінати, меламін, лігнін, тощо), мінеральні речовини (кальцій, калій, селен, магній, барій тощо), вітаміни А, Е, С та групи В.

Смузі – холодний десерт у вигляді змішаних у блендері ягід або фруктів (зазвичай одного виду) з додаванням соку або молока. В якості ягід або фруктів зазвичай використовується малина, брусниця, полуниця або вишня. Смузі використовуються в оздоровчому харчуванні та є досить популярними серед споживачів ресторанної продукції.

Інноваційні харчові композиції для смузі з вівса, проса та льону, сприятимуть підвищенню стійкості організму до впливу негативних факторів навколишнього середовища. Для їх приготування зерно з оболонкою подрібнюють до грубого помелу та відварюють при $t=60-70\text{ }^{\circ}\text{C}$. Охолоджують та перемішують з квітковим пилом, лактатом кальцію E327 та гідратованим порошком ламінарії.

Аналіз хімічного складу харчової композиції для смузі свідчить про значний вміст харчових волокон, кальцію, калію, йоду, селену, вітамінів А, Е, В1, В2. Розроблені харчові композиції для смузі містять кальцій, калій, йод, харчові волокна, за рахунок чого мають радіозахисну дію.

Для виготовлення смузі приготувану харчову композицію перемішують з подрібненими фруктами (2:1), додають воду (1:1) та проварюють при $t=60...70\text{ }^{\circ}\text{C}$, $t=300\text{ с}$.

Смузі, що складу якого входить композиція з вівса, проса та льону є новим продуктом з поліпшеними смаковими властивостями, підвищеною харчовою цінністю та радіозахисною дією. Соціальний ефект від впровадження розробленого продукту полягає у забезпеченні населення України кулінарною продукцією радіозахисної дії.

3. Регулювання технологічних процесів виробництва ресторанної продукції шляхом використання вторинної сировини тваринного походження

Продукти тваринного походження відносяться до високоцінних компонентів раціону. Вони забезпечують організм якісним білком, доступними кальцієм, залізом, цинком, хромом, селеном, вітамінами В 2, В 6, РР, фолієву кислоту, ретинолом, вітаміном D. Тваринні продукти є єдиними природними джерелами вітаміну В 12. До продуктів тваринного походження відносяться: молоко і молочні продукти, м'ясо і м'ясопродукти, птиця, риба і морепродукти, яйця.

Молоко і молочні вироби відносяться до продуктів з високими показниками харчової цінності: містять значну кількість незамінних нутрієнтів, мають високу перетравлюваність та засвоюваність. У

харчуванні молоко і молочні продукти є основними джерелами тваринного білка (незамінних амінокислот), кальцію, вітамінів.

Нові технології продукції ресторанного господарства з використанням вторинної молочної сировини

Перспективні напрями використання сироваткових білків молока у технології продукції ресторанного господарства.

Білки є однією з найважливіших складових харчових компонентів молока. За промислової переробки молока традиційними способами одержують білково-вуглеводну молочну сировину (БВМС) у вигляді знежиреного молока, сколотин, молочної сироватки.

Після осадження казеїну зі знежиреного молока кислотою в сироватці залишається від 0,5 до 0,8% білків (від 15 до 22% всіх білків), які називають сироватковими.

Сироваткові білки являють особливу цінність, тому що вони в нативному і денатурованому вигляді засвоюються організмом швидко і повно. Ступінь засвоєння складає 96...98%, при цьому вони розщеплюються швидше, ніж білки м'яса, риби, зернових і навіть яєць.

Дослідження показали, що сироватковий протсїн має протиракові та протизапальні властивості, а також може використовуватися в якості ефективного додаткового засобу у лікування цукрового діабету і серцевих захворювань. Також було виявлено, що він сприяє зниженню втрати ваги у людей, які страждають від СНІД. Зважаючи на усі вище перелічені корисні властивості сироваткових білків, вони знайшли застосування у наступних технологіях ресторанного господарства:

- у виробництві м'ясопродуктів та ковбасних виробів;
- у приготуванні борошняних кондитерських та хлібобулочних виробів;
- при виготовленні дитячого харчування;
- у виробництві кисломолочної продукції;
- при виробництві морозива;
- у технології виробництва майонезу.

Використання яєць і яєчних продуктів в технології продукції ресторанного господарства.

Останнім часом на ринку України з'явилися пастеризовані яєчний білок та жовток.

Пастеризований яєчний білок (100 % натуральний протеїн) є однорідним продуктом без сторонніх домішок, без залишків шкарлупи і плівок. Колір від світло-жовтого до світло-зеленого. Має властивий яєчний смак і запах. В 1 кг пастеризованого білка міститься 35...37 білків свіжих яєць. Використовується в харчування осіб, що займаються фітнесом, бодібілдингом та іншими видами спорту.

Пастеризований яєчний жовток представляє собою однорідний продукт без сторонніх домішок, без осколків шкарлупи і плівок. В охолоджену стані густий, непрозорий. Колір – від жовтого до оранжевого. Має природний яєчний запах та смак. В 1 кг пастеризованого жовтка міститься 55...56 жовтків свіжих яєць.

В якості природного мінерального збагачувача в останні роки пропонується *порошок яєчної шкаралупи (ПЯШ)*. Він є джерелом біодоступного кальцію (у вигляді карбонату), вміст якого складає 30% маси шкаралупи. Яєчна шкаралупа подрібнюється (до розміру частинок 40 мкм) і знезаражується при температурі 200 ... 250 °С. Порошок яєчної шкаралупи може вводиться в рецептуру широкого асортименту страв і виробів у кількості 1 ... 2 %, збагачуючи при цьому готовий виріб кальцієм на 50 ... 75 % добової потреби в цьому мінералі.

Яєчні порошки з технологічної точки зору мають ряд переваг. Вони дають можливість інтенсифікувати технологічний процес, підвищити санітарний рівень власного виробництва, знизити енергозатрати, зменшити потребу в площі, забезпечити стабільну якість готових кондитерських виробів.

Один кілограм яєчного порошка замінює 90 курячих яєць. 250 гр. порошка та 750 гр. води відповідають 1,0 кг рідкого яйця 1,0 кг рідкого яйця становить близько 20 яєць.

Інноваційні технології продукції з м'яса та м'ясних продуктів

В сучасних умовах дефіциту м'ясної сировини і постійного його здорожчання актуальна тема вдосконалення технології м'ясних виробів з метою економії сировини і збільшення виходу виробів. Для підвищення харчової, біологічної та енергетичної цінностей, оптимізації рецептурного складу, розширення асортименту кулінарної продукції, інтенсифікації технологічного процесу виробництва, раціональним та доцільним є застосування сушеного м'яса в технологічному потоці виробництва широкого спектру кулінарної продукції.

Сушене м'ясо, отримане способом змішаного теплопідведення, має певні функціонально-технологічні властивості: здатність до набухання і емульгування, високу волого- та жирутримуючу здатності, агрегативну стійкість.

Сушений м'ясний напівфабрикат виявляє стійкість до окиснення та мікробного псування протягом 18 місяців зберігання за умов: вакуумної упаковки, температури $18 \pm 3^\circ\text{C}$ та відносної вологості повітря 65...70 %.

Для більш широкого застосування сушене м'ясо піддають диспергуванню, так як це впливає на органолептичні показники готових виробів. Експериментально підтверджена можливість використання, в технології емульсійних соусів для овочевих страв, запікання та фарширування тощо сушеного м'яса дисперсністю 30...50 мкм.

Перспективи використання риби, рибних продуктів і морепродуктів

У сучасному світі проблема неповноцінного харчування складається з постійно діючих негативних факторів: дефіциту повноцінного білка, мінеральних елементів. Особливо це стосується дефіциту йоду, селену, заліза, кальцію. Традиційний раціон людини не може забезпечити рскомендованих фізіологічних норм есенціальних путріснів, що знижує фізичну і розумову працездатність.

Одним з шляхів вирішення цього питання може бути розробка рибних масел, кремів, емульсійних соусів з підвищеною харчовою цінністю основними компонентами яких є м'ясо риби, солоня або морожена, ікра риб, м'ясо чорноморських мідій, морожене м'ясо криля, вершкове масло (або маргарин), прянощі.

Використання збагачувача «Добавка дієтична. Концентрат білково- углеводний з мідій» може забезпечити не лише покращення смакових властивостей продукції, а сприятиме значному підвищенню вмісту білка, мінеральних речовин, особливо таких важливих макроелементів, як калій, кальцій, магній, фосфор, і таких життєво необхідних мікроелементів, як залізо, марганець, кобальт, мідь. Харчову та біологічну цінність продукту збагаченого сировиною з мідій доповнюватиме її вітамінний склад, що включає в себе: ретинол, бетакаротин, токоферол, тіамін, рибофлавін, пантатеновую кислоту, фолієву кислоту.

Сировину на основі мідій можна використовувати для збагачення закусок (масел, кремів), а також в складі водно-жирових емульсій прямого типу (майонези) шляхом введення до їх складу харчових мідійних фосфоліпідів.

Технологія виробів з рибного фаршу з використанням морської капусти. Аналіз літературних джерел показав, що морська капуста є перспективною харчовою добавкою, яка здатна підвищити біологічну цінність готових кулінарних виробів. Для збагачення продукції з риби морську капусту (ламінарії цукрової) можна вносити у вигляді пюре в кількості 1,0...7,0 % до маси рибного фаршу.

При додаванні добавки спостерігається підвищення ніжності - пластичності рибного фаршу. Підвищення пластичності пов'язане зі збільшення вологосв'язуючої здатності рибного фаршу.

Експериментально встановлено, що зі збільшенням дозування морської капусти в продукті зменшується кількість загального азоту з 9,09 до 8,10 %. Додавання морської капусти сприяє підвищенню вмісту в фарші біологічно активних речовин (вітаміну С, заліза, йоду, альгінової кислоти).

Морська капуста позитивно впливає на вихід готових виробів, зменшує втрати маси від 2,6 до 3,5%. Готові вироби з морською капустою мають кращу перетравлюваність, калорійність виробів знижується з 5,3 до 15,1 %. Кулінарну продукцію на основі рибного фаршу, збагаченого морською капустою можна рекомендувати особам із захворюванням щитовидної залози та підвищеною масою тіла.

Контрольні запитання:

1. Охарактеризуйте асортимент, особливості та кулінарне призначення найбільш розновсюджених овочів, фруктів та ягід, які використовуються в ресторанному господарстві.
2. Охарактеризуйте екзотичні види риби, їх харчову цінність та кулінарне призначення.
3. Наведіть призначення, особливості кулінарного оброблення нерибних продуктів моря, що пропонуються сучасними закладами ресторанного господарства.
4. Вкажіть харчову та біологічну цінність, асортимент продукції та особливості кулінарного оброблення акул.

5. Охарактеризуйте екзотичні види м'ясної сировини, що використовується сучасними закладами ресторанного господарства.
6. Охарактеризуйте особливості органічних молочних продуктів, що існують на ринку України. Вкажіть вимоги до їх якості.
7. Наведіть асортимент і призначення солі, що використовується в закладах ресторанного господарства.
8. Вкажіть основні види функціональних інгредієнтів для ресторанного господарства.
9. Наведіть сучасні технології виробництва індустриальних напівфабрикатів з овочів та фруктів.
10. Вкажіть переваги використання порошків з овочів і фруктів в технології десертної продукції закладів ресторанного господарства.
11. Охарактеризуйте можливі шляхи використання нетрадиційних дикорослих ягід в ресторанній продукції.
12. Наведіть сучасні аспекти технології страв з картоплі.
13. Охарактеризуйте інноваційні технології смузі збагачених композиційними сумішами.
14. Наведіть перспективи використання продуктів переробки молока в ресторанному господарстві.
15. Дайте характеристику та особливості технології використання нових продуктів з яєць.
16. Вкажіть можливі шляхи покращення якості кулінарної продукції з риби на нерибних продуктів моря.
17. Наведіть інноваційні технології використання структуроутворювачів в продукції ресторанного господарства.

1.5. Інноваційні технології сучасної ресторанної продукції

Питання для розгляду:

1. Поняття фьюжн – кухні, історія виникнення та основні тенденції.
2. Поняття молекулярної кухні.
3. Найбільш поширені прийоми молекулярної кухні:
4. Технології барбекю, вок-технологія, фламбування, фондю, ракет тощо.
5. Тех-Мех, чатні-ресторанні технології.
6. Мікрохвильові та пароконвектомат-технології продукції ресторанного господарства.

Ключові слова: фьюжн-кухня, молекулярна кухня, емульсифікація, сферифікація, желірування, вакуумування, центрифугування, барбекю, вок-технологія, фламбування, фондю, ракет, чатні-ресторанні технології.

1. Поняття фьюжн – кухні, історія виникнення та основні тенденції.

«Креатив- напрям» чи авторська кухня (англ. create – створювати, творити). Він полягає у взятті за основу при готуванні їжі «філософсько-естетичного підходу» нестандартний підхід до виробництва, гармонійне поєднання смакових якостей і оформлення продукції. Приваблення споживачів відбувається через їх бажання скуштувати продукцію кухаря-митця. Унікальність пропозиції. Можливість отримати не тільки смакове, але й естетичне задоволення від їжі.

Фьюжн (кулінарія) – це авторський напрям, що увібрав в себе все краще з кулінарних традицій Сходу і Заходу. Або несподіване, але гармонійне змішання смаків, стилів, інгредієнтів і кулінарних традицій таких популярних кухонь світу, як французька, італійська, китайська, японська, мексиканська та інше. В кухні фьюжн може означати додавання до традиційної страви незвичайного інгредієнта з іншої культурної традиції.

Під словом *фьюжн* (від англ. fusion – «інтеграція», «об'єднання», «зливання») в кулінарії розуміють поєднання різних кулінарних традицій (продуктів та способів їх обробки) в одній страві, раніше здавалося несумісних між собою.

Про місце і час виникнення кухні фьюжн існує безліч легенд. Згідно з однією з них, вважається, що сталося це на Гавайях, де в XX столітті близько зійшлися дві протилежні культури: американська та японська. За іншою версією, кухня фьюжн зародилася в Нью-Йорку – величезному мегаполісі, що містить десятки різнорідних культур, напрямів, стилів.

Фьюжн – це симбіоз кількох культур не тільки в одній кухні, а й в одній страві. Цей стиль не передбачає ніяких формул і правил – тільки почуття, досвід і можливості кожного конкретного шеф-кухаря. Основний принцип кухні фьюжн – змішування. Це своєрідна «філософія кулінарії», в якій важливо розуміти поєднання продуктів і інтуїтивно відчувати «смакову» гармонію. Усі товари, зібрані в одній ф'южн-страві, повинні поєднуватися не тільки за смаком, а й за своєю структурою, бути підібраними одна до одної і не «конфліктувати». Найнезвичайніші поєднання у фьюжн насправді дуже тонко вивірені. Тут не існує яких-небудь стандартів і правил. Фьюжн надає можливість експериментувати і фантазувати. Дуже важливо для фьюжн, що під час їжі смак кожного інгредієнта в страві окремо помітний, але потім всі компоненти зливаються в «карколомному» смаці, що гарантує масу вражень і нових емоцій.

Безумовне правило для кухні фьюжн – свіжість і якість використовуваного продукту. Секрет моди кухні фьюжн в тому, що вона припускає використання тільки якісних і свіжих продуктів.

Існує декілька напрямів стилю фьюжн: наприклад, пристосування стародавніх, застарілих рецептів під сучасну дійсність. Видозміна автентичної кухні – це теж один з напрямків стилю фьюжн. Кухня будь-якого народу не може бути затребувана в іншій країні в своєму натуральному, природному вигляді. Кухня фьюжн – перш за все компроміс.

Фьюжн – це стиль повної гармонії і рівноваги, а також дуже смачна, оригінальна і здорова кухня.

Про місце та час виникнення кухні фьюжн існує безліч легенд. Згідно однієї із них, вважається, що сталося це на Гавайях, де в XX столітті зійшлися дві протилежні культури: американська і японська. За другою версією, кухня фьюжн зародилася в Нью-Йорку – величезному мегаполісі, який вмістив в себе десятки різних культур, напрямів, стилів.

Основний принцип кухні фьюжн – змішування. Це своєрідна «філософія кулінарії», в якій важливо вміти передбачити поєднання

продуктів та інтуїтивно відчувати смакову гармонію майбутньої кулінарної продукції. Всі продукти, які входять до складу однієї фьюжн-страви, повинні не «конфліктувати» між собою, поєднуватися не тільки за смаком, але і за своєю структурою. В даній кухні не існує стандартів та правил. Вона дає можливість експериментувати та фантазувати. Головним правилом для кухні фьюжн – свіжість і якість використовуваної сировини.

Дуже важливим для фьюжн є те, що на початку споживання їжі смак кожного інгредієнта страви повинен окремо відчуватися, але в подальшому процесі споживання їжі всі компоненти зливаються в неперевершеному післясмаку, який гарантує споживачам масу здивувань та нових емоцій.

Першим відомим рестораном в стилі фьюжн став лос-анджелеський Spago, відкритий в 1981 році Вольфгангом Пюком. З тих пір стиль фьюжн пережив становлення, розквіт та знаменитість.

Основні принципи, за якими створюються страви стилю фьюжн:

- адаптація стародавніх, застарілих рецептів під сучасні продукти та технології. Наприклад, кулеб'яка з креветками і сиром тофу;

- злиття різних кулінарних культур. Одна із різновидностей фьюжен – стиль Тех-Мех (злиття тейхаської та мексиканської кухонь);

- змінення технології із збереженням назви та зовнішніх ознак національної страви. Наприклад, для звичайного борщу обсмажити буряк, моркву, цибулю на сковороді Вок, використовуючи оливкову олію та окрім традиційної томатної пасты, до його складу додати соєвий соус;

- експерименти з оформленням страви. Наприклад, чорна ікра в прозорій льодяній склянці з вимороженими в неї гілочками зелені, хвої та ягодами;

- адаптація чужої національної кухні під смаки міських мешканців.

Отже, фьюжн – це стиль повний гармонії, а також дуже смачна, оригінальна та здорова кухня, яка користується попитом серед тих, хто втомився від консерватизму та любить новизну.

2. Поняття молекулярної кухні, історія виникнення

Молекулярна кухня виникла як логічне продовження кухні фьюжн. Головна ідея фьюжн полягає в поєднанні різних кулінарних традицій і нетрадиційному, незвичному поєднанні інгредієнтів.

Згодом на зміну фізиці – механічному змішуванню – прийшла хімія. Головна мета: шляхом різноманітного впливу на продукти вилучити з них приховані смакові якості або смак, взагалі не властивий тому чи іншому продукту.

Термін «молекулярна кухня» придумав француз Ерве Тіс. Він експериментував з продуктами і вивчав традиційні рецепти, намагаючись знайти наукове пояснення смаку страв. Сам кухарем так і не став, але до цих пір підкидає кулінарні ідеї шефу П'єру Ганьєр. Ерве разом з професором фізики Оксфордського університету Ніколасом Курті здійснив переворот у філософії їжі, придумавши нову технологію обробки знайомих усім продуктів. Наприклад, Курті виявив, що коли анапасовий сік, ввести в м'ясо перед запіканням, це робить страву ніжнішою, а Тіс вивів молекулярні формули для всіх типів французьких соусів, ставши попри це рекордсменом по збиванню майонезу. Вчений виявив, що якщо додати в певній пропорції до білка яйця воду, піна збільшиться до фантастичних розмірів. З одного яйця він міг створити до 20 л майонезу. П'єр Ганьєр варить яйця при температурі 64 градуси. Це значно уповільнює процес приготування, а яйце в результаті набуває кремоподібної структури. Піонерами молекулярної гастрономії вважаються також іспанці Ферран Адрія, Хуан Марія арзаків, англієць Хестон Блюменталь. В Росії молекулярною кухнею займається Анатолій Комм, який експериментує з європейськими кулінарними технологіями на російських стравах таких як: борщ, оселедець під шубою і бородінський хліб.

Популярності серед народу молекулярна кухня набула, починаючи з 2001 року. Послідовники й учні Ерве Тіса: Ферран Адрія (ресторан "El Bulli" – Іспанія), Хестон Блюменталь (ресторан "The Fat Duck" – Велика Британія), Мішель Брас (ресторан "Michel Bras" – Франція), П'єр Ганьєр (ресторан "Pierre Gagnaire" – Франція), Анатолій Комм (ресторан "Anatoly Komm" – Росія).

Молекулярна кухня – це підхід до приготування їжі на основі знань, які дає фундаментальна наука, узагальнюючи різноманітні кулінарні феномени, відзначені протягом всієї історії гастрономічного мистецтва, і сучасні інноваційні технології. Тут увага акцентується не на введення в буденну практику незвичайних і екзотичних продуктів, а на кулінарні техніки. Причому, якщо в сучасній кухні прийнято готувати при пікових температурних

значеннях, то тут дуже багато чого робиться при мінімально можливій температурі.

Переваги та особливості молекулярної технології:

- завдяки їй можна широко розкрити смакові якості продукту;
- дозволяє надати готовій продукції нових смакових властивостей, зовнішнього вигляду, консистенції і т.д. Це може бути суфле у вигляді суфле, мус з м'яса або зелень консистенції збитих вершків, білий шоколад з осетровою ікрою, сир пармезан з медом, абрикоси під гострим соусом, виготовленим з перцю й часнику, кава у вигляді печива, чай у вигляді желе, морозиво зі смаком шинки та ін.;

- для приготування таких страв необхідне спеціальне устаткування: холодильні установки, центрифуги, прилади для подрібнювання продуктів;

- кухарі, що готують страви молекулярної кухні, повинні мати особливі знання з хімії, фізики та мікробіології;

- страви молекулярної кухні більш корисні, адже не містять жирів, а наявність вуглеводів обмежена;

Молекулярна кухня не має нічого спільного з промисловими методами хімічної обробки і консервації. Технології приготування тримають за сімома замками, так що про поживну цінність страв судити не доводиться.

Спеціальні компоненти молекулярної кухні:

- агар-агар і карраганан (екстракти водоростей). Використовуються для приготування желе;

- хлорид кальцію і альгінат натрію. Перетворюють рідини в кульки, подібні до ікри;

- порошок яєчного білка. Надає продукту більш щільну структуру, порівняно зі свіжим білком;

- глюкоза. Уповільнює кристалізацію і запобігає втраті рідини;

- лецитин. Сполучає емульсії і стабілізує збиту піну;

- цитрат натрію. Не дає частинкам жиру з'єднуватися;

- трімолін (інвертований сироп). Запобігає процесу кристалізації;

- ксантан (екстракт сої і кукурудзи). Стабілізує суспензії і емульсії.

Молекулярна їжа тоне в роті, як сніг, вибухає і змінює смак, перетворює відвідини ресторану в справжній фєсєрверк. Експерименти проводять не тільки з температурним режимом.

У 2002 році кращим рестораном світу вперше був названий ресторан молекулярної кухні (elBulli каталонця Феррана Адрія), і з тих пір, в головному галузевому рейтингу – The S. Pellegrino World's 50 Best Restaurants – перше місце майже завжди займав молекулярник. Найчастіше – сам Адрія, одного разу – його головний суперник Хестон Блюменталь, а після – його учень, шеф-кухар датського ресторану Noma. Більшість наступних позицій теж окуповані молекулярниками. Загалом, станом на 2010 рік, молекулярна кухня стала ресторанним мейнстрімом, розбиратися в якому тепер повинен кожен, хто взагалі небайдужий до походів у ресторани.

3. Найбільш поширені прийоми молекулярної кухні:

- обробка продуктів рідким азотом (при короткочасній обробці на поверхні продукту моментально утворюється крижана скориночка, і виходить страва-трансформер: є зовні обпікаюче крижане, а всередині гаряче. Так само при додаванні і швидкому розмішуванні азоту у фруктовому або овочевому соку можна отримати сорбет за 15 секунд).

- емульсифікація (додавання і безперервне збивання соєвого лецитину. На поверхні соку, води, молока утворюється легка і повітряна піна, що нагадує мильну);

- сферифікація (в яку-небудь рідку масу – чай, сік, бульйон, молоко – додають альгінат натрію, перемішують і потім невеликими порціями вливають в ємність, наповнену холодною водою з розчиненим у ній хлоридом кальцію. Через 1 – 2 секунди утворюються «сферичні равіоли». Їх промивають у звичайній воді і подають. Усередині вони рідкі, а зовні мають наїтоншу плівку. Розкусивши їх, людина, відчуває міні-вибух смаку);

- желірування;

- центрифугування;

- вакуумування;

Щоб зберегти натуральний вигляд продуктів, використовують мінеральну воду з мінімальним вмістом кальцію. У результаті різних прийомів страва зазнає значних змін: одні речовини руйнуються, інші, навпаки, утворюються, треті залишаються в незмінному вигляді. Головна ідея молекулярної кухні така: страва нібито має «розкластися» на молекули, а потім зібратися назад, як конструктор. Сун у вигляді суфле, полуниці зі смаком м'яса, крабово-кроповий

мус, морозиво з фуа-Гри, зелень по консистенції як збиті вершки ... страви молекулярної кухні вражають своїми якостями.

Піна. Страви у вигляді піни (їх називають еспумами) стали класичною візитною карткою молекулярних ресторанів і найбільш вдало характеризують їх підхід: це складним чином отримана ароматна есенція, не обтяжена зайвими жирами і взагалі нічим зайвим. Це смак в чистому вигляді. Пінки першим ввів в меню своїх ресторанів Ферран Адрія, за легендою, надихнувшись піною на дні склянки з свіжовичавленим соком, який він випив в якомусь барі. Молекулярну піну можна збити з чого завгодно – аж до м'яса, фруктів і горіхів.

Наприклад, класична страва, завдяки якій Комм відзначився на гастрономічному саміті в Сан-Себастьяні, – бородинський хліб з сімлю і соняшниковою олією у вигляді найніжнішого мусу, який подається па ложці. Текстура мусу майже невловима, в роті залишається тільки яскравий і моментально впізнаваний смак скибки хліба, политого маслом.

Незважаючи на свою сфсмертість, еспуми – це кардинальний перегляд основ класичної французької кухні, сформульованих Еськоф'с і Карем. Соуси – це основа традиції, стверджував Карем. А еспуми – це і є соус нового типу, позбавлений важкості, жирності та щільності: смак в певагомості.

Центрифуга. Також важливий агрегат в молекулярній кухні, як і сковорода. Центрифуга поділяє сипкі тіла і рідини різної питомої ваги за допомогою відцентрової сили. Центрифуги активно застосовують у хімічних лабораторіях і досить широко – в сільському господарстві: для відділення жиру від молока, меду від сот і т. д.

Якщо помістити в центрифугу, наприклад, пляшечку з томатним соком, то на виході вийде три субстанції. Знизу буде щільний червоний осад, що складається з целюлози, пектину і важких пігментів, у тому числі фарбувальних, – фактично томатна паста, отримана природним чином, без нагрівання. Сам сік, позбавлений цих частинок, буде блідо-жовтим – це розчин цукрів, солей, кислот і ароматичних сполук. Зверху виявиться тонка пінка з жирів – концентрований томатний смак.

Кожну з цих субстанцій можна використовувати при готуванні, отримуючи більш ароматні, тонкі і легкі соуси і складові частини страв. Відділення жирів робить соуси і піни більш стабільними, у них виявляється більш чіткий смак і багатий аромат.

Рідкий азот. Рідкий азот вперше став активно використовувати у себе на кухні Хестон Блюменталь. Він використовується для того, щоб миттєво заморозити будь-які субстанції. Оскільки рідкий азот так само вмить випаровується, не залишаючи ніяких слідів, його можна використовувати для приготування страв – в тому числі і таких, які готуються безпосередньо в тарілках гостей.

Одна з фірмових страв ресторану Fat Duck – мус із зеленого чаю і лайма в рідкому азоті. Це кулька мусу, який видавлюється з балончика на ложку, поливається рідким азотом, посипається японським порошковим часм матчу і збризкується есенцією з листя, квітів і плодів лайма. По твердості він подібний до безе, але миттєво розчиняється на язичку, залишаючи легке і освіжаюче відчуття. Це таке ідеальне морозиво – ні краплі жиру і концентрований аромат.

Використовується така страва для того, щоб очистити і освіжити смакові рецептори. У традиційному дегустаційному меню молекулярного ресторану, де розміщені десятки страв (багато з яких поміщаються в ложці), особливу роль відіграють такі маленькі сюрпризи.

Блюменталь намагався зробити такий мус також іншими способами, використовуючи різні природні стабілізатори, але нічого не виходило – мус потрібної легкості й ніжності був нестабільним і опадав раніше як за хвилину. Рідкий азот вирішив цю проблему, як і безліч інших. Цікаво, що, цей метод готування з'явився практично одночасно з відкриттям рідкого азоту. Ще в 1877 році, вікторіанська кухарка Аньєс Маршал, пропонувала готувати таким чином морозиво.

Вакуумне приготування sous-vide. Sous-vide -- це специфічний спосіб приготування у водяній бані. Продукти загортаються у вакуумні пакети і довго (іноді більше 72 годин) готуються у воді при температурі близько 60 градусів і нижче. Методу, винахід якого приписують британському фізику графу Рамфорд (1753 - 1814), подарував нове народження в середині 1970-х кухар Жорж Пралюс, що працював в ресторані знаменитих братів Труагро. Він виявив, що фуа-гра, приготована таким чином, зберігає ідеальний вигляд, не втрачає зайвого жиру і має кращу текстуру порівняно з тією, що приготовлена традиційним шляхом.

Пізніше з'ясувалося, що м'ясо, приготоване sous-vide, теж відрізняється дивовижною м'якістю, соковитістю і ароматом. І, взагалі, цей метод здатний творити чудеса. Зокрема, у вакуумі

ідеально маринується м'ясо, а у фруктів і овочів у вакуумних пакетах особливим чином стискаються клітини, в результаті текстура стає більш щільною, а смак - насиченим.

Для приготування *sous-vide* потрібні спеціальні водяні бані з термостатами, здатні гарантовано підтримувати одну і ту ж температуру з точністю до десятих часток градуса. Раніше експериментатори використовували бані з хімічних лабораторій, сьогодні налагоджено виробництво спеціальних водяних бань для ресторанів і, навіть для допитливих кухарів-аматорів.

Сухий лід. Сухий лід – набагато більш доступна річ, ніж рідкий азот; його цілком може купити навіть звичайний кулінар-аматор. І, наприклад, зробити з його допомогою видатне морозиво. Звичайні домашні морозениці неідеально (тому що недостатньо швидко) заморожують молочну суміш, з якої готується морозиво, в результаті в ній з'являються досить великі кристали льоду. За допомогою сухого льоду заморозка відбувається дуже швидко, і текстура виходить ідеально гладкою.

Сухий лід – це заморожений вуглекислий газ, який, нагріваючись, переходить з твердого стану відразу в газоподібний: ефект, який з незапам'ятних часів використовують організатори рок-концертів. Якщо надихатися цього рідкого диму, можна заробити дуже неприсмний кашель. Таким чином, організм сигналізує нам про небезпеку. Але саме це відчуття робить газовану воду газованою, а ігристе вино ігристим: бульбашки в шампанському наповнені концентрованим вуглекислим газом, і поколювання на язичку, яке ми відчуваємо – це слабка версія все того ж сигналу небезпеки.

Дим від сухого льоду загострює не тільки смак, а й усі наші почуття разом. Саме цей ефект активно використовують в молекулярних ресторанах: якщо полити блок сухого льоду спеціально приготовленою ароматичною субстанцією, змішаною з водою, можна оточити їдця ароматом, здатним сильно змінити смак і відчуття від їжі. Так заходить Блюменталь, подаючи свій «Палаючий щербет»: гостя огортає туманом із запахом потертої шкіри, що горить, вогнища і старого замиського будинку.

Роторний випарник. Це традиційне устаткування з хімічної лабораторії для дуже дбайливого випаровування рідин. У скляній флязі знижується тиск, в результаті чого вода починає кипіти при дуже низькій температурі – не 100, а, наприклад, всього 20 градусів. При цьому фляга обертається, утворюючи тонку плівку рідини на

всій внутрішній поверхні, що прискорює випаровування. Добута пара конденсується в змійовику – виходить дорогоцінний концентрат.

Вся ця машинерія потрібна для того, щоб вловити делікатні аромати різноанітних страв і рідин, що містять леткі ефірні масла. Так, якщо помістити в роторний випарник воду і свіжий розмарин, на виході буде розмариновий концентрат, який неможливо отримати методом традиційного випарювання (висока температура змінила б аромат розмарину). Отримані таким чином есенції потім, зокрема, використовуються в сферах і гелях.

Гелі та сфери. Дослідження субстанцій, які можуть перетворити їжу в гель, з початку століття активно вели компанії, що займаються масовим виробництвом харчових продуктів. Крім всім відомого желатину, в 1950-і були відкриті альгірати – солі альгінової кислоти, в'язкої гумоподібної речовини, що виходить натуральним шляхом з бурих водоростей. Але якщо харчові гіганти використовували альгірати для виробництва дешевих желе, Адріа розробив систему, яку він назвав «сферифікацією»: він робив гелеві сфери різного розміру, наповнені їстівними субстанціями, які буквально вибухали в роті феєрверком концентрованого смаку.

4. Технології барбекю, вок-технологія, фламбування, фондю, ракет тощо

Барбекю. З технологічної точки зору термін «барбекю» – метод приготування продукту способом запікання, при відносно невисокій температурі (100...120 °C). Використання даного методу, на відміну від традиційного приготування на мангалі, дозволяє досягти особливого ефекту запікання, а саме зберегти соковитість страви. Це відбувається за рахунок того, що приготування здійснюється в закритій ємкості. За даної технології м'ясо можна довше готувати і при цьому воно не стає сухим. До того ж, завдяки наявності решітки, у складі барбекю, під час обробки з продукту видаляється зайвий жир.

Барбекю на відкритому вогні. У даному випадку їжа готується безпосередньо над вогнем. Цей спосіб використовують для продуктів, час приготування яких менше 30 хв. Він використовується для курки без кісток, стейків, рибного філе, гамбургерів, хот – догів і т.д.

Барбекю на закритому вогні. Цей спосіб схожий на запікання в духовці і підходить для приготування продуктів, обробка яких перевищує 30 хв. Наприклад, тушки індички і курки, ребереця і грудинки тощо.

Стационарне барбекю (нерухоме), представляє собою прості конструкції, що складаються з кам'яних або металевих стійок і двох решіток. На самій нижній решітці розводять вогонь, а на верхній - готують їжу. Решітка вгорі міцно і надійно зафіксована завдяки цьому процес смаження регулюється тільки силою полум'я. Також дане барбекю може бути використане як мангал для приготування шашлику (без решітки). Для цього в нижній частині (топці) розводять вогонь, а зверху розкладають шампури з нанизаними шматками м'яса. У даного виду барбекю існують деякі недоліки. Основним з яких є неможливість використання в міжсезонні періоди та погану погоду.

Основні переваги даної конструкції: низька вартість, простота використання, а також можливість одночасного приготування страв для великої кількості відвідувачів.

Барбекю-котел є одним з найбільш зручних. Моделі даного барбекю мають більш складну конструкцію, глибоке дно, кілька решіток, щільну кришку з отвором для вентиляції та невеликі розміри. Стандартний діаметр становить 57 см. В якості палива використовують деревне вугілля або спеціальні брикети. Ні в якому разі не можна використовувати дрова.

Барбекю-котел багатофункціональний, транспортабельний і простий у догляді, але, як правило, не довговічний.

Барбекю-жаровня -- найпростіший тип барбекю на твердому паливі. Складається з невеликої, неглибокої смкості, в якій горить паливо, та решітки, яка розміщується над нею. Більш дорогі, якісні жаровні, для підтримання постійної температури всередині, оснащені тепловідбивною кришкою.

Електричне або газове барбекю не потребують відкритого вогню, для приготування продукції їх достатньо підключити до джерела електроенергії або газу. Дані моделі бувають різних розмірів. Найбільші з них схожі на сервірувальний столик на колесах з робочою поверхнею, тепловідбивною кришкою і нижньою полицею для зберігання посуду.

Для покращення органолептичних показників, надання копченого смаку, в контейнер, розміщений в нижній частині, кладуть стружку або тріски горіхового дерева.

Використання Вок в технології продукції ресторанного господарства. Одним з нових форматів, що стає все більш популярним серед рестораторів України є паназіатська кухня, яка

сьогодні займає перше місце в США та користується великим попитом в Європі.

Паназіатська кухня – мікс традиційних технологій країн Південно-Східної Азії (Китаю, В'єтнаму, Таїланду, Індії, Японії, Лаосу, Кореї), адаптованих під європейський смак. Більшість страв даної кухні готуються з використанням вок.

Вок (Wok) – це велика конічна сковорода, казанок з плоским дном і широкими округлими бортами. Її головною особливістю є маленьке дно за рахунок якого в сковороді створюється висока температура, яка дозволяє досить швидко готувати різні страви. До того ж, Вок повільно остиває, що дозволяє також використовувати її для зберігання (для підтримання їжі в гарячому стані) готової продукції перед подаванням.

Перші Вок були відомі ще до нашої ери, але широкої популярності на заході отримали тільки в другій половині ХХ-го століття, з розповсюдженням моди на східну кухню.

Призначення. У сковороді Вок можна смажити, тушкувати, варити, обсмажувати у фритюрі. Вона може служити підставкою і місткістю для води у складі пароварки, а також звичайною «каструлею» для приготування супів, підлив і соусів.

Основною перевагою Вок-технології є швидкість процесу (не більше 3 хвилини). Дана технологія дозволяє зменшити кількість жиру, необхідного для приготування страв та виключити необхідність постійного перемішування продуктів. В результаті даного оброблення овочі залишаються ароматними, соковитими і хрусткими, м'ясо і риба покриваються незрівнянною скоринкою. Також нетривала термічна обробка, з використанням Вок сприяє збереженню вітамінів та інших корисних речовин, адже чим менше продукти піддаються тепловій обробці, тим краще зберігаються їх якісні характеристики.

Види Вок :

Вок виготовляють з алюмінію, нержавіючої сталі, чавуну, луженої міді, тонкої сталі з антипригарним покриттям.

Чавунні Воки, дуже важкі, нагріваються довго, проте добре тримають тепло, використовуються для приготування більшості гарячих страв. З метою подовження терміну використання, після кожного смаження їжі, дані сковороди потрібно змащувати олією.

Воки з нержавіючої сталі мають недостатню теплопровідність і високу ціну. *Посуд з тонкої сталі з покриттям із алюмінію*

вважається найгіршим варіантом. Такий Вок підходить лише для нечастого використання.

Воки з антипригарним покриттям мають наступні *недоліки*:

приготовлені в даному посуді страви не мають характерного смаку, який властивий стравам приготівленим в чавунному або сталевому Воку;

– Вок-технологія передбачає максимальний попередній розігрів, а антипригарні покриття під дією високої температури швидко зношуються;

– при перегріванні антипригарні поверхні можуть виділяти шкідливі речовини. Для подовження терміну використання антипригарного покриття необхідно знизити температуру приготування, а це повністю позбавляє сенсу застосування даного типу посуду.

Воки зі сталі, при правильному використанні самі стають «антипригарними», легкі, легко нагріваються і так само легко остивають.

Сталевий Вок універсальний, відносно дешевий, вимагає мінімального догляду.

Сталеві Воки з невеликим плоским дном можуть використовуватися для приготування страв на газовій, електричній, або індукційній плитах, а також на відкритому вогні. Саме сталеві Воки найбільш розповсюджені, використовуються в тисячах китайських ресторанів по всьому світу.

Розмір. Розміри Воків можуть варіюватися від 20 см до 2 м. Оптимальним вважається розмір 36 см (він є найпоширенішим). Маленькі Воки зазвичай використовують для швидкого смаження невеликої кількості їжі при високих температурах. Великі воки (діаметром від 1м) часто використовують в ресторанах або їдальнях для приготування рису, супів або просто для кип'ятіння води.

Наявність ручки. Спочатку Вок мала дві металеві ручки, за зовнішнім виглядом нагадуючи каструлю, тільки невисоку. В даний час такі сковороди часто називають каструлями Вок. Сковороду з такими ручками було легко піднімати, ставити і виймати з традиційної китайської дров'яної печі.

Сьогодні часто можна побачити Вок з довгою ручкою, яка дозволяє легко перемішувати інгредієнти при смаженні, нахилити і переміщати сковороду. А також підкидати продукти в процесі приготування (модний трюк професійних шеф-кухарів). Більшість

подібних сковорід мають також «другого помічника» – невелику металеву ручку з протилежного боку.

Наявність решітки. Її використовують для приготування страв на парі. Також, в процесі приготування можна підтримувати готову продукцію в теплому стані, розмістивши попередньо обсмажені шматочки на решітку. Тепло від страв, що готуються буде передаватися продукції, розміщеній на решітці, тим самим не дасть їм швидко охолонути.

Форма дна Традиційна Вок має кругле дно, яке може відображати накопичене тепло на поверхню плити та сприяти її поломці. Для того, щоб адаптувати Вок до використання на сучасних електричних, склокерамічних або індукційних плитах, були розроблені сковороди з плоским дном. Для газових плит використовують Воки як з плоским, так і з круглим дном. Проте сковорода Вок з «правильним» дном має розподіл тепла, оптимальний для приготування традиційних китайських страв, температура на дні завжди максимальна, далі поступово зменшується. У сковорід з плоским дном площа сильно нагрітої ділянки більша і розподіл тепла інший.

Основні правила приготування страв за вок-технологією.

1. Всі інгредієнти варто підготувати і парізувати заздалегідь.
2. Не слід класти у Вок одночасно багато вихідних продуктів, оскільки це різко знизить температуру, і в результаті можна отримати варену, а не апетитно хрустку страву. Оптимальна норма закладки продуктів в сковороду Вок – 200...300 гр.

3. Приготування в сковоріді Вок передбачає постійне перемішування – лопаткою або шляхом підкидання, при цьому кінцева форма дна сковороди сприяє кращому переміщенню інгредієнтів до центру, безпосередньо до джерела тепла.

4. М'ясо та птицю слід нарізати невеликими шматочками поперек волокон. Для додаткового розм'якшення м'яса доцільно використовувати попереднє його маринування.

5. Овочі для сковороди Вок нарізаються тонкою соломкою: чим твердіший овоч, тим тонше. Найбільш тверді з них (наприклад, морква, буряк, картопля) закладаються першими.

6. Якщо інгредієнтів багато, то їх підсмажують окремо до напівготовності, а потім вже разом доводять до кондиції і заливають соусом.

7. У зв'язку з тим, що продукти у Воку постійно перемішують, в процесі приготування можна використовувати меншу кількість олії. Для смаження порції овочів достатньо однієї столової ложки рослинної олії. Це дозволяє зменшити калорійність готової продукції.

Інноваційні методи обслуговування споживачів.

Завершальною стадією технологічного процесу на підприємствах ресторанного господарства є організація споживання їжі. Персонал підприємства повинен доправити свіжоприготовлену їжу до споживача без погіршення її якості та створити приємні, комфортні умови для її споживання в залі їдальні, кафе, ресторану чи іншого закладу ресторанного господарства. У ресторанах й інших фірмових підприємствах ресторанного господарства високого класу споживання їжі організовують методом індивідуального обслуговування кожного клієнта. Закуси, страви й деякі напої готують за індивідуальними замовленнями, які приймають офіціанти.

У залах ресторанів використовують спеціалізоване обладнання, фірмовий посуд, оригінальні столові набори, інвентар, столову білизну. Практикують приготування деяких страв перед відвідувачами ресторану ("фламбе", фондю, траншування, гриль), іноді приготування і подавання перетворюється на справжнє феєричне шоу.

Фламбування це процес доведення страв до готовності з використанням алкогольних напоїв (коньяку, рому, настоянки або лікеру), якими збризкують страву і підпалюють. Фламбування завжди роблять у присутності гостей.

Фламбування солодких страв. *Млинчики з ягодами малини, полуниці та ожини.* На сковорідку кладуть цукор і нагрівають його до карамелізації, після цього додають масло. Коли воно розтопиться, доливають апельсиновий сік і вишневий лікер. У киплячий соус кладуть млинець і прогрівають його з обох боків. Знімають сковорідку зі спиртівки, додають ягоди, млинець складають вчетверо або згортають трубочкою за допомогою виделки. Сковороду ставлять на спиртівку, збризкують виріб копьаком і підпалюють. Після того як коньяк вигорить, млинець перекладають на мілку десертну тарілку, поливають соусом зі сковороди, посипають мигдальними горіхами і подають. Якщо треба приготувати багато млинчиків, їх розігрівають на одній сковороді, а після того, як покладуть ягоди, перекладають на іншу, яку нагрівають на маленькому вогні. Перекладені на другу сковорідку млинці поливають соусом з першої сковороди,

збільшують вогонь і збризкують коньяком. Укладають на тарілки і подають тим самим способом.

Фламбування фруктів і ягід. Для фламбування підходять полуниця, ожина, банани, апанаси, абрикоси, персики та яблука. На сковорідці злегка карамелізують частину цукру і відразу ж додають вершкове масло. Після того, як воно розтопилося, кладуть банани, очищені від шкірки, і нарізані фрукти. Їх злегка обсмажують з обох боків і посипають цукром, збризкують коньяком або лікером і підпалюють. Як тільки коньяк вигорить, фламбовані фрукти кладуть на десертну тарілку, заливають соусом зі сковороди, прикрашають ягодами і подають. При відпуску всі види фруктів і ягід можна посипати зверху подрібненими горіхами (мигдальними, волоськими, арахісом), тертим шоколадом або подають зі збитими вершками.

Фондю є однією з унікальних форм спілкування гостей у ресторані. Фондю винайшли в Європі у XIV століття на території нинішньої Швейцарії. Коли швейцарські пастухи надовго йшли в гори, вони брали з собою хліб, сир і флягу вина. Згодом сир засихав, хліб черствів, і щоб не померти з голоду, пастухам не залишалося нічого іншого, як розтонити у казанку, в білому вині сир, а потім у цю кишлячу масу опускати сухарі. Так народилася ця класична страва.

Барон фон Дю був першим, хто запропонував готувати фондю в ресторані та зробив його справді національною стравою. Нині у ресторанах готують три традиційних сирних фондю.

Класичне. Для його приготування у білому сухому вині розплавляють п'ять сортів сиру, серед яких ементальський (король сирів).

Італійське. Готують також з п'яти сортів сиру, але з додаванням печериць.

Бургундське. У біле сухе вино додають вишневий лікер і так само змішують з сиром. Все це доводиться до однорідної маси, а потім подається на стіл у спеціальному посуді – "фондюшниці". Особливою популярністю у споживачів закладів ресторанного господарства України користується *швейцарське фондю*, для приготування якого використовують спеціальний жароміцний посуд, який зсередини натирають зубчиком часнику. Розтоплюють у фондюшниці вершкове масло, натирають ементальський сир, додають 1/3 його частини, наливають вино і нагрівають на повільному вогні, але не доводять до кипіння. Безперервно

помішуючи дерев'яною ложкою, поступово додають сир, який залипівся, приправлений перцем і мускатним горіхом. Причому розмішують не по колу, а по лінії вісімки. Далі розчинений у вишневій настоянці крохмаль разом із зеленню додають у суміш, ретельно перемішують. Фондюшницю з готовою стравою ставлять на спиртівку та подають споживачеві, розмішуючи її в центрі столу. Для сирного фондю стіл сервірують спеціальними тарілками у вигляді менажниць, закусочними наборами, виделками з довгими дерев'яними ручками. Також на столі розмішують керамічні або порцелянові вазочки, заповнені грінками (злегка підсушені, нарізані кубиками) з житнього і пшеничного хліба.

Гість нанизує на виделку з довгою ручкою шматочок хліба, занурює в сирну масу, поки він дістас виделку з фондюшниці, сир застигає на шматку хліба. Виходить чудова страва, готова до вживання. Гість перекладає її на менажницю і їсть закусочним столовим набором.

М'ясне і рибне фондю відрізняються від сирного тим, що роль розплавленого сиру відіграє кипляча олія (оливкова або кукурудзяна), а замість грінок в киплячу олію опускають сирі шматочки риби або м'яса.

Стіл для рибного фондю сервірують менажницею або мілкими столовими тарілками, рибними наборами, виделками для фондю, рейнвейними чарками і полотняними серветками. У центрі столу розмішують фондю-карусель зі спиртівкою та ємностями для різних соусів (гартар, екзотичний, коктейль та ін.).

На стіл ставлять порцелянові блюда з листками зеленого салату, свіжими помідорами, редисом, оливками, зеленню петрушки, зеленою цибулею, лотки з лимоном, хліб, спеції. Кубики рибного філе розміром 2,5 см маринують у рослинній олії, змішаній з лимонною кислотою, сіллю, перцем чорним меленим і дрібно нарізаною зеленню петрушки. Креветки відварюють. Підготовлену рибу та креветки подають на стіл у порцелянових блюдах.

Гість наколює шматочок риби виделкою з довгою ручкою, опускає в киплячу олію і смажить до готовності. Потім знімає з неї шматочок риби на свою тарілку, нанизує інший і, поки він смажиться, накладає гарнір. Стіл для м'ясного сервірують аналогічно до рибного.

У центрі столу ставлять фондюшницю і пропонують соуси – томатний, малиновий, із солодкого перцю, пікантний, мисливський або "естрагон". На столі розмішують порцелянові блюда зі свіжими

овочами, соліннями і маринадами, хлібом та спеціі. М'ясо, як і для рибного фондю, нарізають кубиками розміром 2,5 см, маринують, прикрашають зеленню петрушки і подають на блюді. Фондюшницю заповнюють на 1/2, як правило, оливковою олією, доводять до кипіння і встановлюють над спиртівкою.

Кожний гість наколює шматочок м'яса виделкою для фондю, занурює в киплячу олію і смажить до готовності, потім виймає і кладе на свою менажницю, додаючи до нього будь-який із гарнірів і соусів.

У ресторанах досить популярне *десертне фондю*, для приготування якого можна використовувати фруктовий сироп, розплавлений шоколад або молочно-горіхову суміш. До десертного фондю подають шматочки бісквіту, зефіру, свіжі фрукти, меренги тощо.

Для приготування шматочки шоколаду кладуть у каструлю, встановлену на водяну баню, при постійному перемішуванні дерев'яною лопаткою розтоплюють, до утворення однорідної маси і знімають з вогню. Потім розтоплений шоколад змішують з апельсиновою цедрою, соком, вершками, ліксером і переливають у фондюшницю.

Стіл сервірують мілкими десертними тарілками, десертними столовими наборами, виделкою для фондю, кавовою або чайною чашкою з ложкою, чаркою мадерною або келихом для шампанського та полотняною серветкою.

На стіл ставлять креманки з нарізаними фруктами, бісквітними паличками, половинками зефіру і т.д.

Для підтримання постійної температури, близько 30 °С, фондюшницю з шоколадною масою встановлюють над запаленою гелевою свічкою. Споживачі шматочок обраного продукту, наколюють на виделку для фондю і занурюють в розплавлену масу. Одночасно до столу подають каву чорну та молоко. При святкуванні дня народження до десертного фондю додатково пропонують різні тістечка, кекси та фруктові желе.

Раклет (фр. Raclette; від фр racler – шкребти.) – швейцарська національна страва, яка, як і фондю, готується з розплавленого жирного сиру, який часто носить однойменну назву.

Перші згадки про страву містяться в монастирських рукописах, що розповідають про поживний «смажений сир», який готували пастухи в Альпах, у Вале. Пастухи клали головку сиру близько до вогню і зішкрібали сир, який повільно плавився.

Сучасний раклет готується в спеціальній настільній печі – раклетниці, для зшкрібання готового раклету використовують спеціальну лопатку – раклетний ніж. Для приготування раклету використовують досить широкий асортимент сирів, зокрема, з козиного молока, з часником, червоним перцем і т.д. До нього подають картоплю, овочі, мариновані огірки, різні види шинки тощо.

Траншування – це порціонування страв із риби, м'яса, домашньої птиці, дичини, приготовлених цілими, у присутності відвідувачів.

Траншування здійснюють в торгівельних залах з потужною вентиляцією. Для здійснення процесу використовують пересувний візок (трейджек або приставний стіл). На ньому розміщують блюдо з готовою продукцією, необхідні набори для траншування (рибний або м'ясний), тарілки, гарніри та соуси. Перед початком порціонуванням страву демонструють гостям.

Траншування робить шеф-кухар або метрдотель (досвідчений кухар або офіціант), як правило, в білих рукавичках, які мають навички за допомогою спеціальних наборів ефектно, швидко, впевнено обробляти готову продукцію в присутності відвідувача.

5. Сучасний Тех-Мех напрям в ресторанному господарстві

Техасько-мексиканська кухня – це один з відомих напрямів ф'южн. «Текс-Мекс» (англ. Тех-Мех), техасько-мексиканська кухня, також техано (ісп. *tejano*) – місцевий різновид американської кухні в Південно-західній частині Сполучених Штатів Америки. Особливістю даного напрямку є те, що харчові продукти, доступні в США, поєднуються з мексиканськими кулінарними традиціями.

Особливості кухні Тех-Мех.

Мексиканська кухня, заснована на традиціях індіанських племен іспанських конкістадорів, зирощена, менш гостра та збільшена в порціях. Більшість інгредієнтів Тех-Мех, які належать до мексиканської кухні залишилися незмінними: боби, кукурудза, яловичина, кінза, помідори, картопля та інші овочі. Не обійшлося і без гірко-пекучого чилі. Проте, рівень гостроти в рецептах даної кухні значно менший.

Основні страви кухні Тех-Мех, природньо, готують з м'яса, адже скотарство поширене по обидві сторони Мексиканської затоки. Молоде козеня, смажені коров'ячі голови, свинячі ребра, сушена яловичина – все це добре приправляють, але не так гостро, як в

оригінальній кухні. Для збереження соковитості м'ясні страви, як правило, готуються на грилі. Серед них: баранячі стейки, мариновані в ароматному соусі; стейки з яловичини папіровані в сухарях; гострі курячі крильця, які подають з соусом «блю чіз», щоб не обпекти горло і т.д.

Отримала відображення в меню Тех-Мех і любов сусідів до морепродуктів. *Риба і молюски* широко використовуються в закусках, салатах і гарячих стравах. Особливу увагу приділено креветкам. Маленькі подають з коктейлями на основі холодного томатного соку. Великі запікають у духовці з ріпчастою цибулею і солодким перцем або панірують в кокосовій стружці та смажать на грилі.

Техасці цінують *овочі*, тому додають їх до більшості страв. Картопля, наприклад, чудово поєднується в салаті разом з яйцями, цибулею, селерою і майонезом. В якості гарнірів використовують різні печені овочі, начинені маслом. Червону квасолю відварюють, обсмажують та подають як самостійну страву. Традиційною стравою для даної кухні є запіканка

Касероль. Для її приготування підходять абсолютно всі продукти, які є під рукою: капуста, боби, кукурудза, курка, фарш, сир, яйця тощо.

Широкою популярністю у Мексиці користуються сири. Сир «Кесо фреско» легко кришиться, досить солоний на смак. Інший поширений сорт сиру – «Кесо де Чихуахуа».

Стручковий перець «Чилі» є візитною карткою мексиканської кухні, його використовують і в сирому, і в обробленому вигляді для того, щоб надати страві специфічного аромату і гостроти.

Ще однією «візитною карткою» є чайот. Чайот – це фрукт, вагою від 180 до 360 г, зовні схожий на ребристу грушу, зі світло-зеленою, досить товстою шкіркою і хрусткою білою м'якоттю, яка має ніжний смак.

Чайот вживають у їжу в печеному, тупкованому, вареному вигляді в складі запіканок, а іноді в сирому – у салатах. Очищати від шкірки його можна як до, так і після приготування. Насіння молодого чайота також їстівне.

Найпопулярніші страви кухні.

Асортимент страв техасько-мексиканської кухні широкий, від легких у приготуванні такос і тостадос, якими можна швидко перекусити, до святкових страв типу молі поблано або апетитних страв з бобів та овочів.

Такос – це традиційна мексиканська закуска, яка представляє собою тонкий коржик тортилья, обсмажений на вугіллі, з начинкою з суміші соусів, м'яса, риби або овочів. Вид начинки залежить від смаку і фантазії кухаря. Заклади, в яких пропонують такос, називаються у Мехіко Такер. Вони заповнили весь Мехіко, успішно витримуючи конкуренцію з Мак-Дональдс, піцеріями і китайськими ресторанами.

Фахітос – одна з найпопулярніших страв традиційної мексиканської кухні, яка здається екзотичною через свою незвичайність. По суті, це різне м'ясо або морепродукти з овочами. Гострі і ароматні прянощі, спеції, а також соуси «чилі» і «гуакамоле» – це також обов'язкова складова даної страви.

Для знаменитої Фахітос м'ясо смажать разом з крупно нарізаними цибулею і перцем і подають прямо на розпеченій сковороді.

Страву потрібно їсти, загорнувши в тортилью разом з томатами, рисом, бобами і сметаною. Якщо коржик подають відразу з начинкою, то перед вами буріто. *Десерти* даної кухні за технологією приготування дуже схожі на інші страви Тех-Мех. Для їх приготування фрукти, шоколад і морозиво загортають у тортильї, а потім смажать, запікають або подають холодними.

Для покращення органолептичних показників використовуються ванільний цукор, корицю та імбир.

Популярні в Тех-Мех хлібобулочні та кондитерські вироби з американським «характером»: різноманітні булочки, кекси та пудинги.

Основні напої – різні фреші, особливо цитрусові. Серед алкогольних – текіла. Її отримують з соку агави, додають в коктейлі або п'ють в чистому вигляді разом з сіллю і лимоном.

Чатні – *ресторанні технології* отримали свою назву від відомої індійської приправи, яка стала досить популярною в сучасному ресторанному господарстві.

Чатні (чатні) – знаменита індійська приправа, яку отримують з фруктів або овочів з додаванням оцту та спецій. Традиційна приправа чатні досить поширена в кухні Східної Індії. Її готують з сирих або варених фруктів і овочів. Незвичайність цієї вишуканої приправи полягає в тому, що вона одночасно поєднує в собі кислі, солодкі, солоні і інші смаки. Відомо, що фруктовো-овочева суміш чатні стимулює травлення і збуджує апетит.

Чатні являють собою пікантні, збуджуючі апетит приправи, які підкреслюють смак основних страв. Вони бувають двох видів: одні готуються без теплової обробки, так звані «сирі» чатні (приправи), інші, навпаки, на вогні – «варені» чатні (соуси).

Види чатні.

Сирі чатні готують, змішуючи між собою компоненти і подрібнюючи їх до однорідної пасти. Такі чатні зазвичай солодкі і приємні на смак. Вони збуджують апетит і стимулюють травлення. Щоб відтінити смак основної страви, достатньо однієї – двох ложок чатні, які подають в маленьких розетках або кладуть на тарілку поряд з гарніром.

Варені чатні іноді роблять з овочів, але частіше з фруктів. На їх приготування йде досить багато часу, так як компоненти слід варити доти, поки вони не розваряться повністю. Такі чатні (соуси), обов'язково повинні бути гострими та пряними. Наприклад, ананасне чатні з родзинками за смаком нагадує гострий пряний джем.

Дані соуси добре зберігаються, їх можна зберігати в щільно закритих ємкостях в холодильнику протягом тижня.

Сировина для виробництва чатні. Для приготування використовують *овочі*: авокадо, помідори, цибуля, перець, ревень, баклажани, морква, огірки, селера, капуста, квасоля, гарбуз, дині, хрін і ін.

З фруктів підходять: яблука, груші, банани, манго, лимони, ананаси, персики, абрикоси, сливи, вишні, ківі, айва, мандарини, інжир та ін.

До складу чатні додають багато *приправ*: імбир (плоди і корінь), гострий перець, кайенський перець, перець чилі, солодкий стручковий перець, чорний духмянний перець, гвоздику, лавровий лист, корицю, мускатний горіх, ріпчасту цибулю, часник тощо.

Серед *спецій* для чатні використовують: сіль, цукор, оцет, іноді мед і пукрову паленку, каррі.

Використання. Приправа чатні дуже часто згадується в рецептах індійської кухні. В Індії її подають до столу в маленьких розетках до страв з рису. Солодку приправу чатні використовують як закуску, намащують на хліб або крекери. Гострі чатні добре доповнюють негострі страви, своїм яскравим кольором прикрашаючи стіл.

Чатні чудово поєднується із запеченою або смаженою свининою, куркою, індичкою.

Густі, як варення, фруктові чатні часто беруть із собою в дорогу та пікнік. Їх подають до коржиків та свіжою випічкою.

6. Мікрохвильові та пароконвектомат-технології.

Приготування їжі за допомогою інфрачервоних (ІЧ) променів або теплового випромінювання дає виробникам продукції ресторанного господарства ряд переваг:

1. Поліпшення санітарно-гігієнічних умов на підприємстві (ІЧ опромінення практично не поглинається повітрям).

2. Скорочення терміну обробки продукції (при цьому її не потрібно перевертати, оскільки властивості ІЧ-променів дозволяють охоплювати всю зону продукції, нагріваючи її на певній глибині, не допускаючи пригорання).

3. Зменшення технологічних втрат у процесі виробництва.

Пароконвектомат – вид професійного кухонного теплового обладнання, в якому передбачені, для приготування їжі, різні режими поєднання пари і примусової конвекції. Даний вид кухонного дозволяє виконувати до 70 % всіх ймовірних операцій теплової обробки продуктів. Таким чином, пароконвектомати можуть замінити певні види теплового обладнання, такого як пароварка, духовка, конвекційна піч, електроварки, плити, сковороди, харчоварильні котли і т.д.

Основні режими роботи:

1. Приготування на парі (режим пара 100 % вологості і температури від +80 °C до +120°C);

2. Конвекція (циркуляція гарячого повітря). Даний режим використовується переважно для смаження або випічки за відсутності пари (зволоження), при температурі від +30 (80) °C до +250 °C).

3. Комбінований варіант приготування. Обробляння продукції здійснюється при температурі від +30 °C до +250 °C та передбачас одночасне використання пари (в інтервалі від 0 до 100 % вологості) та гарячого повітря.

4. Низькотемпературна пара.

5. Регенерація Finishing.

Наявність даних режимів в одному пристрої дозволяє застосовувати різні способи приготування продуктів: смаження, припускання, низькотемпературна пара, запікання, розігрів, випікання, варіння на пару, тушкування, регенерація та інші.

Популярність пароконвектоматів серед закладів ресторанного господарства обумовлена економічною ефективністю їх застосування при великих обсягах виробництва, а саме можливість приготування значної кількості продуктів з меншими витратами теплової енергії (електричної або газової) на одиницю продукції. Крім того, приготування в пароконвектоматі дає можливість зменшення витрат жиру та надає дієтичних властивостей їжі.

Основні переваги від використання даної інновації для виробників продукції:

1. Просторові і часові переваги: можливість одночасно і в одному місці готувати різні страви, при цьому вони не передають запахи та смаки одна одній. Пароконвектомат займає 0,7 - 0,8м корисної площі кухні. Для порівняння весь комплекс традиційного технологічного обладнання – більше 3 - 4м.

2. Застосування комбінованого режиму дає можливість готувати основну частину класичних других страв без використання жирів і ризику підгоряння.

3. Зниження втрат під час обробки продукції (на 30...50 %).

4. Значне зрощення роботи кухаря, завдяки високому рівню автоматизації технологічних процесів.

5. Полегшення функції контролю за кольором, соковитістю продуктів, часом приготування страв завдяки наявності регуляторів температури та вологості.

6. Покращення умов праці для кухаря: завдяки добрій теплоізоляції, пароконвектомати майже не виділяють тепла.

7. Наявність функції електронного контролю (контроль критичних точок та аналіз ризиків) за правильністю приготування їжі, що гарантує мікробіологічну безпеку у процесі виробництва страв (функція присутня, наприклад, у новому поколінні печей Zanussi Professional – ACTIVE COMBI).

8. Досить швидка окупність (приблизно за півтора року).

Основні переваги від використання даної інновації для споживачів:

– їжа м'якша, ніж при її виробництві на звичайних статичних печах та багата поживними речовинами (це можна пояснити тим, що їжа доходить до кондиції за менший період часу і при більш низьких температурах);

– зведення практично до нуля ризику отримання неякісної теплової обробки продукції.

Контрольні запитання:

1. Дайте визначення поняття фьюжн – кухні
2. Визначте історію виникнення та основні тенденції фьюжн – кухні.
3. Дайте визначення молекулярної кухні, назвіть засновників основних тенденцій молекулярних технологій.
4. Охарактеризуйте найбільш поширені прийоми молекулярної кухні.
5. Охарактеризуйте особливості використання різних джерел нагрівання, що застосовуються при використанні барбек'ю.
6. Наведіть типи барбек'ю та дайте їм характеристику.
7. Вкажіть основні правила приготування страв з використанням вок.
8. Наведіть призначення, види та особливості використання процесу фламбування.
9. Наведіть особливості технології та основні види фондю.
10. Охарактеризуйте раклет як сучасний спосіб подавання страв.
11. Вкажіть призначення траншування та охарактеризуйте процес його здійснення.
12. Наведіть основні принципи використання кухні фьюжн в сучасних закладах ресторанного господарства.
13. Вкажіть особливості сучасного напрямку тех-мех.
14. Охарактеризуйте асортимент та призначення основних інгредієнтів молекулярної кулінарії.
15. Вкажіть основну сировину, особливості технології виробництва та принципи використання чатні.
16. Вкажіть переваги від впровадження у ресторанному господарстві способу приготування їжі за допомогою інфрачервоних (ІЧ) променів.
17. Вкажіть переваги від впровадження у ресторанному господарстві способу приготування їжі за допомогою пароконвектомат-технологій.

1.6. Методологія розроблення харчових раціонів спеціального призначення

Питання для розгляду:

1. Визначення та призначення лікувально-профілактичного харчування.
2. Характеристика раціонів ЛПХ.
3. Молоко в лікувально-профілактичному харчуванні.
4. Вплив окремих нутрієнтів на інтенсивність всмоктування токсичних речовин.

Ключові слова: лікувально-профілактичне харчування, раціони, нутрієнти, токсичні речовини, молоко, вітаміни

1. Визначення та призначення лікувально-профілактичного харчування (ЛПХ)

Лікувально-профілактичне харчування (ЛПХ) – досить дієвий засіб захисту організму від несприятливого впливу шкідливих чинників виробничого середовища.

Функціональне призначення ЛПХ:

1) підвищення захисних функцій фізіологічних бар'єрів організму (шкіри, слизових оболонок тощо), що перешкоджає проникненню шкідливих чинників в організм;

2) диференційований вплив на процеси біотрансформації ксенобіотиків, стимуляція механізмів утворення малотоксичних продуктів метаболічних перетворень і, навпаки, гальмування, блокування процесів біотрансформації в разі утворення більш токсичних метаболітів;

3) активація системи антиоксидантного захисту організму, підвищення її ефективності;

4) активація процесів зв'язування, знешкодження та виведення з організму токсичних речовин та продуктів їх перетворення;

5) підтримання та поліпшення функціонального стану органів та систем, які переважно уражаються шкідливими виробничими чинниками; підвищення антитоксичної функції печінки як специфічного детоксикуючого органу, особливо якщо шкідливі чинники гепатотропні;

6) компенсація дефіциту нутрієнтів, який виникає в організмі внаслідок безпосереднього впливу шкідливих виробничих чинників та під час їх метаболічних перетворень;

7) підтримання ауторегуляторних процесів організму, в тому числі адаптаційних, компенсаторних, імунорегуляторних;

8) підвищення загальної опірності організму, його адаптаційних резервів, працездатності, поліпшення самопочуття, зниження загальної та професійної захворюваності, продовження активної життєдіяльності, попередження передчасного старіння.

2. Характеристика раціонів лікувально-профілактичного харчування (ЛПХ)

Розроблено і впроваджено 8 раціонів ЛПХ, кожен з яких має специфічне етіопатогенетичне спрямування і призначення, але обов'язково охоплює і неспецифічнозагальні прояви дисгомеостатичних порушень, які виникають на ранніх етапах первинні прояви або є супутніми ланцюгами специфічних явищ. Тому в кожен раціон мають бути включені нутрієнти антиоксидантної, мембраностабілізуючої, гепатопротекторної, загальностимулюючої спрямованості. Аналізуючи раціони ЛПХ, звернемо увагу на їх специфічну спрямованість.

Раціон № 1. Спрямований на нейтралізацію перекисних сполук радикальної і нерадикальної природи, що утворюються в разі зовнішнього, чи ендогенного іонізуючого опромінення організму, активізацію антиоксидантних систем організму (включенням антиоксидантів – вітамінів та амінокислот, продуктів з антиоксидантними властивостями; прянощі, кріп, м'ята, кропива, зелений чай тощо). З метою захисту в раціон введені радіопротекторні речовини: сірковмісні амінокислоти (метіонін, цистин) та солі кальцію, джерелом яких є сир кислий та твердий, молоко, кисломолочні напої, соя. Відновленню структури і функції клітин сприяють повноцінні білки, ліпіди, вітаміни. Раціон сприяє прискоренню елімінації з тканин організму та екскреції їх з організму інкорпорованих радіонуклідів ^{137}Cs та ^{90}Sr завдяки вмісту їх біологічних конкурентів – кальцію та калію за рахунок природних джерел (молока, молочних продуктів, овочів, фруктів, бобових). Цьому сприяє комплексування з натуральними ентросорбентами – пектинами, харчовими волокнами, альгінатами (овочів, фруктів, ягід, морських водоростей) та стимуляція перистальтики кишок (магній овочів, фруктів, зернових). Додатково до Раціону додається 150 мг аскорбінової кислоти.

Раціон № 2. Гальмує накопичення в організмі хімічних сполук різної природи, зменшує їх подразнюючий вплив на організм, підвищує антитоксичну функцію печінки, стимулює кровотворення та регенерацію клітин та тканин. Лікувально-профілактичну функцію раціону № 2 забезпечують повноцінні білки (молоко, м'ясо, риба), ПНЖК (рослинна олія), кальцій (молоко, сир). Робітникам, що працюють із сполуками фтору, додатково до раціону № 2 додають 2 мг вітаміну А, 150 мг аскорбінової кислоти; з лужними металами, хлором та його неорганічними сполуками оксидами та сполуками азоту – 2 мг вітаміну А, 100 мг аскорбінової кислоти; з фосгеном – 100 мг аскорбінової кислоти.

Раціон № 2а – десенсибілізуючий раціон. Уповільнює та ослаблює процеси утворення кон'югованих антигенів хімічних алергенів (хроматів, інших речовин) з білками, розвиток процесів сенсибілізації організму до хімічних алергенів, які спричиняють професійні алергози (дерматози, бронхіальна астма, астматичні бронхіти, ринопатії тощо). Помірний вміст білків, обмеження простих вуглеводів (цукру), деяким підвищенням вмісту в раціоні жирів за рахунок нерафінованих рослинних олій, збагачення продуктами, багатими на сірковмісні амінокислоти, (кислий сир, яловичина, м'ясо кроля, курчата, короп тощо), фосфатиди, лецитин (м'ясо кролів, печінка, серце, нерафінована олія, сметана), солі кальцію, магнію, сірки (молоко, кисломолочні, зернові продукти, столові мінеральні води типу нарзан), вітаміни (С, Р, Н, РР, U, Е, А, β-каротиноїди), пектин, лужні елементи..

Раціон № 3. Спрямований на зв'язування, комплексоутворення і шнайшвидше виведення свинцю з організму. Це досягається високим вмістом у раціоні пектину та солей кальцію, які зв'язують свинець у кишках і перешкоджають його усмоктуванню з травного каналу та депонуванню у кістковій тканині, знижують його концентрацію у крові. Раціон включає повноцінні білки, мінеральні елементи лужної спрямованості, в тому числі магній, який стимулює жовчовиділення та перистальтику кишок і прискорює видалення зв'язаного свинцю з організму. У раціоні № 3 широко застосовують фруктові та овочеві страви (пюре, салати), соки з м'якоттю. Додатково до раціону додають 150 мг аскорбінової кислоти.

Раціон № 4. Спрямований на підвищення функціональної спроможності і детоксикаційних можливостей печінки, має гепатопротекторні і властивості, стимулює кровоутворення за

рахунок вмісту біологічно цінних білків (м'яса, риби, молока, кислого сиру, яєць), ліпотропних речовин (рослинні олії, молочні жири), вітамінів, кровотворних мікроелементів. Додатково до раціону № 4 додають 150 мг аскорбінової кислоти, а особам, що працюють із сполуками мип'яку, телуру, ртуті, з метою попередження нейротропного впливу цих речовин ще й 2 мг тіаміну.

Раціон № 4а. Призначений для зменшення всмоктування фосфору та фосфорвмісних сполук з травного каналу завдяки збагаченню раціону кальцієм, який утворює з фосфором нерозчинну сполуку фосфат кальцію (молоко, молочні продукти), та натуральними ентеросорбентами – пектинами, харчовими волокнами. Підвищення антитоксичної функції печінки забезпечує вміст повноцінних білків (кисломолочних продуктів, м'яса, яєць) та ліпотропних речовин. Додатково до раціону № 4а додають 100 мг аскорбінової кислоти і 2 мг тіаміну.

Раціон № 4б. Спрямований на прискорення процесів мікосомального окислення аміонітросполук бензолу (АМНСБ), прискорення виведення їх з організму, підвищення активності систем антиоксидантного захисту організму. Такий широкий спектр лікувально-профілактичного впливу раціону забезпечується завдяки вмісту повноцінних джерел білків та сірковмісних амінокислот (м'ясо, риба, молоко та кисломолочні продукти, печінка, яйця, бобові), вуглеводів, які забезпечують енергетичні процеси та є субстратами кон'югації (цей раціон містить найбільше овочів та фруктів), натуральних ентеросорбентів (пектинів, клітковини), ліпотропних речовин, кровотворних мікроелементів, вітамінів, органічних кислот (лимонної). Додатково до раціону № 4б додають 100 мг аскорбінової кислоти, 2 мг тіаміну, 3 мг піридоксину, 20 мг ніацину, 10 мг токоферолу, 500 мг глютамінової кислоти.

Раціон № 5. Призначений для осіб, які працюють з нейротропними та гепатотропними промисловими шкідливими чинниками, і спрямований на підвищення антитоксичної функції печінки за рахунок вмісту повноцінних білків (нежирного м'яса, печінки, риби, яєць, молока та молочних продуктів), сірковмісних амінокислот (метіоніну, цистину), ліпотропних речовин (фосфоліпіди, ПНЖК яєць, рослинних олій), захист нервової системи – білки ПНЖК та фосфоліпіди, вітаміни групи В (печінка, нерафінована рослинна олія, жовтки яєць, сметана, зернові продукти).

Додатково до раціону № 5 додають 150 мг аскорбінової кислоти і 4 мг тіаміну.

У всіх раціонах обмежують сіль, солоні, мариновані, копчені продукти, тугоплавкі жири, жирні та смажені продукти. ЛПХ видають робітникам і службовцям, які працюють з особливо шкідливими виробничими чинниками, безкоштовно у вигляді гарячих сніданків чи обідів до початку робочої зміни чи під час обідньої перерви. Робітники та службовці, що працюють у шкідливих виробничих умовах і не одержують ЛПХ, мають право на безкоштовне одержання молока.

3. Молоко та вітаміни в ЛПХ

Молоко є самостійним продуктом ЛПХ, який підвищує функціональну спроможність і опірність організму до несприятливих чинників навколишнього середовища, пом'якшує їх вплив на організм. Його видають особам, які працюють в умовах постійного контакту із шкідливими фізичними виробничими чинниками і токсичними хімічними речовинами, що спричиняють порушення функції печінки, білкового та мінерального обміну, подразнення слизових оболонок верхніх дихальних шляхів. В їдальнях, буфетах чи спеціальних пунктах у цехах під час робочої зміни видають 0,5 л молока чи кисломолочного напою (кефіру, кислого молока, ацидофільного молока тощо). Видавати молоко наперед, відразу за кілька днів чи замінювати його іншими продуктами (крім кисломолочних) заборонено.

Одним із різновидів ЛПХ є безкоштовна видача вітамінів. Робітникам, які працюють в умовах впливу високих температур, та особам, зайнятим у тютюново-махорковому виробництві, з профілактичною метою видають вітамінні препарати. Якщо вітаміни видають додатково до лікувально-профілактичних раціонів, ними вітамінізують перші чи треті страви, а жиророзчинні вітаміни додають до гарнірів чи підлив других страв. Якщо робітникам належить одержувати лише вітаміни, їх можна видавати у вигляді таблеток, драже чи вітамінізованих напоїв.

Серед методів медичного контролю за повноцінністю і безпечністю харчування як окремих осіб, так і організованих колективів виділяють: вивчення і оцінку харчового статусу контрольованих осіб; виявлення названих аліментарних захворювань; визначення чи розрахунок енерговитрат та потреб в харчових речовинах; оцінку фактичного харчування анкетно-опитувальними,

бюджетними, ваговими, лабораторними методами, методами санітарного обстеження харчоблоків та розрахунковими методами оцінки калорійності та нутрієнтного складу добового раціону.

4. Вплив окремих нутрієнтів на інтенсивність всмоктування токсичних речовин

Раціони лікувально-профілактичного харчування складені з урахуванням даних про специфічний вплив окремих нутрієнтів на інтенсивність всмоктування токсичних речовин, що надійшли в організм в процесі виробничої діяльності, на зменшення відкладення цих речовин у тканинах і посилення їх виділення з тканин та крові.

Так, кальцій гальмує відкладення фтору в кістках, аскорбінова кислота підсилює його виведення. Цей вітамін відновлює метгемоглобін, що утворюється з гемоглобіну під впливом деяких виробничих отрут.

Більшість токсичних речовин в організмі людини піддається перетворенням в ході реакцій окислення, відновлення й гідролітичного розщеплення в печінці та інших органах і тканинах. Одним із шляхів впливу харчування на метаболізм і утилізацію токсичних речовин є вплив їжі на активність системи оксидаз, які містяться в клітинах печінки, кишечника, нирок та інших органів, що забезпечують окислення ксенобіотиків (чужорідних речовин).

Найбільш виражено захисне, профілактичний вплив білків та амінокислот при токсичному дії органічних ціанідів, хлористого метилу, чотирихлористого вуглецю, нітробензолу, органічних сполук, миш'яку, селену, свинцю. Разом з тим при деяких інтоксикаціях (зокрема, сірковуглецем) необхідно обмеження в раціоні білків, особливо багатих сірковмісними амінокислотами, так як в цьому випадку порушуються процеси детоксикації отрути.

В профілактиці несприятливого впливу виробничих факторів необхідно обережно підходити до використання жирів, які можуть по-різному впливати на всмоктування отрути з травного тракту. Так, жири сприяють всмоктуванню в тонкому кишечнику деяких пестицидів, свинцю, вуглеводнів та їх похідних, посилюють отруєння нітробензолом і тринітротолуолом. Надлишок жирів, особливо туюплавких, погіршує загальну стійкість організму до дії шкідливих факторів і обтяжує функції печінки. Негативному впливу ліпідів протидіють ліпотропні чинники, особливо лецитин.

Вуглеводи покращують знешкоджуючих, бар'єрну функцію печінки, підвищують стійкість організму до токсичної дії фосфору, хлороформу, ціаністих сполук. При виборі джерела вуглеводів для лікувально-профілактичних раціонів важливо враховувати, що порушення співвідношення крохмалю і легкозасвоюваних вуглеводів надає несприятливу дію на організм і тим самим може знижувати стійкість до дії шкідливих факторів.

Особливе значення має погіршення видільних процесів, що відбуваються при надмірному споживанні легкозасвоюваних вуглеводів. Це явище пов'язане з підвищенням осмотичного тиску крові за рахунок збільшення в ній концентрації глюкози. Високий рівень вуглеводів в раціоні посилює алергічні явища, що виникають під впливом окремих токсичних речовин. Надлишок легкозасвоюваних вуглеводів особливо шкідливий при роботі в умовах впливу сірковуглецю, який надає діабетичну дію.

Пектинові речовини в кишечнику пов'язують свинець, ртуть, марганець; сприяють виділенню їх з організму і зниження концентрації в крові. Ця властивість обумовлена наявністю в пектинових речовинах вільних карбоксильних груп галактуронової кислоти. Особливо активний буряковий пектин.

Клітковина, стимулюючи рухову активність стінок кишечника, сприяє виділенню з організму токсичного піду, заковтує зі слиною. У зв'язку з цим позитивний вплив на організм надає збагачення раціону морквою і капустою.

Вітаміни С, Е, А, Р, будучи антиокислювачами, руйнують вільні радикали окислювальні, які утворюються при дії на організм різних факторів, особливо іонізуючої радіації, що приводить до порушення структури мембран клітин. Вітаміни В15, U, холін безпосередньо беруть участь в процесах знешкодження, що протікають в печінці, як джерела метильних груп. Вітамін С сприяє зменшенню інтоксикації, що виникає при впливі толуолу, ксилолу, миш'яку, фосфору, свинцю. Вітаміни групи В зменшують шкідливу дію хлорзамінних вуглеводнів, ртуті, свинцю; вітамін D3 попереджає ураження кісткової тканини при отруєнні кадмієм.

Вітаміни включаються в лікувально-профілактичні раціони не тільки в складі харчових продуктів, але і у вигляді чистих препаратів. Мінеральні речовини в лікувально-профілактичному харчуванні повинні строго нормуватися, причому кількість деяких з них слід

зменшити в порівнянні з вмістом в раціонах людей, не контактують із шкідливими факторами.

Для попередження затримки шлаків в організмі в лікувально-профілактичному харчуванні обмежують кухонну сіль. Однак при роботі в умовах впливу літій кількість кухонної солі не зменшують, оскільки натрій знижує його токсичність. При можливому впливі радіоактивного стронцію слід в два-три рази збільшити кількість кальцію в раціоні. Калій сприяє виведенню шлаків з організму, тому в лікувально-профілактичне харчування включають підвищену кількість продуктів, які його містять.

Працівникам, які контактують в процесі трудової діяльності з ртуттю, необхідно включати в раціони рослинні продукти, багаті селеном і токоферолом (соеві боби, злакові, рис, рослинні олії), які сприяють її детоксикації.

У меню сніданків і обідів повинні входити в збільшеній кількості напої – чай, соки, компоти, молоко, кефір, з метою посилення видільних процесів, а також поповнення втрат рідини з потом.

Ефірні олії надають подразнюючу дію на травний тракт, печінку, нирки, нервову систему, тому в лікувально-профілактичному харчуванні рекомендується обмежувати продукти, багаті зазначеними сполуками, наприклад, перець, гірчицю, хрін, часник, цибулю.

Контрольні запитання:

1. Дайте характеристику лікувально-профілактичному харчуванню.
2. Яке функціональне призначення ЛПХ?
3. Вплив яких шкідливих чинників виробничого середовища нейтралізує 1 та 2 раціон ЛПХ.
4. Які продукти використовують для нейтралізації впливу шкідливих чинників виробничого середовища у раціонах 3,4?
5. Як впливають основні нутрієнти (білки, жири, вуглеводи) на всмоктування токсичних речовин?

1.7. Технологія харчових продуктів дієтичного призначення

Питання для розгляду:

1. Значення дієтичної терапії у лікуванні та профілактиці захворювань.
2. Характеристика основних харчових продуктів, які використовуються у дієтичному харчуванні
3. Характеристика основних лікувальних дієт
4. Лікувальне харчування у санаторно-курортних і готельно-ресторанних комплексах

Ключові слова: лікувальне харчування, принципи лікувального харчування, дієтичні продукти, лікувальні дієти, індивідуалізація, калорійність.

1. Значення дієтичної терапії у лікуванні та профілактиці захворювань

Лікувальне (дієтичне) харчування – це застосування з лікувальною або профілактичною метою спеціальних харчових раціонів і режимів харчування (дієт) для хворих людей. Лікувальне харчування розглядається як метод комплексної терапії у разі гострих захворювань або загострення хронічних, особливо в умовах лікарні. Під дієтичним розуміють головним чином харчування людей із хронічними захворюваннями поза загостренням, наприклад харчування у санаторіях-профілакторіях і дієтичних їдальнях.

Значення лікувального харчування.

Лікувальне харчування може бути головним методом терапії і вторинної профілактики захворювань. В інших випадках лікувальне харчування доповнює і посилює дію різних видів терапії, попереджуючи ускладнення і прогресування хвороби. Тривала фармакотерапія хронічних захворювань супроводжується виникненням нових патологічних станів – порушень обміну речовин, розладів функцій органів травлення, алергічних реакцій тощо. У зв'язку з цим підвищується значення немедикаментозних методів лікування і вторинної профілактики хронічних захворювань. З іншого боку, лікувальне харчування може підвищити ефективність фармакотерапії і зменшити ймовірність несприятливої дії на організм деяких ліків.

Принципи лікувального харчування.

1. Забезпечення потреб у харчових речовинах і енергії.

Лікувальне харчування будується на основі фізіологічних норм харчування, але величини потреби в енергії і нутрієнтах залежать від клінічного перебігу, стадії хвороби, характеру метаболічних, функціональних і органічних порушень, властивих різним захворюванням.

2. *Забезпечення відповідності їжі, що споживається, можливостям хворого організму її засвоювати на всіх етапах асиміляції.* Досягається цілеспрямованим призначенням визначеної кількості харчових речовин, підбором продуктів і методів їх кулінарної обробки, режимів харчування з урахуванням особливостей обміну речовин, стану органів і систем хворої людини.

3. *Врахування місцевого і загального впливу їжі на організм.* Під час місцевої дії їжа впливає на органи чуття (зір, нюх, смак) і безпосередньо на травний канал. Значні зсуви функцій органів травлення спричиняють зміни хімічних, механічних і температурних впливів їжі. **Хімічна дія** їжі зумовлена речовинами, що входять до складу продуктів або утворюються під час їх кулінарної обробки. **Механічна дія** їжі визначається її об'ємом, консистенцією, ступенем подрібнення, характером теплової обробки, якісним складом. **Температурна дія** їжі випливає під час її контакту із слизовими оболонками порожнини рота, стравоходу і шлунку. **Загальна дія їжі** полягає у впливі на метаболічні процеси у клітинах, тканинах і органах, що веде до змін їх функціонального і морфологічного стану. Загальна дія їжі може бути спрямована на корекцію порушених функцій, регулюючих систем організму, його імунологічну реактивність.

4. *Використання у харчуванні методів щадіння, тренування і розвантаження.* Щадіння застосовують у разі подразнення або функціональної недостатності органа чи системи. Ступінь обмеження щадіння у харчуванні хімічних, механічних або температурних подразників залежить від важкості хвороби.

5. *Індивідуалізація харчування.* Рекомендації з дієтотерапії різних захворювань науково обґрунтовані, але розраховані на «середнього», а не конкретного хворого. Тому необхідна індивідуалізація лікувального харчування з урахуванням можливої наявності у хворого кількох захворювань, його статі, віку, маси тіла,

стану жувального апарату, непереносимості хворим окремих продуктів через харчову алергію та інші чинники.

2. Характеристика основних дієтичних продуктів

Дієтичні продукти – це спеціалізовані продукти, які замінюють у харчуванні хворих традиційні продукти і відрізняються від них хімічним складом та (або) фізичними властивостями. Дієтичні продукти поділяють на 7 груп:

1. Харчові продукти, які забезпечують механічне та хімічне оберігання органів травлення (подрібнені крупи, гомогенізовані овочеві та фруктові консерви, консерви без спецій і прянощів, хлібні вироби із зменшеною кислотністю тощо).

2. Харчові продукти з малим вмістом натрію – безсольові (хліб та сухарі без солі (ахлоридні), продукти із заміниками кухонної солі).

3. Харчові продукти із зменшеною кількістю білка, безбілкові, та з вилученням окремих білків та амінокислот (замінники хліба, макаронних виробів та круп, вироблені з різних видів крохмалю і які не містять білків; продукти для хворих на окремі ензимопатії, які не містять білка пшениці глютену або амінокислоти фенілаланіну).

4. Харчові продукти із змінним вуглеводним компонентом – найбільша група дієтичних продуктів, до якої належать харчові продукти із зменшеною кількістю вуглеводів, безлактозні молочні продукти; продукти, в яких цукор замінений цукрозамінниками, а також самі цукрозамінники (сахарин, ксиліт, сорбіт, фруктоза, аспартам, ацесульфам К та ін.). Використовують при лікуванні хворих на ожиріння, цукровий діабет, серцево-судинні хвороби, алактазію.

5. Харчові продукти із зменшеною кількістю жирів або поліпшеним їх складом: молочні продукти із зменшеною кількістю жирів або повністю знежирені (10% сметана, кефір нежирний, напої з пахти, масло «Дієтичне», майонез з білковими добавками та ін.). Жирно-кислотний склад продуктів поліпшують зменшенням кількості насичених жирів та ПНЖК за рахунок рослинних олій (соняшникової, оливкової).

6. Харчові продукти зниженої енергетичної цінності. Енергетичну цінність харчових продуктів знижують зменшенням загальної кількості вуглеводів або жирів, а також додаванням різних наповнювачів (карбоксиметилцелюлози та ін.).

7. Харчові продукти, збагачені біологічно активними речовинами: введенням повноцінного білка, пектину, клітковини, вітамінів, лецитину, йоду та інших речовин. Це – одна із найбільш поширених груп дієтичних продуктів. Найбільш відомі продукти, які належать до цієї групи, – крилеве масло, суха білкова суміш, кукурудзяно-солодові екстракти, кондитерські вироби лікувальної дії з різними наповнювачами та підварками (цукерки, мармелад, драже з моркв'яною, буряковою та іншими підварками та пюре).

3. Характеристика основних лікувальних дієт

Кожна дієта включає: 1) показання і мету призначення; 2) загальну характеристику – головні особливості хімічного складу, продуктового набору і кулінарної обробки; 3) склад основних нутрієнтів і енергетичну цінність; 4) режим харчування; 5) перелік рекомендованих, обмежуваних і протипоказаних продуктів і страв, основні способи їх приготування.

Дієта № 1 призначається при хронічних запаленнях шлунка з нормальною та підвищеною кислотністю, при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки. Рекомендуються харчові продукти та страви, які не мають сильної сокогонної дії і не містять грубої рослинної клітковини. Виключають прянощі, продукти із значною кількістю солі, алкогольні напої. Страви готують у відвареному, паровому та протертому вигляді. Дієта фізіологічно повноцінна, містить 100 г білків, 100 г жирів, 400 – 500 г вуглеводів, 3000 – 3200 ккал (12,5 – 13,4 МДж).

Дієта №2 призначається при хронічних запаленнях шлунку з секреторною недостатністю, при хронічних запаленнях кишок (коліти, ентероколіти). Ця дієта характеризується обмеженням механічних та термічних подразників з метою оберігання шлунку та кишок від подразнення, нормалізації секреторної та моторної функцій органів травлення. Рекомендуються різноманітні харчові продукти та страви в подрібненому вигляді, які не містять грубої рослинної клітковини. Молоко не дозволяється, їжа не повинна бути гострою. Дієта повноцінна: 100 г білків, жирів (80 – 90 г), вуглеводів (400 – 450 г), 3000 – 3200 ккал, підвищена кількість вітаміну С (100 мг) та нікотинової кислоти (30 – 45 мг), вітаміну В2 та В, (до 4 – 6 мг). Дозволяються продукти, які стимулюють секреторну функцію, – чай з лимоном, кава, твердий сир, оселедці (вимочені), кефір, сметана, яйця «в мішечок», м'ясні та грибні супи на бульйоні, різні каші. Забороняються свіжий

хліб та свіжі вироби з тіста, жирне м'ясо та жирна риба, незбиране молоко, гострі, солоні страви. Призначають соляну кислоту з пепсином, шлунковий сік.

Дієта № 3 призначається при запорах харчового походження з метою посилення моторної функції кишок. Дієта фізіологічно повноцінна із включенням продуктів та страв, які посилюють перистальтику та звільнення кишок. Страви готують у відвареному, смаженому та запеченому вигляді. Дієта містить 90 – 100 г білків (50 % тваринних), 90 – 100 г жирів (20 – 30 % рослинних), 450 г вуглеводів, 3100 – 3200 ккал, рідину не обмежують. Забороняються хлібобулочні та борошняні вироби з борошна вищого ґатунку, дрібні крупи, макаронні вироби, киселі, міцні чай, какао та кава. Призначають дієтичні продукти із значною кількістю клітковини, хлібні вироби з висівками та ін.

Дієта № 5 призначається при захворюваннях печінки та жовчного міхура. Характеризується обмеженням хімічних подразників та жирів (80 г). Не рекомендуються приправи, прянощі, копченості, гострі страви, бобові, гриби, овочі із значним вмістом ефірних масел (редис, редька, цибуля, часник), жирна риба, жирні сорти м'яса, сало, морозиво, холодні соки та мінеральні води, алкогольні напої, свіжі вироби із здобного тіста, смажені страви із сиру, смажені яйця. Дієта містить оптимальну кількість білків (100 г), вуглеводів (450 – 500 г) та енергії (3000 ккал). В період загострення хвороби рекомендуються вегетаріанські супи, молочні та фруктові супи, нежирне м'ясо та риба у відвареному вигляді. Рекомендуються м'який некислий сир та вироби з нього, білковий омлет, молоко у різному вигляді.

Дієта № 7 призначається при захворюваннях нирок (нефрити, пієлонефрити, пієлоцистити та ін.). Призначають диференційно, залежно від характеру основного захворювання, форми та стадії перебігу хвороби. При цих захворюваннях повинне бути фізіологічно повноцінне харчування з обмеженням білків (20 – 50 г), жирів (80 – 90 г), багатих на холестерол, вуглеводів (350 – 400 г), кухонної солі (до 6 г) та рідини, речовин, які подразнюють нирки, з підвищеною кількістю вітамінів А та С. Дозволяються хліб без солі, різноманітні супи, страви із круп, овочів, макаронних виробів, молоко та молочні продукти, свіжий м'який сир, картопля, помідори, несолонка капуста, свіжі огірки. Солодкі страви не обмежуються. Рекомендуються фрукти, ягоди, фруктові та овочеві соки. Забороняються алкогольні напої, пиво, солоні продукти, а також хрін, редис, петрушка, кріп, які містять значну

кількість ефірних масел та шпинат, шавель й інші продукти із значним вмістом щавлевої кислоти. Калорійність 2100 – 2500 ккал.

Дієта № 8 призначається при ожирінні з метою зниження маси тіла та нормалізації обміну речовин. При ожирінні обмежують кількість жирів та вуглеводів, особливо легкозасвоюваних, рідини, кухонної солі, виключають алкогольні напої та гострі страви. Водночас доцільно підвищити фізичну активність. Енергетична цінність дієти зменшується за рахунок вуглеводів (150 г) та жирів (70 – 75 г), з достатнім вмістом повноцінних білків (100 г), ПНЖК, вітамінів та мінеральних речовин. Забороняються хлібобулочні вироби з борошна вищих гатунків, із здобного тіста, жирне м'ясо, копчені продукти, жирна риба, жирні молочні продукти – жирний, м'який та твердий сири, сметана, вершки, сало, макаронні вироби, солодкі фрукти, кавуни, солодощі, різні соуси, гірчиця, хрін, прянощі, міцні м'ясні, рибні та грибні супи, гострі та солоні закуски, напої та соки із значним вмістом цукру. Калорійність 1600 – 1700 ккал.

Дієта № 9 призначається при цукровому діабеті. Забороняються цукор, мед, солодкі фрукти, овочі та фрукти із значним вмістом вуглеводів (картопля, маніока, батат, банани, виноград, кавуни, ізюм, чорнослив, урюк), сало, а також гострі та жирні сири, жирна риба, жирне м'ясо, жирні ковбаси, хлібобулочні вироби з борошна вищих гатунків та здобного тіста, гострі соуси, міцні бульйони, гострі закуски, усі соки та напої із значним вмістом цукру. Дієта повинна бути фізіологічно повноцінною, з обмеженням жирів, вуглеводів, енергії, з підвищеним вмістом вітамінів, 100 г білків (до 60 % тваринних), 65 – 85 г жирів (25 – 30 % рослинних), 250 – 300 г вуглеводів, 2400 – 2500 ккал.

Дієта №10 призначається при захворюваннях серцево-судинної системи (атеросклероз та його прояви: інфаркт міокарда, інсульт, гіпертонічна хвороба та ін.). Характеризується обмеженням жирів (75 – 80 г), особливо тваринних, кухонної солі (до 5 г), рідини (до 1,5 л), грубої клітковини та екстрактивних речовин м'яса, риби, грибів. Призначаються продукти із значним вмістом солей калію (свіжі овочі та фрукти, молоко та молочні продукти). Їжа повинна бути протертою або добре розвареною. Мета дієти – підвищити виділення сечі, зменшити навантаження на серце під час травлення їжі і зміцнити серцевий м'яз. Дієта повинна бути фізіологічно повноцінною, насиченою вітамінами та мінеральними речовинами, особливо солями калію (білків – 70 г, жирів – 60 г, вуглеводів – 350 г). Калорійність 2200 ккал.

Дієта № 15 призначається при різних захворюваннях без порушень з боку травної системи, які не потребують спеціальних лікувальних дієт. Ця дієта використовується також як перехідна після призначення інших лікувальних дієт. Дієта фізіологічно повноцінна: білки – 100 г, жири – 100 г, вуглеводи – 400 – 450 г, енергія 2700 – 3000 ккал з підвищеним вмістом вітамінів, обмежують лише важкоперетравлювані та гострі продукти.

Останнім часом набули значного поширення алергічні захворювання. Для їх лікування застосовують так звані гіпоалергічні елімінаційні дієти, які ґрунтуються на усуненні з раціону харчових алергенів, а також харчових речовин, які викликають реакції з ними. У лікуванні алергічних захворювань використовують також режим повного голодування, що дозволяє істотно підвищити ефективність комплексного лікування.

У разі одного і того самого захворювання можуть бути призначені різні дієти з урахуванням характеру перебігу хвороби, супутніх захворювань або ускладнень.

Під час багатьох захворювань використовують протягом одного або кількох днів розвантажувальні дієти: рисово-компотну, яблучну, кавуну, кефірну, сирну, сокову тощо. Мета розвантажувальних дієт: забезпечити щадіння уражених органів і систем, полегшити і поліпшити їх функцію, сприяти нормалізації обміну речовин і виведенню із організму накопичених продуктів метаболізму, рідини, натрію, зменшити жирову масу тіла.

Номерна система дієт спрощує завдання лікарів під час призначення хворим лікувального харчування. Однак громіздка номенклатура дієт (50 назв) не відповідає сучасним вимогам до організації харчування в лікарнях. Групові дієти не є оптимальними для всіх хворих, оскільки можливе порушення одного з найважливіших принципів лікувального харчування – його індивідуалізації. У зарубіжній дієтологічній практиці у лікарнях застосовують 2 – 4 базові дієти, кожна з яких можна адаптувати до конкретного хворого. Велике значення у цьому має комп'ютеризація лікувального харчування.

4. Особливості лікувального (дієтичного) харчування у санаторіях і профілакторіях.

Харчування у санаторно-курортних закладах і санаторіях-профілакторіях побудоване на основі загальних принципів дієтотерапії і на номерній системі дієт, але має відмінності від харчування у лікарнях.

Санаторії мають велике значення у лікуванні і вторинній профілактиці більшості захворювань. Серед санаторно-курортних чинників, які сприяють реабілітації хворих, важливе місце займає лікувальне (дієтичне) харчування, особливо у спеціалізованих санаторіях – гастроентерологічних, кардіологічних, нефрологічних тощо. Відмінності в організації харчування у санаторіях і лікарнях зумовлені в основному такими чинниками:

1. У санаторіях знаходяться особи з хронічними захворюваннями у стадії ремісії або з періодичним загостренням, а також реконвалесcentи. Це дозволяє пом'якшити обмеження у санаторних дієтах порівняно з лікарняними, а суворі дієти використовують рідко.

2. У санаторіях хворі ведуть активний спосіб життя і їхні енерговитрати вищі, ніж у осіб, які знаходяться у лікарнях. Тому енергетичну цінність дієт збільшують на 15 – 20% порівняно з тими, що застосовують у лікарнях, за рахунок збалансованого збільшення усіх харчових речовин.

3. Прийом у санаторіях бальнеологічних і грязьових процедур потребує змін режиму харчування. Ці процедури краще переносяться через 2 – 3 год після їжі, трохи гірше – натще і найгірше – після їди, особливо масивної.

4. Асигнування на харчування у санаторіях вищі, ніж у лікарнях. Це дозволяє розширити асортимент продуктів і страв у дієтах і організувати харчування за напівресторанною системою з попереднім замовленням.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення лікувального (дієтичного) харчування та приклади його значення в лікувальній терапії.
2. Наведіть основні принципи лікувального харчування.
3. Охарактеризуйте дієтичні продукти, які використовуються в лікувальному харчуванні.
4. Дайте характеристику основних лікувальних дієт відповідно до захворювань ШКТ.
5. Визначте особливості лікувального (дієтичного) харчування у санаторіях і профілакторіях

1.8. Основні принципи організації раціонального харчування дітей

Питання для розгляду:

1. Сучасні вимоги до раціонального харчування дітей
2. Фізіологічні основи харчування дітей
3. Організація раціонального харчування для дітей раннього (до 1 року), дошкільного (1-6 років), шкільного (6-17 років) віку.

Ключові слова: діти, раціональне харчування, есенціальні нутрієнти, організація харчування.

1. Сучасні вимоги до раціонального харчування дітей

Для зростаючого організму надзвичайно важливо раціональне харчування. Воно повинно забезпечувати надходження в організм таких харчових речовин, які становлять основу формування нових клітин, різних органів і тканин, відшкодовують енергетичні витрати організму, сприяють нормальному фізичному та нервово-психічному розвитку дітей, підвищують опірність організму до інфекційних захворювань, покращують працездатність і витривалість. Під раціональним харчуванням слід розуміти харчування, що забезпечує зростаючий організм необхідними для його гармонійного росту і розвитку енергією та харчовими речовинами в правильному (якісному) співвідношенні і достатній кількості.

Життєдіяльність організму дитини пов'язана з безперервними витратами енергії і речовин, що входять до складу тканин тіла. В організмі відбуваються розпад цих речовин – дисиміляція (катаболізм) і одночасно синтез їх-асиміляція (анаболізм). Ці процеси в своїй течії тісно переплітаються і поєднуються. У зростаючому організмі обмін речовин протікає особливо інтенсивно і, як правило, з деякою перевагою процесів асиміляції. У дітей величина основного обміну речовин в 1-2 рази вище, ніж у дорослої людини. Крім того, у дитини своєрідні співвідношення між поверхнею тіла і його масою, через що на одиницю поверхні тіла припадає більша втрата тепла, ніж у дорослих. Значна витрата енергії обумовлюється також великою рухливістю дітей.

При організації харчування враховуються не тільки інтенсивні процеси росту та обміну речовин, але і великі розумові навантаження, пов'язані з олодінням основи науки і збільшенням потоку

інформації, а також навантаження, зумовлені суспільно корисною і продуктивною працею, заняттями фізкультурою і спортом. Величезне значення має відповідність харчування за кількістю та якістю потребам дітей, тому що зростаючий організм чутливий не тільки до дефіциту, а й до надлишку харчових речовин.

2. Фізіологічні основи харчування дітей

Дитина повинна їсти різноманітну їжу, що містить всі необхідні для його розвитку харчові інгредієнти: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, воду.

Білки входять до складу ферментів – речовин, що виконують роль прискорювачів біохімічних реакцій в організмі; гормонів-регуляторів обмінних процесів в організмі; нуклеопротеїдів – речовин, відповідальних за синтез білка в організмі. Найбільш сприятливі умови білкового харчування дітей дотримуються в тому випадку, якщо вони отримують білок у кількості, що відповідає потребам їхнього організму. При білковій недостатці відзначаються серйозні порушення вищої нервової діяльності, затримка росту, страждає утворення нових умовно-рефлекторних зв'язків, розвиваються некрозів'я і авітаміноз, знижується опірність інфекціям. Несприятливі наслідки відзначаються і при надлишку білка в їжі. Так, порушуються обмінні процеси в організмі, частіше супроводжуються ожирінням; посилюється схильність до алергічних захворювань, підвищується збудливість ЦНС тощо. У збільшенні добової норми білка потребують діти та підлітки, які відчувають підвищені фізичні навантаження. Раціон харчування встановлюється індивідуально з урахуванням енергетичних витрат.

Білки за своїм походженням діляться на тваринні і рослинні. Більш повноцінні білки тваринного походження. У білках тваринного походження у великій кількості містяться незамінні амінокислоти, тому в раціоні харчування дітей білки тваринного походження повинні складати не менше 60 – 65% від загальної кількості білка. Засвоюваність білка залежить від вмісту інших харчових інгредієнтів. Білки засвоюються повністю, якщо в їжі така ж кількість жирів і в 3 – 4 рази більше вуглеводів.

Жири входять до складу клітин організму, регулюють процеси росту і розвитку, беруть участь в обміні речовин, забезпечують нормальний стан імунітету, грають роль запасного живильного, захисного та теплоізоляційного матеріалу. Жири необхідні і для

покриття енергетичних витрат організму. Добова потреба організму в жирах така ж, як і в білках.

У раціоні харчування дітей необхідна комбінація жирів тваринного і рослинного походження. Жири рослинного походження повинні складати не менше 20% від загальної кількості жиру, тому що не синтезуються в організмі людини поліненасичені жирні кислоти в основному містяться в соняшниковій, бавовняному, конопляній, оливковій олії. Не рекомендується вводити в харчування дітей тверді жири – яловиче і бараняче сало особливо. Найбільш цінні молочні жири, що входять до складу молока та молочнокислих продуктів (вершкове масло, вершки, сметана та ін.). Надмірне вживання жирів, так само як і значний їх недолік, негативно позначається на гармонійний розвиток дітей. Ожиріння, що виникає при харчуванні надлишкової жирною їжею, приводить до зменшення витривалості організму і глибоких порушень обмінних процесів.

Вуглеводи – основне джерело енергії. Вони беруть участь у водному обміні, сприяють правильному використанню білка і жиру, служать резервом поживних речовин в організмі. Добова потреба організму дітей і підлітків у вуглеводах складає 212-400 г.

Кількість легкозасвоюваних вуглеводів (сахароза, фруктоза) повинно становити не більше 20% від загального вмісту вуглеводів в раціоні. Вживання надлишкової кількості вуглеводів на тлі нестачі інших інгредієнтів погіршує секрецію травних залоз, знижує апетит і може призвести до виникнення різного роду хворобливих явищ (наприклад, затримка росту, карієс зубів та ін.). Запаси вуглеводів в організмі людини невеликі і дуже швидко вичерпуються при виконанні інтенсивної фізичної роботи. Вуглеводи надходять в організм дитини з продуктами рослинного походження у вигляді крохмалю, сахарози, фруктози. До вуглеводів належать і так звані баластні речовини (наприклад, клітковина), які майже не перетравлюються, але дуже потрібні для нормальної діяльності шлунково-кишкового тракту.

Мінеральні речовини необхідні для росту і розвитку скелета. Вони входять до складу клітин нервової тканини, багатьох ферментів, секретів, гормонів, беруть участь у процесах обміну, підтримують незмінним склад крові і осмотичний тиск, надають міцності кісткам. Мінеральні солі входять до складу продуктів харчування. При правильно організованому, різноманітному харчуванні потреба організму в них повністю задовольняється, за винятком хлориду

натрію (кухонна сіль). Особливо бідна кухонною сіллю рослинна їжа, і її слід підсолювати. У великій кількості різні мінеральні речовини містяться в молоці й молочнокислих продуктах, овочах, фруктах і соках. Ці продукти повинні щодня включатися в раціон харчування дітей та підлітків.

Вітаміни – обов'язкова складова частина раціону. Вони беруть активну участь у всіх процесах життєдіяльності організму. Практично всі продукти харчування, особливо овочі, фрукти, ягоди, містять вітаміни в достатній кількості. Засвоюються вітаміни в організмі тільки за певних умов. Наприклад, жиророзчинні вітаміни і каротин засвоюються лише при достатній кількості в їжі жиру. При їжі, бідній білком, багато вітамінів виводяться з організму, не приносячи належної користі.

При неправильній кулінарній обробці продуктів харчування вітаміни руйнуються. Так, при варінні овочів у відкритій каструлі втрачається до 20% вітамінів, в закритій – тільки 3 – 5%. Тому рекомендується овочі варити тільки в щільно закритому посуді, суворо дотримуючись при цьому встановленого часу варіння кожного продукту, а саме: капусти квашеної – 1 $\frac{1}{2}$ ч, свіжої – 20 – 25 хв; моркви – 15 – 25 хв; картоплі, нарізаного кубиками, – 12-15 хв; шпинату і свіжих помідорів – 6 – 8 хв. У раціон харчування дітей в обов'язковому порядку повинні включатися свіжі овочі, фрукти, ягоди і у великих кількостях. При відсутності свіжих продуктів рекомендується замінювати їх квашеною капустою і соками. Натуральні соки, крім вітамінів, містять ще мінеральні солі, пектинові речовини та клітковину. Чим більше в соках м'якоті, тим більше в них вітамінів та інших корисних речовин. У весняно-зимовий період, при великих фізичних навантаженнях, у літній період в кліматичних районах з високою температурою потреба організму дітей і підлітків у вітамінах значно зростає, що необхідно враховувати при складанні меню.

Вода входить до складу всіх органів і тканин людського тіла. Вона складає основну масу крові, лімфи, травних соків; без води не можуть відбуватися біохімічні процеси в організмі. Відомо, що без їжі людина може прожити кілька тижнів, а без води – не більше 3 – 4 діб. Для задоволення потреб дітей у воді в раціон харчування потрібно вводити рідкі страви, овочі, фрукти, ягоди, різні напої: чай, молоко, соки та ін. Необхідно пам'ятати, що для дитини однаково шкідливо як недостатнє, так і надмірне споживання води. Надмірне

споживання рідили перевагажус роботу серця, пирок, а також сприяє виведенню з організму мінеральних солей і вітамінів. Особливо шкідливо споживання води після великих фізичних павантажень.

3. Організація раціонального харчування дітей раннього, дошкільного, шкільного віку

Організація харчування дітей до року

Найбільш оптимальним і природним видом харчування для дітей 1-го року життя є материнське молоко, яке розглядається як «золотий стандарт» фізіологічно адекватного харчування. Материнське молоко є унікальним оптимально збалансованим продуктом харчування, який відповідал індивідуальним потребам дитини. Причому склад нутрієнтів жіночого молока змінюється протягом лактації, пристосовуючись до мінливих в процесі росту потреб дитини. Крім поживних речовин, жіноче молоко містить велику кількість біологічно активних речовин і захисних факторів, що впливають на зростання, розвиток, імунологічну резистентність, інтелектуальний і нервово-психічний розвиток.

Організація харчування дітей дошкільного віку

Щоб заповнити великі витрати енергії у дошкільний віковий період (від 3 до 6 років) і забезпечити потреби подальшого росту і розвитку, дітям необхідний постійний приплив енергії і всіх поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей та мікроелементів), єдиним джерелом яких є повноцінне, адекватне віку дітєй харчування.

Слід, однак, звернути увагу на особливості травної системи в цьому віці. Незважаючи на досить добре розвинені жувальні, травні функції шлунку, кишечника, печінки і підшлункової залози ще не досягають повної зрілості, вони лабільні і чутливі до невідповідності кількості, якості і складу харчування, порушень режиму прийомів їжі.

Важливим елементом правильної організації харчування є режим прийомів їжі протягом дня, доцільний розподіл продуктів. Їжа перетравлюється в шлунку дитини в середньому протягом трьох з половиною – чотирьох годин. Для дітей трьох – чотирирічного віку найбільш фізіологічний режим з чотириразовим прийомом. Години годувань повинні бути постійними. Ємність шлунка у дітей змінюється з віком. Якщо у одnorічної дитини вона дорівнює 250-300 г, то у трирічного – 350-400 г, а у чотирирічного – 450 – 500 г. Тому

харчування повинно бути диференційованим за величиною разового та добового об'єму їжі в залежності від віку дітей. Загальний об'єм їжі на цілий день складає в середньому: для дітей у три роки – 1500-1600 г, для дітей у чотири роки і старше – 1700–1850 р. Добова кількість розподіляється між окремими прийомами їжі відносно рівномірно. Обід дається в оптимальному обсязі. Потреба дитячого організму в енергії становить: у віці трьох років – 1550-1600 ккал, в чотири роки і старше – 1750-1850 ккал в день. Добова калорійність повинна правильно розподілятися між окремими прийомами їжі. Для дітей у віці три роки і старше доцільним вважається наступний розподіл: на сніданок – 25% добової калорійності, на обід – 35 – 40, полуденок – 10 – 15, вечеря – 25%.

Рациональне повноцінне харчування дітей у дошкільному віці забезпечується, як і в дорослої людини, широким асортиментом продуктів тваринного і рослинного походження. Винятком є жирні сорти м'яса і птиці (гуси, качки), а також гострі приправи (оцет, гірчиця, хрін, гіркий перець). Чим ширше і різноманітніше набір продуктів, що використовуються при приготуванні їжі, тим повноцінніше харчування дитини.

Особливості харчування дітей у віці 7-17 років

Організм підлітка висуває підвищені вимоги до задоволення фізіологічних потреб з метою забезпечення швидкого зростання, розвитку і статевого дозрівання, в умовах сучасного навчання з інтенсивними інтелектуальними навантаженнями. Це підвищує потреби організму в основних харчових речовинах і енергії. Дефіцит мікронутрієнтів – вітамінів, мікроелементів, окремих поліненасичених жирних кислот призводить до різкого зниження резистентності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, порушення систем антиоксидантного захисту, розвитку імунodefіцитних станів. Сьогодні у дітей та підлітків спостерігається недоотримання безлічі есенціальних елементів і незамінних поживних речовин.

Істотно погіршилася ситуація зі шкільним харчуванням: замість 60 – 80% у цей час отримують гаряче харчування не більше 20 – 30% школярів. У всіх середніх і вищих навчальних закладах присутні точки так званого швидкого харчування. Таке харчування далеко від збалансованого по всіх необхідних нутрієнтів, вітамінів та мінералів.

Найважливішим показником потреби в їжі є енергетичні витрати. Добова потреба дітей в енергії з віком змінюється від 80 до

50 ккал / кг. Доросла людина при середніх умовах витрачає 45 ккал / кг. Все це висуває необхідність при розробці харчових раціонів для дітей звертати особливу увагу на досить високий рівень у них білка і джерел енергії.

Принципи організації раціонального харчування учня:

- відповідність калорійності раціону школяра його енерговитратам; відповідність хімічного складу раціону (вміст білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин) фізіологічній потреби в цих речовинах для кожного віку;
- збалансованість відповідності основних харчових речовин (білки, жири, вуглеводи) для кращого їх засвоєння в пропорції 1:1:4, при цьому білки тваринного походження – не менше 60% і жири рослинного походження – близько 20% від їх загальної кількості;
- використання широкого асортименту продуктів для задоволення потреб у харчових речовинах;
- правильна заміна продуктів, яка повинна проводитися тільки рівноцінними продуктами з використанням науково-обґрунтованих таблиць;
- щадна кулінарно-технологічна обробка їжі, відповідна особливостям травлення дітей даного віку зі збереженням біологічної та харчової цінності;
- суворе дотримання режиму харчування, що передбачає збереження певних інтервалів між прийомами їжі, а також якісний і кількісний розподіл їжі протягом дня;
- дотримання всіх санітарних вимог до виробництва, транспортування та зберігання продуктів, напівфабрикатів і готових страв.

При організації харчування дітей шкільного віку слід враховувати вік, стать дитини, особливості його соціальної функції та стану здоров'я. Існують «Норми фізіологічних потреб для дітей і підлітків» в основних харчових речовинах і енергії. Харчування дітей різних вікових груп повинне відрізнятися за величиною порцій і обсягом добового раціону. Їжа дитини служить джерелом всіх життєво необхідних речовин (нутриєнтів): білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів, води і т.д.

Для правильного розвитку організму, збереження високої працездатності підліткам необхідне дотримання режиму харчування. Зміна інтервалів між їжею призводить до порушення апетиту. Для дітей підліткового віку потрібно 4-5-разовий прийом їжі протягом

дня в залежності від віку, розумового та фізичного навантаження. У першу половину дня слід використовувати продукти, багаті тваринним білком, а на вечерю – молочно-рослинні продукти.

Контрольні запитання:

1. Поясніть сучасні вимоги до раціонального харчування дітей
2. Охарактеризуйте фізіологічні основи харчування дітей та вплив есенціальних нутрієнтів на розвиток дитини.
3. Дайте визначення харчування дітей дошкільного та шкільного віку.

РОЗДІЛ 2. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАДАННЯ ПОСЛУГ У РЕСТОРАННОМУ ГОСПОДАРСТВІ

2.1. Нові формати сучасних закладів ресторанного господарства і їх розвиток на вітчизняному ринку

Питання для розгляду:

1. Використання Free flow, Quick & Casual, кейтеринг, та інших форматів в ресторанному господарстві.
2. Інновації, що використовуються під час обслуговування споживачів в ресторанному господарстві.
3. Інноваційні акції та рекламні прийоми сучасних закладів ресторанного господарства.

Ключові слова: free-flow, Quick & Casual, «кейтеринг» формат, Pre-party, After-party, бариста, Fooding.

1. Використання Free flow, Quick & Casual, кейтеринг, та інших форматів в ресторанному господарстві.

Новий формат сучасного закладу ресторанного господарства FREE FLOOR. На сьогоднішній день для організації ресторану швидкого обслуговування найбільш перспективним напрямом є формат free-flow – «вільний рух».

Родопачальником концепції free flow вважається швейцарська мережа Marche Movenpick. Бізнесмен Уелі Прагер, що відкрив перший ресторан Movenpick у Цюриху ще в 1948 році, задумував його як місце зустрічі для ділових людей, куди вони могли б швидко заскочити й при цьому смачно поїсти. Назва переводиться як «чайка поклувала», тобто концепція харчування – «на лету».

На сьогоднішній день Movenpick – міжнародна корпорація, що спеціалізується на гастрономії, виноторгівлі, готельному й ресторанному бізнесі в Центральній Європі, Середньому Сході, Азії, Канаді. Саму концепцію free flow Уелі Прагер придумав і втілює у життя в ресторанах Movenpick на початку 1980-х років.

Незабаром ресторани формату free flow стали відкриватися в Італії (мережа Autogrill), Франції (Casino), Австрії й інших країнах. Найбільш відомою на пострадянському просторі компанією, що працює у форматі free flow, є латвійська Lido, перший ресторан якої «Лідо» був відкритий ще в 1992 році.

У 2003 році перший представник формату free flow з'явився в Москві – заклад ресторанного господарства «Грабель». Нині, окрім «Грабель», в Москві функціонують схожі мережі «Му-му», «Елки-Палки», «Дрова» та інші. Також досить популярні мережі free flow «Едок», розташовані в Нижньому Новгороді та «Sunday» - в Катеринбурзі.

В Україні перший заклад free flow відкрився в жовтні 2004 року в Одесі, в ТЦ «Грецький» компанії «ТАВРИЯ-В». Нині на вітчизняному ринку ресторанного господарства найбільш відомими мережами, що працюють в даному форматі є: «Два гуся», «Гурме», «Пузата хата», «Трали-Вали», «Домашня кухня», «Здоровенькі були», одеська «Жарю-Парю», харківська «Жили-Були» й ін.

Основні характерні ознаки українських закладів формату free-flow :

- велика частина страв готується безпосередньо в закладі (це основна відмінність від фаст-фудів з централізованими цехами з виробництва напівфабрикатів високого ступеня готовності);

- у меню представлений широкий асортимент страв (до 200 найменувань);

- велика оборотність місця визначає не менш значні об'єми виробництва страв, а відповідно і потужності кухні;

- практично завжди робиться акцент на українську і європейську кухню, в плані «екзотичних» напрямів подібні заклади обмежуються лише піцою, пастою і т.д.

Характерними ознаками даного формату є наявність відкритої кухні, приготування страв відбувається на очах у відвідувачів, принцип самообслуговування і широкий вибір страв, що пропонуються. Приготування страв в закладах формату free flow перетворене на захоплююче кулінарне шоу, виставу, присвячену приготуванню і споживанню страв.

Головна відмінність закладів free-flow від класичних ресторанів в тому, що тут відсутнє обслуговування офіціантами, а відмінність від фаст-фуда – в наявності різностороннього меню.

Концепція підприємства даного формату передбачає для відвідувачів широку різноманітність страв у меню: м'ясних, рибних, овочевих, сирних і запіканок. Також для розширення асортименту вводяться сезонні та святкові страви, наприклад, восени і навесні – овочеві салати, на Масляну – млинці і оладки, в пости – пісне меню і

так далі. Такий демократичний заклад розрахований на відвідувачів з різними рівнями доходів, а також кулінарними перевагами.

Гості в ресторанах даного формату ходять поміж барвистих апетитних стійок з продукцією і спостерігають, як готується страви. Інгредієнти викладені на стійках, і відвідувачі самі можуть вибирати ті шматки, з яких буде готуватися страва.

Стійки зазвичай розділяються за тином пропонованої продукції: гриль, морепродукти, супи, салат-бар, східна кухня, паста-піца, фрукти, бар, винний бар, кондитерська.

Головна відмінність в тому, що в free flow не існує єдиної лінії роздачі, за якою рухається черга з підносами. Ця лінія розбита на окремі «острівці» (food-station), розміщуються по всій залі. Наприклад, один з варіантів їх розстановки: лінія з холодними порційними закусками і десертами (відвідувач сам накладає страви, що сподобались); станція роздачі гарячих страв (тут працюють кухарі), супова станція і салат-бар в центрі зали (гості, знову-таки, самі обирають страви); барна станція (обслуговують бармени); декілька кас.

Станції free flow включають: холодильні/морозильні, теплові і нейтральні елементи. *Холодильні* ($-1...+10\text{ }^{\circ}\text{C}$) призначені для салатів, закусок, напоїв і т.д.; *морозильні* ($-15... -18\text{ }^{\circ}\text{C}$) - для морозива; *теплові* ($+30...+90\text{ }^{\circ}\text{C}$)

- для гарячих страв; *нейтральні елементи* є виробничі столи для персоналу, для зберігання посуду, підносів, приборів, хліба, серветок і т.п.

Для кращої орієнтації в торгівельній залі передбачені таблички-показчики: «Супи», «Салати», «Холодні закуски» і т.п.

Острівне розміщення дозволяє відвідувачу, замість того щоб рухатися вздовж, довгої «змії», як це відбувається на традиційних лініях роздачі, відразу підходити до тієї станції, яка йому потрібна, або вільно минути її («вільний рух»). Отже, якщо споживач обрав тільки суп, йому не потрібно ставати в самий кінець черги і разом зі всіма проходити всі станції лінії роздачі.

Остаточний розрахунок відбувається на касі (деякі заклади використовують розрахунок за спеціальними клубними картками безготівкового розрахунку). Після розрахунку споживач самостійно може вибрати собі будь-який столик.

Ресторани швидкої кухні «Quick & Casual». Словосполучення Quick & Casual і концепція таких закладів вперше були використані в

Америці. Цей напрям є чимось середнім між Quick Servis (фаст-фудом) і Casual Dining (рестораном). Проте, це не «покращений фаст-фуд» і не «здешевлений ресторан», а принципово нова концепція закладу.

Нині даний формат є одним з найбільш перспективних сегментів, який стрімко розвивається в індустрії ресторанного господарства як у Європі, так і в нашій країні. Заклади даного формату з'явилися в Україні ще в 2001 році, мережа закладів «Пан-Пица». Сьогодні до найбільш відмих представників даного формату належать: мережа ресторанів «Картопляна хата», «Олів'є», «Пица Челентано» та інші.

Основна перевага даного формату для споживача – можливість в одному закладі за порівняно невелику ціну (середній чек – 100 грн) одночасно поїсти і розважитись.

Відвідувачів приваблює в першу чергу більш смачна і різноманітна їжа, ніж у фаст-фуді, і більш швидке обслуговування, ніж у ресторані.

Для відкриття закладу даного формату потрібні невеликі за площею приміщення та наявність фабрики-кухні. Це позитивно впливає на вартість оренди і дає можливість рестораторам робити свій бізнес більш привабливим для себе і для своїх відвідувачів.

Основні особливості закладу формату Quick&Casual:

- відвідувачі закладу мають можливість спостерігати за процесом приготування страв через скло;
- меню, як правило, обмежується стравами, які швидко можна приготувати з попередньо підготовлених напівфабрикатів високого ступеня готовності;
- передбачена реалізація алкогольних напоїв;
- в рекламній продукції деякі ресторани підкреслюють використання високоякісних інгредієнтів;
- в даних закладах не використовується одноразовий посуд.

З традиційними ресторанами цей формат об'єднує наявність багаторазового посуду і стильний інтер'єр. Кожна страва готується індивідуально для конкретного клієнта. При приготуванні використовуються продукти високої якості і делікатеси.

Спільні риси з фаст-фудом – обмежене меню, швидкість обслуговування, невисока ціна, демократична атмосфера, стандартизація управлінських процесів, меню і деталі інтер'єру.

Більш розповсюдженим є мережвий формат з можливим використанням франчайзингу.

Для закладів формату Quick & Casual (Квік енд Кежуал) характерна висока якість і традиційність кулінарії: використання свіжих напівфабрикатів і випічки власного приготування та суворе табу на заморожені напівфабрикати вже готових страв, що розцірюються в мікрохвильових печах.

Для них характерний високий рівень обслуговування офіціантами та додатковий пакет послуг, наприклад, безкоштовне паркування, міський телефон, свіжа преса, їжа на винос, дитячий ігровий зал, кейтеринг та ін.

Поряд з цим для даних закладів характерна менша кількість позицій меню при більш демократичних цінах, скромність інтер'єру на манер звичайного міського кафе.

Класифікація закладів ресторанного господарства формату Quick & Casual:

1. Ресторани національної кухні з етнічною концепцією, характерною особливістю яких є перевага в меню страв світових кухонь (піца, паста, буріто, тако, локшина, суші і т.д.).

2. Кафе-пекарні, що роблять акцент у роботі на свіжу випічку власного виробництва, разом з якою в меню представлені супи, салати, холодні і гарячі сендвічі, а також різноманітні напої: безалкогольні, сік, лимонад, молоко, чай, гарячий шоколад та кава.

3. Заклади, що спеціалізуються на реалізації сендвічів і салатів і пропонують для різноманітності більш обмежений ряд супутніх позицій, включаючи суши та напої. У таких закладах відвідувачам надається унікальна пропозиція скласти бутерброд або зкомплектувати салат з широкого асортименту інгредієнтів.

В закладах даного формату на частку мережвих закладів припадає 40 %, а на частку незалежних точок – 60 %, в яких сума середнього чека коливається в межах від \$ 7 за обід до \$ 10 за вечерю.

Використання «кейтеринг» формату в ресторанному господарстві. Даний формат на вітчизняному ринку ресторанного господарства бурхливо почав розвиватися в 90-х роках ХХ століття.

Назва «кейтеринг» (від англійського дієслова «cater», що в перекладі означає «постачати провізію», «обслуговувати споживачів», та словосполучень «public catering» – ресторанне господарство).

Зміст даної інновації полягає у виведенні на ринок нового типу закладів ресторанного господарства, призначених для приготування і постачання готової їжі й організації обслуговування споживачів в інших місцях за спеціальними замовленнями.

Однією з головних переваг є мобільність – можливість проведення бенкету не лише в приміщенні замовника або закладу ресторанного господарства, а й в будь-якому іншому місці: на зеленій галявині, морському березі, в стародавньому замку, замиському особняку, на теплоході і т.д.

Традиційно послуги з кейтерингового обслуговування розвиваються в трьох основних напрямках – кейтеринг у приміщенні, поза приміщенням і контракт на доставку.

Кейтеринг в приміщенні. Виїзне ресторанне обслуговування корпоративних заходів, бенкетів, фуршетів, весільних урочистостей та інших святкових заходів. Мабуть, це далеко не повний перелік видів послуг, які об'єднує поняття – кейтеринг у приміщенні. До того ж, завжди слід враховувати тематичну спрямованість події, для якого замовляють виїзне обслуговування.

Ресторан кейтерингового обслуговування може запропонувати свої, розроблені професіоналами, сценарії проведення свят. Наприклад, корпоративний бенкет з нагоди ювілею фірми буде витриманий в урочистому стилі і відповідно оформлений і обслужений, а новорічний кейтеринг подарує бурхливий сплеск фарб, веселощів і масу спогадів в очікуванні наступної корпоративної поворічної вечірки.

Організація фуршетів, які, як правило, замовляють на відкриття виставок, презентації, підписання договорів або зустріч іноземних партнерів, вимагає зовсім іншого підходу і виконання від співробітників виїзного ресторану.

Кейтеринг поза приміщенням. Якщо виїзне ресторанне обслуговування в приміщеннях це вже давно є широко відомою споживачеві послугою, то кейтеринг поза приміщенням став популярним, лише в останні роки.

Все більше керівників великих, малих фірм і організацій стали усвідомлювати важливість неформального корпоративного відпочинку на природі для зміцнення згуртованості колективу. Кейтеринг – оператори пропонують організувати виїзне обслуговування пікніків і барбекю, запропонувавши при цьому не тільки доставку і приготування продуктів, а й цікаві веселі програми-

ігри, конкурси та інші розваги. Проте, послугою кейтерингу поза приміщенням користуються не тільки юридичні організації, а й приватні особи. У літній час досить часто на природі організовують весільні бенкети, дні народження або будь-які події в житті сім'ї, наприклад, хрещення малюка або ювілей спільно життя.

Контракт на доставку. Цей вид кейтерингу розпочинався з доставки готових обідів з харчоблоків у шкільні їдальні, лікарні, дитсадки та інші соціальні заклади. Нині багато керівників підприємств і комерційних фірм, для ефективної роботи колективу, укладають угоди на доставку готових обідів і ланчів до своїх офісів.

Останнім часом досить популярним є *VIP-кейтеринг*, який передбачає виїзні ресторанне обслуговування із залученням висококваліфікованих кухарів, офіціантів і використання найсучасніших кейтеринг-технологій. У приміщенні замовника і під його наглядом здійснюються обробка продуктів і приготування страв. Даною послугою також передбачається супроводження працівниками закладу замовника в його тривалих турне.

Кейтеринг напоїв і коктейлів (виїзний бар) – послуга виїзного бару є активною самостійною складовою у проведенні святкових заходів або повноцінно супроводжує кейтеринг-бенкет.

Виїзний бар складається з мобільної, збірної конструкції, що дозволяє організувати повноцінний процес приготування коктейлів. Також для організації обслуговування передбачається наявність необхідного барного обладнання, інвентарю, посуду, алкоголю, соків, напоїв, фруктів, льоду і т. д., необхідних для приготування коктейлів. Обслуговування здійснюється барменами через барну стійку.

Основні переваги від впровадження кейтеринг-формату у ресторанному господарстві для виробників. Відносно нова ніша на ринку ресторанного господарства, а тому є перспективною. Можливість застосування гнучкої цінової політики. Зовсім не обов'язкова наявність торгових залів, а отже немає необхідності щодо їх утримання, і, як наслідок, скорочуються пов'язані з цим витрати.

Основні переваги від впровадження кейтеринг-формату у ресторанному господарстві для споживачів: Нові можливості при задоволенні потреби в організації бенкетів, фірмових прийомів, ділових зустрічей, весіль та інших свят. Підвищення рівня сервісу з організації харчування на пасажирському транспорті. Доставка їжі в офіси та інші заклади, де працюють малочисельні колективи.

Сучасні препатійні заклади на ринку ресторанного господарства. Поняття «препатійний ресторан» з'явилося недавно. Він має певні відмінності від інших закладів ресторанного господарства. Pre-party – це те, що відбувається до party (основної вечірки), тобто зустріч, спілкування, аперитив на базі ресторану, де люди вирішують, куди піти далі – найчастіше в нічний клуб, де відбувається основне party.

До клубу, як правило, їздять компанією, а компанії треба десь збиратися. Зручним місцем для цього є ресторан, кафе або бар, які знаходяться, скажімо, неподалік від клубу.

Альтернативою ресторану pre-party може бути super-club, який поєднує в одному приміщенні ресторан, в якому можна легко повечеряти перед вечіркою, і клуб, в якому гість залишається на нічну вечірку. В такому закладі вдень забезпечується обслуговування як у ресторані (ресторанна атмосфера), увечері – як у барі (коктейльна атмосфера), вночі – як у клубі (клубна атмосфера). В такому закладі може бути передбачено декілька різнопланових зон, наприклад: на першому поверсі – танцювальний майданчик, а тому створюються умови для шумної вечірки, на другому має переважати розслаблена атмосфера лаунж, на третьому – можливий ще інший варіант party.

Деякі ресторани у звичайні дні працюють як ресторани, а в п'ятницю – суботу є закладом як для pre-party, так і для party. В цих ресторанах часто, як і в superclub, забезпечують одночасно роботу ресторанної, коктейльної та клубної зон, причому на меню коктейлів передбачені скидки.

Під час pre-party в ресторані можна не лише повечеряти і поспілкуватися, а й потанцювати, тільки у більш спокійній атмосфері, ніж у клубі. Для таких закладів характерним є демократичний стиль і відповідна цінова політика, яка задовольняє гостей з різним рівнем доходів.

Цільовою аудиторією pre-party є молоді люди до 30 років. Це відбувається, як правило, в п'ятницю-суботу і може бути в четвер та неділю.

При організації препатійного ресторану важливе значення має вирішення наступних питань: місце розміщення, інтер'єр, меню, стиль обслуговування, музика.

Варіанти розміщення препатійного ресторану:

- 1) в окремому закладі;
- 2) при клубі;

3) поєднання в одній споруді функцій ресторану, pre-party і party зі створенням клубної атмосфери.

Для інтер'єру препатійного ресторану характерним є лаунж-стиль: стриманий мінімалізм, функціональність, багато повітря й світла, кольорові акценти, легкі штори, низькі меблі (столики, диванчики), м'які подушки. Цей стиль сприяє створенню демократичної атмосфери без зайвого пафосу та активному спілкуванню гостей.

В закладі pre-party передбачено спеціальне меню з урахуванням того, що гості віддають перевагу легкій вечері – закускам, фондю, стравам, розрахованим на всю компанію. Особлива увага приділяється винній карті.

Під час pre-party бар має значно більше навантаження, ніж кухня. Під час pre-party стандарти обслуговування максимально спрощуються: акценти переводяться з тонкощів сервірування і ресторанного стику на створення приємної атмосфери, зокрема за рахунок люб'язного, гостинного, доброзичливого, толерантного персоналу. Персонал не тільки обслуговує, а й спілкується з гостями, надаючи їм при нагоді цікаву інформацію про страви, кальян; цікавиться, чому постійний клієнт був відсутнім на попередній вечірці і т. ін. Таким чином, відносини між постійними гостями і персоналом стають приятельськими, що має важливе значення в таких закладах.

Деякі професіонали вважають, що на pre-party гості ще не готові до активного клубного сервісу і занадто вільна поведінка офіціантів або хостес може неприємно вразити. Перехід від одного стилю обслуговування (від класичного до демократичного) має відбуватися плавно.

Велике значення для pre-party має музичне обслуговування, яке створює атмосферу, формує настрій. Вона повинна бути достатньо динамічною, але не танцювальною, щось середнє між лаунжем і класичним танцювальним хаусом. Деякі професіонали вважають, що для pre-party підходять такі не жорсткі стилі музики, як lounge, deep, funk, R'n'B разом з хаусом, диско-хаус, вокальний-хаус, мінімал-хаус, мінімал-техно.

Під час party переважає музичний мейнстрім – танцювальний хаус з використанням хітів. Модним і більш сучасним музичним напрямом є електро.

After-party проводиться з 3 до 5 години ранку і до закриття зі скидкою на меню сніданку, тобто після основної вечірки.

Музика на after-party має бути більш активною, але в той же час вранці, коли заклад планує закриття, поступово стає спокійнішою. В деяких закладах музика під час after-party створює умови для спокійного відпочинку з подушками, кальяном, чаєм, в інших застосовується жорстка, швидка музика (жорстке електро, техно, хард-техно, трайбл, прогресив-хаус).

Професіонали вважають, що в цьому питанні необхідний індивідуальний підхід залежно від контингенту і стану гостей. При створенні концепції і стандарту препаційного ресторану особливу увагу слід приділяти відповідному музичному обслуговуванню, наявності ді-джея, лаунж-інтер'єру, меню страв, винній карті, напівресторанному-напівклубному сервісу.

2. Інновації, що використовуються під час обслуговування споживачів в ресторанному господарстві

«Шведський стіл» або «шведська лінія» є одним з видів модернізації процесу обслуговування споживачів у підприємстві (закладі) ресторанного господарства, що спрямована на мінімізацію кількості обслуговуючого персоналу.

Переваги для виробників. Можливість одночасного обслуговування значної кількості споживачів при низькій працємисткості. Зауважимо, що за даними фахівців, «шведський стіл» окуповує себе і починає приносити прибуток, якщо гарантована присутність 50 і більше споживачів.

Послуга «продукція на винос» (англ. take out та carry out) Ця послуга пов'язана з появою закладів ресторанного господарства, що як основну послугу пропонують продаж виробленої ними продукції на винос і або доставку їжі в інші місця.

Переваги для виробників. Нова можливість розширення аудиторії споживачів продукції та послуг закладу. Нове джерело збільшення прибутку.

Переваги для споживачів. Отримання додаткових зручностей (послуг. Обслуговування в автомобілях (англ. drive- service). Організація реалізації продукції підприємства (закладу) ресторанного господарства споживачам, які перебувають, у своїх автомобілях.

Переваги для виробників. Гарна можливість розширення ринку збуту. Додаткове джерело прибутків. Збільшення переліку послуг, які

надають споживачам, що сприяє зміцненню «доброго» іміджу та зростанню кількості споживачів продукції та послуг підприємства (закладу) РГ.

Переваги для споживачів. Нова зручна можливість задовольнити свою потребу у харчуванні, не виходячи з автомобіля.

Послуги сомельє. Введення до штату підприємства (закладу) ресторанного господарства спеціаліста з алкогольних напоїв, який бере участь у обслуговуванні клієнтів.

В обов'язок сомельє, як правило, входить складання карти вин і підтримка, відповідно до неї, запасу вин в ресторані. У випадку якщо в закладі є винний погреб, сомельє бере на себе відповідальність за нього. До його обов'язків часто входить організація постачання вин.

Проте основні обов'язки, якими займається сомельє в ресторані, – це рекомендації з вибору напоїв та забезпечення їх грамотної подачі клієнтам.

Переваги для виробників. Підвищення якості обслуговування. Передбачається підвищення обсягів реалізації напоїв. Додаткова реклама напоїв підприємства (закладу) ресторанного господарства. Полішується імідж підприємства (закладу) в очах цінителів відповідних напоїв.

Переваги для споживачів. Зростання рівня якості сервісу. Можливість отримати консультації і рекомендацій фахівця щодо вибору напоїв (їх смаку, аромату тощо).

Послуги бариста. Введення до штату закладу ресторанного господарства спеціаліста з кави, який бере безпосередню участь у обслуговуванні клієнтів.

Бариста - спеціаліст з приготування кави-еспресо та напоїв на його основі. Досвідчений бариста досконало володіє всіма навиками отримання ідеального еспресо (ступінь помелу кавового зерна, ступінь трамбування порошку кави в ложці-холдері, контроль температури і тиску в машині). Він володіє технікою отримання молочної піни (крема) за допомогою пари. Бариста вміє приготувати нескінченну різноманітність кавових напоїв з цих двох інгредієнтів.

Переваги для виробників. Підвищення якості обслуговування. Передбачається підвищення обсягів реалізації напоїв. Додаткова реклама напоїв підприємства (закладу) РГ. Покращується імідж підприємства (закладу) в очах цінителів відповідних напоїв.

Переваги для споживачів. Зростання рівня якості сервісу. Можливість отримати консультації і рекомендацій фахівця щодо вибору напоїв (їх смаку, аромату тощо).

3. Інноваційні акції та рекламні прийоми сучасних закладів ресторанного господарства

Акція «Fooding» (англ. Food, feeling -- відчуй, що їси). Дана акція спрямована на розкриття актуальних кулінарних тенденцій широким масам («всьому світу»): приготування їжі відомими шеф-кухарями «на відкритих площадках» для необмеженої кількості людей. Зміцнює імідж шеф-кухаря закладу ресторанного господарства, надає йому можливість відчутти себе зовсім вільним від будь-яких правил та традицій. Нестандартний і дуже ефективний метод PR (для спонсорів акції) та реклами закладу.

Споживачам дає можливість за мізерний кошт ознайомитися з баченням провідних шеф-кухарів сучасної кулінарії, скуштувати і порівняти страви, які виробляють у «дорогих» закладах ресторанного господарства.

Рекламний прийом «пряма пошта» (англ. Direct- mail). Він представляє собою періодичне повідомлення своїх клієнтам через поштові листівки або e-mail- адресу про новинки та акції у закладі ресторанного господарства, надсилення купонів на знижки. Для ефективної реалізації передбачає наявність у споживачів дисконтних або бонусних карток, що дає змогу зібрати базу даних клієнтів закладу.

Переваги для виробників. Створює добрий імідж: заклад починають сприймати як такий, що піклується про своїх споживачів. Сприяє зростанню обсягів реалізації продукції як вдалий рекламний прийом, що спонукає споживачів до повторних відвідувань закладу.

Переваги для споживачів. Створює приємне відчуття турботи саме про нього. Надає інформацію, що може стати у нагоді при виборі можливого місця для проведення вільного часу.

Акція «1 Guinness» - ресторани гроші (комерційна ідея фірми «Денв'ю»). Використання даної акції передбачає введення нових нумізматичних монет, отримати які, наприклад, можна лише купуючи пінту одноіменного пива. Проведення фінального розіграшу, в якому накопичені монети можна обміняти на різні сувеніри: футболки, брелки, запальнички, бейсболки тощо.

Перевани для виробників. Можливість збільшення товарообороту в цілому і по якомусь одному чи декількох найменуваннях продукції. Можливість приваблення до закладу великих потоків споживачів. Ефективна реклама закладу.

Перевани для споживачів. Можливість не тільки поїсти, але й розважитись та отримати приз.

Інноваційний продукт «Вечірки-новинки».

З урахуванням все зростаючої конкуренції ресторанний бізнес зацікавлений у проведенні різних рекламних та PR-акцій. Ресторатори намагаються залучити клієнтів, стверджуючи, що в ресторані вони можуть отримати щось більше, ніж просто тарілку супу.

Найбільше використовуються в практиці ресторанної справи наступні

PR- кампанії :

- благодійні заходи ;
- проведення дитячих карнавалів , свят і т.д.;
- тижні кухонь різних регіонів ;
- джазові пивні вечори і « щасливі години »;
- дегустація вин для знавців;
- спільне приготування страв під керівництвом шеф -кухаря ;
- «курси домогосподарок» з приготування десерту .

Насичена розважальна програма – ноу-хау сучасних рестораторів. Кращі європейські та американські заклади приваблюють клієнтів якісною кухнею, авторитетом шеф -кухаря і атмосферою. Проте сучасні відвідувачі звикли, що ресторан це щось на зразок будинку культури, з танцями, піснями, лотереями і т.д.

Одним з нових інноваційних продуктів, що використовується в ресторанному господарстві є «Вечірки-новинки».

Сьогодні кількість вечірок нерідко впливає на фінансовий успіх ресторану, запевняють професіонали. Для ефективного функціонування закладу мало смачної кухні і професійного персоналу. За твердженням фахівців для того, щоб у ресторані не було проблем з аншлагами необхідно організовувати, як мінімум, одну «подію» на місяць. Кількість гостей не має значення: це можуть бути і закриті дегустації на двадцять чоловік, і гучні прийоми на півтори сотні запрошених. Присутність журналістів є обов'язковою, число зоряних гостей не повинно перевищувати 5-10 % від загальної

кількості присутніх. Репрта – кулінарно-винні експерти, спонсори і головне – постійні гості ресторану.

Досить перспективними як для власників закладів, так і для відвідувачів є нові PR-акції закладів ресторанного господарства, зокрема, організація тематичних вечірок, що мають унікальні характеристики та форми організації. Наприклад, щорічна вечірка мережі «Аризона Group», що має назву Bizarre Party, або «Вбитий сервіс» (її особливістю є те, що обслуговуючим персоналом, тобто офіціантами, барменами та іншими працюють і менеджери, директори та господарі відомих ресторанів Києва).

Основні переваги від впровадження вечірок-новинок у ресторанному господарстві для виробників. Приваблює споживачів. Поліпшує імідж закладу (мережі закладів). Ефективна реклама. Можливість для вищої ланки керівництва безпосередньо поспілкуватися зі споживачами та почути їхню думку про заклад чи мережу ресторанного господарства. Сприяє об'єднанню колективу, підняттю настрою у колективі та спонукає до подальшої продуктивної праці. У разі успіху приносить значні прибутки.

Контрольні запитання:

1. Охарактеризуйте особливості та основні характерні ознаки українських закладів ресторанного господарства формату free-flow.
2. Охарактеризуйте досвід закладів формату free-flow.
3. Дайте характеристику та особливості діяльності ресторанів формату Quick & Casual.
4. Наведіть сучасну класифікацію закладів формату Quick & Casual.
5. Вкажіть зміст, основні переваги від впровадження в ресторанне господарства кейтеринг формату.
6. Охарактеризуйте напрями розвитку сучасного кейтерингу.
7. Охарактеризуйте особливості функціонування препатійного ресторану.
8. Наведіть вимоги до препатійного ресторану.
9. Вкажіть альтернативи ресторану pre-party та варіанти розміщення препатійного ресторану.

10. Наведіть особливості стилістики, меню та режиму роботи препаційного ресторану.

11. Охарактеризуйте зміст, переваги від впровадження послуг «продукція

на винос» та «обслуговування в автомобілях».

12. Охарактеризуйте зміст, переваги від впровадження послуг бариста та

сомельє.

13. Охарактеризуйте акцію «Fooding», вкажіть переваги її впровадження

в ресторанному господарстві.

14. Охарактеризуйте акцію «пряма пошта», вкажіть переваги її впровадження в ресторанному господарстві.

15. Охарактеризуйте акцію «ресторанні гроші», вкажіть переваги її

впровадження в ресторанному господарстві.

2.2. Інноваційні форми обслуговування в ресторанному господарстві

Питання для розгляду:

1. Характеристика заходів формату «гала-івент» і досвід їх впровадження у вітчизняній та світовій практиці ресторанного господарства

2. Інноваційні форми надання специфічних професійних послуг у ресторанному господарстві

2.1. Професія сомельє

2.2. Впровадження професії бариста в ресторанному господарстві

2.3. Шоколадні фонтани, шоколадний кейтеринг

2.4. Міксологія, характеристика професії міксолог, його обов'язки

3. Чайні і кавові церемонії. Правила і особливості здійснення

Ключові терміни: заходи (івенти), учасники ділових заходів, конференцій, симпозіумів, "круглих столів" тощо, види харчування: сніданок, ланч, обід, вечеря, кава-пауза (брейк-кава), бенкети з розсаджуванням і без розсаджування, стаціонарні буфети, фуршетні столи-буфети, спеціалізовані столи-буфети, хьюмідор, сигарна церемонія, фумельє, сигарна карта, кальян, сомельє, міксолог, чайний майстер, чайна карта, чайна церемонія, чайний етикет, чайний прийом, чайний стіл (китайський, тайванський).

1. Характеристика заходів формату «гала-івент» і досвід їх впровадження у вітчизняній та світовій практиці ресторанного господарства.

Заходи, або івенти (від англ. event – подія) поділяються на дві категорії B2C і B2B. До заходів B2C відносять: корпоративні свята, спортивні змагання, фестивалі, концерти тощо, тобто заходи, розраховані на масову цільову аудиторію (масового споживача).

До заходів B2B відносять: конгреси, конференції, форуми, симпозіуми, "круглі столи", семінари, презентації, тренінги, майстер-класи, прес-конференції тощо, тобто заходи, які мають діловий характер.

Організацією цих заходів займаються івентори – спеціалізовані івент-компанії (агентства, івент-відділи в структурі інших компаній).

Вони розробляють, здійснюють підготовку і проводять заходи самостійно або із залученням івент-підрядників, які надають певні спеціалізовані послуги.

Важливою складовою організації таких заходів є надання послуг харчування. Для цього за місцем проведення заходу можуть бути використані діючі ресторани, кафе, буфети при виставкових центрах, театрах, спортивних спорудах тощо. Крім того, за необхідності до обслуговування заходу може бути залучена кейтерингова компанія.

У перервах між засіданнями учасникам пропонується обслуговування в діючих і виносних буфетах з певним асортиментом закусок, кондитерських виробів, води, соків тощо. Крім того, в перервах широко використовується і така форма обслуговування, як кава-пауза (кава-брейк), бізнес-ланч, по завершенню основного заходу – бенкети з розсаджуванням (обід, чай, вечеря) і без розсаджування гостей (фуршет, коктейль); перед початком заходу, наприклад відкриття виставки, – денні прийоми: келих шампанського, вина.

Денні прийоми (келих шампанського та келих вина), як правило, починаються о 12.00 і продовжуються близько години. На прийомі подають шампанське, вино, соки, горіхи, канале, тістечка. Напої і закуски розносять офіціанти, прийом проходить стоячи.

Для підтримання корисних зв'язків з партнерами і представниками преси при підписанні важливих контрактів проводиться також прийом-сніданок з 8.00 до 15.00, який триває півтори-дві години. Прийомом керує ведучий.

Вечірні прийоми більш святкові. Прийом-коктейль або фуршет починаються о 17-18-й годині і тривають близько двох годин. В першому випадку офіціанти розносять напої і холодні закуски, у другому – гості самі підходять до накритих столів. Ці прийоми проходять стоячи, що забезпечує свободу перемішування учасників заходу з метою встановлення ділових контактів.

Прийом-обід з розсаджуванням гостей (бенкет за столом) починається о 17-19-й годині і триває 2-3 години й більше. Може бути передбачено два приміщення: в першому подають основні страви, передбачені меню, в другому – фрукти, чай, каву.

Прийом-вечеря проводиться таким же чином, як і описаний вище, тільки починається пізніше – о 20-й годині.

Робота із закладом ресторанного господарства за місцем проведення заходу, а за необхідності (наприклад, у виставковому

центрі) з кейтеринговою компанією починається з формування замовником мети і завдань, які прагне досягти і вирішити замовник в результаті проведення заходу. Згідно з концепцією і місцем проведення заходу розробляється його план. Складається меню і визначається вартість кави-брейк, бенкету (за столом або фуршет), кількість гостей. Узгоджуються форми запрошення, схеми розміщення сцени, столів для VIP-гостей та інших гостей по відношенню до сцени з тим, щоб всі могли спостерігати за виступами артистів. Уточнюються дизайн приміщень, форми розставляння столів, їх сервірування, порядок розсаджування гостей, форма офіціантів.

Передбачаються окремі приміщення для складування продуктів, виробничої зони з підведенням води, електроенергії тощо.

Професійно підготовлені менеджери і виконавці відповідають за певне коло питань: музично-танцювальну програму забезпечують музичні ансамблі, оркестри, солісти, танцювальні колективи; декорування - декоратори, флористи; спецефекти – піротехніки; послуги харчування кухарі, офіціанти на чолі із завідувачем виробництва та метрдотелем.

2. Інноваційні форми надання специфічних професійних послуг у ресторанному господарстві:

2.1. Професія сомельс

Існують різні версії, яким чином і де народився цей професійний термін професія сомельс.

Згідно італійського джерела інформації, у XVII столітті був виданий указ Герцога з П'ємонту про заснування «Сомільєре ді Бокка е. ді Корте». Таким чином, *somigliere* став не просто придворним дегустатором, а посадовою особою, що відповідає за вибір найкращих вин. Він був зобов'язаний постійно вивчати й оцінювати вина, визначати послідовність їх подачі, сервіровки.

Згідно французьких джерел, корінь початкового слова "*sommerier*" родом з Провансу. І сталося це слово від іншого слова "*bete de somme*", яке означає «в'ючна тварина». Спочатку це був погонич в'ючних тварин. У цю ж епоху існувало й інше слово "*saumeliere*" і воно перекладалося, як жінка цього погонича. Починаючи з 1316 року, людина з професією сомельс відповідав за збереження продуктів харчування і напоїв, а також за столові прилади під час переїздів. З часом його роль підвищується до посадової особи при королівському дворі, яке відповідало не тільки

за селекцію кращих вин і продуктів харчування, але і за їх правильне зберігання, а так само грамотне сервірування столів. І так було до 1690 року.

Пройшов великий період часу, поки не відбулася остаточна корекція сьогодинішнього професійного терміну *sommelier* «сомельє», який утвердився в середині XIX століття, у Франції.

Цьому факту сприяв розквіт ресторанного бізнесу – відкриття великої кількості готелів і ресторанів з високим рівнем обслуговування. І саме в цей період відбувся дуже важливий момент для сомельє. Вперше в ресторанах, в його обов'язок стало входити не тільки подавати вино на стіл, але і займатися грамотною підготовкою і сервіруванням вина.

На жаль, вік двадцятий, для сомельє був наповнений, як піком розквіту, так і згасанням. І лише після закінчення війни в Європі знову виникає необхідність у відродженні професії сомельє.

У 1969 році, у Франції, народжується міжнародна асоціація сомельє «ASI». Вона починає підготовку і організацію міжнародних конкурсів сомельє і сприяє розвитку національних асоціацій в різних країнах. У результаті проведення таких заходів сомельє знаходить «друге дихання» і стає ще більш популярним і навіть модним.

Пройшов великий період часу, поки не відбулася остаточна корекція сьогодинішнього професійного терміну *sommelier* «сомельє», який утвердився в середині XIX століття, у Франції.

Аналогічні професії сомельє

Кавіст. Це сомельє, який працює у винному погребі (або винно-гастрономічному бутіку). Професійний кавіст володіє знаннями і рівнем підготовки професійного сомельє. Назва кавіст походить від французького слова "cave" – "льох".

Сигарний сомельє «фумельє» це сигарний фахівець, який знає досконально сигари та їх поєднання з різними алкогольними напоями. Це слово могло отримати свою основу як від іспанського *fumar* так і від французького *fumer* – «палити». Інтерес до сигар в Росії постійно росте, а сигарна теорія і практика є частиною професійних конкурсів сомельє. Вважається, що професія фумельє з'явилася практично разом з сигарами, приблизно в XVII столітті. У цю епоху, тютюн привезли до Англії та Франції і в європейських салонах стало модно курити вироби з тютюну, які приблизно пагадували сигари. Далі, мода на сигари досягла свого піку в двадцяті роки. Потім популярність стала поступово згасати, і лише тільки у 80

роки XX століття – куріння знову повернулося на свій пік популярності. Тепер сигари закурили не тільки маклери і банкіри, а кінозірки та плейбої, а коробка для зберігання сигар "х'юмідор", став ознакою благополуччя господаря.

Паління сигар, як і інші способи паління тютюну, негативно впливає на здоров'я як того, хто палить, так і оточуючих. Проте є категорія людей, які вважають, що основна мета паління сигар – це отримання задоволення від тютюнового аромату. Крім того, це ознака високого соціального статусу особи, яка надає перевагу сигарокурінню. Тому, враховуючи цю потребу частини споживачів, в закладах ресторанного господарства створюють відповідні умови для обслуговування сигарами.

Кращим місцем для споживання сигар є сигарний клуб або ресторан. Правила сигарного клубу консервативні і відповідають старим англійським традиціям. Членом його може стати особа, яка має добру репутацію, представник поважної організації, який досягнув певних успіхів в будь-якій професійній сфері. Всі члени сигарного клубу поділяються на категорії: дійсний член клубу, старший член клубу (ініціатори) і почесний член клубу. Орган управління – рада клубу, яка складається із семи осіб – президента, виконавчого секретаря та п'яти дійсних членів, регулює діяльність організації між загальними зборами.

Згідно з маркетинговими дослідженнями сигари палить близько одного процента дорослого населення країни, в основному чоловіки від 25 до 45 років, з доходом від 15 до 20 тис. гривень на місяць. Багатьом людям аромат сигар не подобається, тому їх можна включати в меню ресторану, який має для цього окреме приміщення і ефективну витяжку.

В залі встановлюють сигарний столик з х'юмідором і сигарними аксесуарами (сірниками, запальничками, пробойниками, гільйотинами тощо). Обслуговування гостей під час сигарної церемонії здійснює фумельє (сигарний сомельє), який уміє професійно підібрати сигари до вина, допомагає гостям правильно вибрати, обрізати і розкурити сигару.

Сигарна церемонія може проходити по-різному, в залежності від особливостей заходу, і завжди погоджується з організатором. Найбільш простим варіантом є сигарна дегустація, яка зазвичай супроводжує фуршети і презентації. За сигарним столиком працюють один-два фумельє, які консультують гостей при виборі сигари,

допомагають розкурити її і готові розповісти про сигари та сигарні аксесуари.

За іншим сценарієм здійснюється церемонія сигарної вечері в ресторані або клубі. На столи кладуть сигарні карти, що дає можливість гостям ознайомитися з їх асортиментом. Фумельє пропонує гостям сигари, допомагає у їх виборі і розкурюванні, погоджує меню страв і напоїв, які краще поєднуються з вибраними сигарами.

В клубах часто проводять сигарну церемонію – сигарний вечір, присвячений сигарам та її любителям. Гостям розповідають про сигари, правила їх використання, особливості різних сортів, цікаві факти і смішні історії, пов'язані з сигарами та сигарними звичаями. Розповідь про сигари (5-10 хв.) змінюється шоу-програмою (5-10 хв.), потім спілкуванням гостей (10-20 хв.), під час якого офіціанти подають нові страви, а фумельє спілкується з гостями та пропонує їм сигари.

Сигара може бути запропонована і під час обіду, причому закурювати слід після першої, другої гарячої страви і/або десерту. Професіонали стверджують, що смак, який залишився в роті від тієї чи іншої страви, допомагає аромату сигари проявитися повною мірою. Це пояснюється тим, що більшість ароматичних речовин, які містяться в сигарі, не розчиняються в слині. Для цього потрібен алкоголь або жир, які дозволяють досягти бажаного балансу між смаком і ароматом.

Сигара є класичним дигестивом. Тут вона починає відігравати першу роль, а алкоголь допоміжну, причому можна підбирати як напій до певної сигари, так і сигару до того чи іншого напою.

Викурити більше трьох-чотирьох сигар під час обіду або вечері важко. Перша сигара, на аперитив, має бути м'якою, не агресивною, невеликого розміру (Perla, Panatela). Гаряча страва супроводжується більшою сигарою (Corona, Robusto), для десерту рекомендується сигара крупного калібру (Double corona, Pyramid). До простої страви (наприклад, шашлику) можна запропонувати просту, навіть грубувату сигару (Montecristo). Витончені страви (наприклад, страва з дичини, соусами і шампанським) потребують більш вишуканих сигар (наприклад, Cohiba).

З сигарою добре поєднуються риба та морепродукти – креветки, лангусти, мідії, ікра тощо (сирі, відварені або злегка просмажені). Урівноваження з сигарою можна досягти, добавляючи до смаженого

білого м'яса та свинини яблучний, грибний або томатний соус. Сприяють контакту з сигарою і спеції (за винятком гострих страв мексиканської, тайландської, індійської кухні). Найкраще сигари поєднуються з червоним м'ясом, особливо з винним або коньячним соусом, добре також гриби в соусі (тріюфелі, білі, підосиновики, підберезовики). До сигари, як правило, підходять всі десерти, крім десертів на основі червоних фруктів і ягід та морозива. Під час трапези на першому місці має бути гармонійне поєднання напою зі стравами, тому сигару, яку викурюють після вживання страви, підбирають з урахуванням характеристик їжі та напою.

Якщо сигару поєднують тільки з напоями, то використовують як міцні алкогольні (ром, коньяк або віски), так і слабкіші напої, такі як портвейн, херес, або неалкогольні, наприклад каву.

Сирий сомельс. На даний момент-це тільки послуга, яку ввели на кораблях однієї з міжнародних круїзних компаній. Вона організує спеціальні тури для своїх клієнтів, де вони можуть скористатися порадами професіоналів з австрійської академії сиру. "Фромажерье" – такого терміну немає.

Кавовий сомельс "кап тестер". Це людина, яка дегустує та оцінює кави. Він визначає за зернам сорт і країну походження кави. Оцінює мелену каву до того, як його заллють водою і після того як він готовий і дає висновок вже по готовому напою.

Чайний сомельс або «тітестер». Це дегустатор чаю. Він за кольором, запахом та смаком визначає – звідки він родом, цей сорт, сезон збору, спосіб зберігання і переробки. Відомі чайні фірми страхують органи нюху своїх тітестерів на величезні суми. Від того, наскільки помилиться фахівець, залежить прибуток чайної компанії. Чай включає в себе безліч різних сортів, підбираються вони таким чином, щоб підкреслити основний аромат і поліпшити смак.

Сомельс на борту літака. Зовсім недавно на декількох авіалініях з'явилася послуга ради професіонала сомельс. Він із задоволенням порекомендують Вам те або інше вино безпосередньо на борту літака.

Сомельс на кораблі. Досить часто використовується термін – «винний стюарт».

Робот сомельс або «дегустації однією лівою». Перший робот-сомельс, сконструйований в Японії, він розбирається у винах майже як справжній живий професіонал, він визначає марку вина і сорти винограду з якого зроблений напій. Завдяки системі сканування

інфрачервоним випромінюванням він може "дегустувати" вина, сири і фрукти. Ріст «електронного сомельє» розміром з пляшку – це приблизно 40 сантиметрів. Пробує він лівою рукою, яка є маніпулятором і оснащена прочитуючим пристроєм, до якого для дегустації необхідно підносити келих з вином.

Телефонний сомельє по японськи. Ця нова і незвичайна професія сомельє з'явилася недавно. Фахівці з новими стільниковими трубками у Японії повинні мати спеціальні ліцензії та постійно проходити курси підвищення кваліфікації. Вони допомагають покупцю вибрати найкращу модель апарату виходячи з потреб і фінансових можливостей покупця і ще зобов'язані попереджати про потенційні небезпеки, пов'язаних з використанням трубки. Агентство Франс Прес відзначило, що на сьогодні в Японії дана професія може бути дійсно затребувана.

2.2. Впровадження професії бариста в ресторанному господарстві

Сьогодні в багатьох закладах ресторанного господарства (ресторанах, барах, кав'ярнях) існує фахівець з приготування кави та напоїв на її основі – бариста.

Бариста(італ.*barista*) – фахівець з приготування кави, кав'ярник. За італійськими традиціями, **бариста** повинен готувати еспreso та його варіації (ристрето, лунго), а також напої на основі еспreso: капучино, лате, корето тощо. **Бариста – професія** молода, їй приблизно 50 років.

Бариста (італ.) – людина, професійним обов'язком якої є приготування різних видів кави. Для того щоб виконувати свої обов'язки, бариста повинен знати: характеристику сировини, яка використовується для приготування кави та кавових напоїв, способи обсмажування кавових зерен, технологію приготування різних видів кави, посуд і способи подавання кави та мати значний досвід практичної роботи.

Для України це досить нова професія, але при цьому перспективна, так як культура споживання кави в країні за останній час значно зросла, що, у свою чергу, призвело до повсюдного відкриття кав'ярень. Варто відзначити, професія бариста не така проста, як це може здатися на перший погляд, у варінні хорошої кави і приготуванні напоїв на його основі існує безліч нюансів. Щоб стати справжнім профі в цьому не легкій, але воістину творчій справі,

необхідно пройти тренінг у школі бариста. Звичайно, можна і вдома зазубрити назви сортів кави, але повною мірою оцінити всі відтінки смаку та аромату можна тільки на практиці при відвідуванні курсів. Якими якостями, знаннями та навичками повинен володіти бариста? Зрозуміло, в першу чергу майбутній майстер повинен розбиратися в сортах кави і в його «примхах». Потрібно розуміти, кава – дуже примхливий продукт. Вимагає особливого обсмаження, легко вбирає сторонні запахи, а мелена каву не терпить довгого зберігання і з часом може розгубити частину свого аромату. Та й ступінь помелу кави по-різному позначається на кінцевому смаку напою. Одним словом, необхідно уявляти собі весь процес, який проходять кавові зерна, перш ніж перетворитися на ароматний напій, що бадьорить. Не менш важливим для бариста буде і розуміння пристрою, принципу дії та роботи кавомашини, адже по суті, бариста – це тандем людини і машини. Технологія варіння, правильне налаштування температурних режимів і тиску грають не останню роль в насиченості смаку кави. І, звичайно ж, справжній бариста буде стежити за чистотою і станом апарату. Кава чорна або з молоком, кава з вершками або з лікером, кавові коктейлі: справжній бариста вміє догодити будь-якому клієнту. Дійсний професіонал ставить перед собою завдання зробити так, щоб відвідувачеві сподобався не тільки смак напою, а й краса обслуговування. Тоді у нього виникне бажання частіше приходити в улюблену кав'ярню. Бариста готує порцію еспресо прямо перед очима відвідувача, і він у своєму роді артист. Його рухи швидкі і точні, і в той же час не позбавлені витонченості. Багаторазово повторюваний процес приготування кави вже давно доведений до автоматизму. Руки самі роблять свою роботу, а майстер між справою встигає привітно посміхнутися замовнику і перекинутися слівцем з постійним клієнтом. Професія знавця приготування кавових напоїв не порівняно молода, але висококласні фахівці дуже цінуються в ресторанному бізнесі. Для підвищення рівня майстерності бариста існують спеціальні семінари. Організацію навчання зазвичай беруть на себе великі постачальники кави. Крім навчання на курсах та стажування, важливим у кар'єрі бариста є конкурси. Тут кожен прагне показати себе і отримати оцінку своїх професійних навичок. Прискіпливе журі перевіряє майстерність конкурсантів за двома основними критеріями: дотримання технології приготування кави і його смакові якості. Крім цього, необхідно представити на суд фахівців напій, приготовлений за власним рецептом. Вдала участь у

конкурсі відкривас перед молодим бариста можливість отримати роботу в престижних закладах з гідною оплатою.

Ніхто не стане заперечувати, що приготування хорошого смачної кави – це справжнє мистецтво. Але кілька років тому в такому мистецтві з'явився особливий напрямок. Тепер вже вважається недостатнім просто подати клієнту відмінно зварену каву-латте. Особливий естетичний шарм привносить у цю справу намальований візерунок на молочній пінці. Історія не зберегла нам імені тієї людини, який першим придумав малювати на каві. Спочатку бариста розважали відвідувачів тим, що малювали на пінці капучино простенькі фігури, але поступово малюнки ускладнювалися, перетворюючись на самостійний жанр "кавової графіки". Тепер на поверхні напою можна побачити справжні композиції: квіти, зображення тварин, навіть портрети знаменитостей. Такий вид мистецтва отримав назву "латте-арт". У багатьох країнах проводяться регулярні чемпіонати з латте-арту. Кавові художники змагаються між собою у створенні нових технологій нансення малюнків

Для різних видів кави існують власні способи приготування і подавання

Еспресо – кавовий напій, приготований шляхом прогону гарячої, але не киплячої води через мелену каву, який являє собою емульсію, утворену із масел кавових зерен. Саме в цьому полягають головні особливості напою: "крем" – характерна пінка на поверхні, щільна консистенція, чудовий аромат. У жодному разі не можна використовувати замітники цукру – напій буде зіпсований.

Приготування еспресо складається з шести основних етапів: підготування холдера до роботи (на час очікування замовлень холдер повинен прогріватися, груба помилка – тримати його на робочому столі або мийці); дозування кави (існують два способи дозування: автоматичний і помел у холдері, який застосовують під час чемпіонатів бариста, а також у закладах для "гурманів"); формування кавової таблетки за допомогою темперу (правильно підготовлена кавова таблетка не висипається з холдера); підготування еспресо-машини до роботи (проливання гарячої води крізь групу механізмів протягом 3 – 4 сек, аби відновити робочий температурний режим); екстракція (з моменту включення проливання до виходу напою витрачається 4 – 6 сек); видалення відходів та чищення (вибивання

кавової таблетки в контейнер, протирання внутрішньої частини холдера від залишків кави).

Якщо еспreso зварений правильно, крема (пінка) відповідає наступним показникам: червонувато-коричнева (колір шкаралупи горіха фундук); міцна, густа, товщиною понад 2 мм; суцільна, без розривів; однорідна, без великих пухирців; стійка, тримається понад 2 – 3 хв.; "жива", відповлюється після перемішування напоєм; має темно-коричневі смужки або плями (тигрова або леопардова шкура)

Смак еспreso: позитивні відтінки – кислуватий, винний, цитрусовий, шоколадний, приємна гірчинка, квітковий, збалансований; негативні відтінки смаку – в'язучий, земляний, мучнистий, дєрсв'яний, прокислий, медичний (аптечний), пробковий.

Кава капучино (cappuccino) – це кава з молоком, збитим у гарячу густу пінку. Молоко збивають для того, щоб підсилити смакові й візуальні відчуття від кави. Існує безліч способів приготування і видів, які притаманні цьому напою. Для одержання гарної молочної пінки в кава-машинах є спеціальна паровідвідна трубочка з насадкою, через яку під тиском проганяється пара. Перемикнувши кавоварку в режим "капучино" або "пара", трубочка спрямовується в склянку і молоком. Через кілька хвилин пінка буде готова.

Кава латте (дослівно означає "молоко"). Готують із найкращих сортів кави. До складу кави латте як інгредієнт входить одна частина еспreso та три частини молока з невеликим додаванням піни, яку можна посипати шоколадом або корицею (кориця надає каві особливої пікантності).

Молоко має бути цільним, пастеризованим, жирністю 3 – 3,5 %, охолоджене до температури 4°C. Слід зазначити, що на його збивання впливає не жирність, а білкові сполуки. При збиванні слід пам'ятати, що молоко не можна нагрівати вище 65...75 °C, інакше білкові сполуки почнуть руйнуватися і молоко набуде присмаку кип'яченого.

Добре збите молоко відповідає таким вимогам: однорідна структура; складається із мікроскопічних пухирців; не містить пухирців великого розміру; має присмний свіжий смак, характерний вершковий "післясмак"; природну солодкість.

Цукор до кави подається за бажанням споживача. У цих випадках використовують цукор-рафінад, який додають безпосередньо перед споживанням. Також додатково до кави пропонують суміші різноманітних сиропів: шоколадний, ягідний, ванільний, карамельний; можна пропонувати кон'як, морозиво, желе,

креми. Смак кави-латте слабко виражений і менш насичений, ніж капучино.

Латте-арт – походить від італійського "молоко" і "мистецтво". В широкому розумінні латте-арт – створення малюнків, фігур чи візерунків за допомогою молока або на поверхні молока. Спосіб приготування потребує тривалої практики і свідчить про майстерність бариста.

Класичний латте-арт, який зародився в Італії, базується на використанні спеціальної техніки вливання збитого молока в чашку під час приготування капучино і латте. Збите молоко змішується в чашці з кавою і утворює на поверхні різноманітні візерунки. На візерунок, який утворюється в чашці, впливає: траєкторія руху пітчера під час вливання збитого молока в чашку; висота розміщення кавника відносно чашки; резонанс коливань збовтаного в пітчері молока; точка входження молока в чашку; швидкість вливання молока.

На сьогодні у світі визнано чотири способи нанесення візерунка на поверхню кави.

1. **Етчинг** – цей спосіб є найпоширенішим. Візерунок створюється внаслідок виливання спіненого молока за допомогою шпатель або будь-якого іншого гострого предмета.

2. **Капучино-арт** у цьому випадку візерунок наноситься за допомогою тертого шоколаду, кориці й навіть харчових барвників.

3. **Мульти-арт** – новий напрям у латте-арт. Цей спосіб полягає в майстерному володінні пітчером та умінні бариста "змусити" молоко в чашці перетворитися у візерунок.

4. **Еспресо-арт** – цей спосіб є одним із найпростіших. Візерунок наноситься шпательом або іншим гострим предметом.

Відомий також такий напрям, як "незвичайний арт"; візерунки, які нанесені на нього, є жартівливими й здатні підняти настрій гостям.

В сучасному латте-арт використовують різну техніку: розчerk зубочисткою або тонкою паличкою по поверхні молока; створення спеціальних трафаретів, які дозволяють відтворювати на молоці силуети із какао-порошку; розпис поверхні молока сиропами або "їстівними" фарбами; звичайні сирони для цього не підходять, тому майстри латте-арт зазвичай готують спеціальні сиропи з додаванням невеликої кількості крохмалю.

У кави латте є свої підвиди. Один з них – кава латте маккіато, що в перекладі означає "молоко з плямою". Готується він із ретельно збитого гарячого молока з невеликою кількістю еспресо таким чином, щоб вийшов трирівневий напій: перший рівень (нижній) – молоко, другий (середній) – еспресо, третій (верхній) – збите молоко (пінка). Смакові особливості маккіато – терпкий смак і неповторний аромат.

В Італії існує багато видів *маккіато* – маккіато кальдо, маккіато фреддо, і кожний вид готується з різною консистенцією, за власною рецептурою. Наприклад, під час приготування маккіато кальдо (що означає "з гарячою плямою") використовують еспресо з додаванням однієї чайної ложки гарячого спіненого молока; для маккіато фреддо (тобто "плямиста крапелька") необхідно наступне: еспресо, молочна пінка, крапелька кави фреддо.

Кава мокко – це кавовий напій, приготований з однойменного сорту кави, у який додають шоколад і молоко. Основний і найпоширеніший його рецепт – це пропорції 1:1:1 еспресо, гарячого шоколаду і молока. У каві "Біанко мокко" замість темного шоколаду додають білий, каву "Мокко шейха" – мелену каву, кардамон і воду, "Мокко по-турецьки" – холодну каву і коньяк, в "Мокко по-французьки" – каву і арманьяк, лимонний сік і цукор, в "Айс-мокко" – каву і холодне молоко, шіумбір та збиті вершки.

Для приготування деяких видів кави мокко використовують зерна легкого або середнього ступеня обсмажування та алкогольні напої (коньяк, арманьяк). З використанням алкогольних напоїв на основі кави готують також кавові коктейлі. Найбільш відомий напій на основі кави з додаванням алкоголю – це кава по-ірландськи Irish Coffee. В 1952 році Дж. Шеридан і Джек Коеплер удосконалили технологію приготування цього напою. Вони вирішили проблему співвідношення кави, віскі й вершків, а також зробили так, щоб вершки не тонули, а залишалися на поверхні. Доповнений ними Irish Coffee є еталоном, що характеризується гармонією і балансом між всіма інгредієнтами по гіркуватості, кислотності та солодкості Irish Coffee має добре виражений смак кави і віскі.

Найбільш часто використовують для додавання в каву апельсинові лікери, такі як "Курасао", "Гран Марнье" і "Куантро". З кавою також добре поєднуються виноградна горілка, грушевий шнапс, кальвадос, м'ятний лікер, кириш, віскі, ром

Процес приготування гарячих коктейлів складається з певних операцій: у келих заливають інгредієнти (сиропи, міцні напої, джін,

бренди, віскі), додають цукор. Суміш розігрівають і розбавляють чаєм або кавою.

Кавові напої з алкоголем частіше подають у гарячому вигляді. Коктейль має бути приємної температури (не занадто гарячим і не надто холодним) та гарної консистенції.

Найбільш вдало і гармонійно поєднуються з кавою алкогольні напої з м'яким, горіхово-фруктовим ароматом. Їх використання в приготуванні коктейлю дає багатий і насичений смак кави.

Кава й алкоголь справляють цілком протилежний вплив на організм людини: алкоголь розслабляє — кава активізує. Поєднання цих різних якостей в одному коктейлі робить його одночасно тонізуючим і зігрівальним.

Для збереження високої температури та більш яскраво вираженого смаку коктейлю використовують заздалегідь підігрітий товстостінний посуд з кераміки або скла.

Додатковий інгредієнт, який використовується для прикрашання або надання додаткових смакових властивостей, повинен добре поєднуватися з кавою і алкоголем. Привабливість напою також досягається гармонійним поєднанням коктейлю й посуду, в якому він подається, прикрашанням напою, аксесуарами. При цьому важливо дотримуватися певних правил: прикраса не повинна заважати пити та відповідати інгредієнтам, з яких він приготовлений.

2.3. Шоколадні фонтани, шоколадний кейтеринг.

Шоколадний фонтан — це каскади, по яких безперервно біжить теплий шоколад. З його допомогою можна отримати неповторний десерт, просто зануривши у шоколад шматочки фруктів чи солодощів. Шоколадний фонтан завжди буде в центрі уваги на будь-якому святі!

В ціну оренди фонтану входить закладка шоколаду, обслуговування та доставка в місце проведення заходу. Шоколад може бути чорний, білий або молочний. Фонтан для напоїв можна заповнювати як алкогольними (вино, пунш, шампанське, мартіні, віскі та ін.), так і безалкогольними напоями. Для роботи фонтанів потрібна напруга 220V. Маленький фонтан обслуговує близько 35 гостей.

У вартість послуги входить:

— оренда шоколадного фонтану

- шоколад в необмеженій кількості на вибір (молочний та білий бельгійський шоколад)
- доставка в місце проведення заходу
- робота працівника
- декоративна спідничка
- шпакли
- ЛЕД столик з підсвіткою
- фонтан для напоїв.

Шоколадний фонтан – відмінна прикраса для будь-якого свята. Він відмінно підходить для смакування шоколаду із свіжими фруктами, ягодами, випічкою та іншими ласощами. У шоколадному фонтані можна використовувати різні сорти шоколаду.

Фондю "Шоколадний фонтан" має наступний принцип роботи. У нижній частині фондю (під чашею) розташовується нагрівальний елемент, що підтримує температуру близько 60 ° С. У цій чаші шоколад доводиться до розтопленого стану. Розплавлена шоколадна маса подається на верхній рівень башти фонтану за допомогою гвинтового обертового іншека, що знаходиться всередині башти. Зверху шоколад стікає вільним потоком, утворюючи «водоспад», і знову потрапляє в чашу та нагрівається, де його температура знову доводиться до необхідної величини.

Загальна характеристика шоколадного фонтану:

- шоколадний фонтан для ексклюзивного шведського столу;
- підходить для різних видів фруктів та випічки;
- екстра-гладка поверхня каскадів для поліпшення характеристик потоку;
- глибока чаша для тривалого шоколадного задоволення;
- теплий шоколад переміщається за допомогою валу вгору і потім спадає вниз м'якими каскадами;
- регулювання по висоті ніжок дають можливість ідеально збалансувати потік шоколаду.
- відмінна стійкість завдяки прогумованим підставкам;
- корпус з нержавіючої сталі;
- двигун і підігрів перемікаються окремо за допомогою 2-перемікачів;
- корпус складається з 2 частин для легкого очищення.

2.4. Міксологія. Характеристика професії міксолог, його обов'язки.

Міксологія як мистецтво змішування напоїв отримала визнання на початку XX ст., а XXI ст. стало народженням її нового напрямку, науковий підхід якого відобразився і у назві – молекулярна міксологія. Однак, перші записи про міксологію велися ще в Середньовіччя. Саме в ті часи чаклуни і знахарі, ченці-алхіміки, придворні аптекарі і лікарі використовували процеси змішування для створення композицій з алкоголем. Результатом такої «середньовічної міксології» став продукт, відомий як лікер. Визначення «лікер» походить від французького слова «la liqueur» (рідина) і латинського дієслова «liquefacere» (розчиняти), що безпосередньо вказує на те, що для виробництва лікеру необхідно що-небудь розчинити в алкоголі.

Професійне навчання міксологів здійснюється за такою програмою:

- глибоке дослідження всіх груп алкоголю;
- коктейлі IBA (The Unforgettables, Contemporary Classics, New Era Drinks).
- флейринг: working & exhibition flair; робота з льодом; організація робочого простору;
- створення авторських коктейлів; розробка барної карти; методи розвитку креативності;
- сучасні тренди в міксології; молекулярна міксологія;
- ефективний менеджмент: тайм-менеджмент, організація роботи команди, мотивація працівників;
- система обліку, food and beverage cost control;
- комунікація з гостем, презентація напоїв та себе, лояльність гостей, техніка продажів;
- вивчення англійської мови.

Молекулярні технології у міксології (науці про створення коктейлів) надають нових смаків та текстур напоям, а у поєднанні з креативною презентацією змінюють традиційні уявлення про пиття (споживання напоїв).

Засновниками молекулярної міксології стали Ніколас Кутрі професор фізики і Ерве Тіс, директор установи «Харчова наука і культура» при Французькій академії наук. Об'єднавши свої зусилля, вони в 1992 р. провели перший семінар, присвячений молекулярній гастрономії. Масове впровадження у барну індустрію прийомів

молекулярної міксології почалося з «Molecular Mixology Masterclass», організованого в барі «Хемінгуей» паризького готелю «Рітр» 12 жовтня 2005 р. Саме під час цього семінару і увійшов до побуту термін «молекулярна міксологія».

Молекулярна міксологія – це подача коктейлю у незвичному для споживача вигляді, це експериментування з агрегатним станом, формою та текстурою. Коктейль подається у вигляді піни, желе, сфери або сорбету, за рахунок чого коктейль можна «з'їсти», а не випити, як зазвичай.

У молекулярній міксології для створення нових текстур напоїв використовують лише натуральні інгредієнти морського, рослинного або мікробіологічного походження, які сприятливо впливають на організм людини. Ці добавки, дозволені до застосування законодавством України та ЄС, вносять у дуже малих кількостях, які не перевищують гранично допустимих концентрацій.

Бурхливий розвиток у міксології відбувся в останні п'ятнадцять років. Сам термін «молекулярна міксологія» з'явився в США в кінці XIX ст., але став активно використовуватися в 90-і роки XX століття в Лондоні.

Молекулярна міксологія – актуальний синтез знань, таланту і досвіду. Молекулярна кухня, при всій своїй незвичності і таємничості, постійно на слуху. Ресторани, що демонструють останні досягнення наукової кулінарії, відомі широкому колу споживачів. Зовсім інша справа – бари: про «молекулярні» відомо небагато, а закладів, які спеціалізуються на таких коктейлях дуже мало. Тим не менш, такі напої існують, і вони не менш оригінальні, ніж страви.

Молекулярний напій – поняття невизначене. Головне, що відрізняє такий напій від звичайного – нестандартне використання властивостей компонентів і отримання нових якостей за допомогою хімічних або фізичних перетворень.

Перший молекулярний коктейль був створений ще в 1840 році: це найпростіший приклад коктейлю – шаруватий напій. За рахунок різної густини шари не змішуються, що виглядає досить незвично.

Одним з перших молекулярних міксологів став бармен Тоні Когліару, який працював з Хестоном Блюменталем у ресторані «*Fat Duck*». Деякі концептуальні ідеї молекулярної гастрономії стали застосовувати і в барах. Відомий бар-менеджер Ебен Фріман з Нью-Йорку працював над поширенням знань про молекулярну міксологію через засоби масової інформації. Його основною метою було

продемонструвати простоту молекулярної міксології, а відвідувачам надати можливість спробувати щось нове та цікаве.

Різновиди молекулярних коктейлів: коктейлі-сфери, що «вибухають у роті», коктейльна ікра, їстівні коктейлі, різнобарвні багатошарові коктейлі, коктейлі, що нагадують гелеві лампи, коктейлі з піною та бульбашками, коктейлі з ароматом сигар, порошкоподібні коктейлі, коктейлі з завислими інгредієнтами в середині, желейні коктейлі, паперові коктейлі, тверді коктейлі, ароматизовані сфери льоду, склянки коктейлів, наповнені цукровою ватою тощо.

Коктейлі, створені шляхом молекулярного експерименту, являють собою дуже цікаві об'єкти, структура яких далека від класичного рідкого або пореподібного стану. Молекулярні напої можуть подаватися у вигляді желе або піни, кристалів і, навіть, льоду.

Вперше майстер-клас, присвячений вивченню молекулярної міксології, був проведений у 2005 році в барі «Хемінґуей», що знаходиться в паризькому готелі «Ріцц». Саме тоді Ерве Тіс, засновник молекулярної міксології, поділився своїми знаннями з провідними барменами (барменами), які приїхали на цей семінар з різних куточків світу. Але, незважаючи на те, що офіційною точкою відліку в історії молекулярної міксології є жовтень 2005 року, фактично це мистецтво, засноване, в основному, на знаннях хімії, було застосовано ще в 2000-му році Коліном Пітером Філдом, кращим барменом світу в 2001-му році за версією журналу «Forbes». Його коктейль «Лікассо Мартіні», який складався з п'ятивідсоткового, розведеного водою вермуту, замороженого у формі куба і опущеного в келих з крижаним джином, викликав страшенний ажіотаж.

Перший молекулярний коктейль представили публіці в 2005 році. Він називався «П'яне морозиво», з вигляду нагадував желе, складався з джину з тоніком і був приготований за допомогою рідкого азоту. Це настільки надихнуло барменів, що молекулярна міксологія стала розвиватися з неймовірною швидкістю. За кілька років тут з'явилися справжні гуру їх імена називають в одному ряду з іменами великих шеф-кухарів. Наприклад, Тоні Конільяро з лондонського «Shochu Lounge» прославився тим, що відтворив комбінацію парфумів «Comme des Garçons», використовуючи лайм, виноград, корицю, мускатний горіх і лимонник. Джеймі Будро в сієтлівському «Vessel» пригощає своїх гостей ромом, прикрашеним

карамелізованою кокосовою пінкою. Ебен Фріман у «wd-50», одному з наймодніших закладів Нью Йорка, створює коктейлі, поміщаючи в алкоголь желатинові кульки з різними наповнювачами. У числі його новітніх шедеврів «Мохіто», в якому м'ята і сік лайму вкладені всередину таких «перлин». Молекулярні коктейлі вперше були створені шеф-кухарями молекулярної гастрономії, такими як: Ферран Адрія, Хестон Блюменталь і Грант Ашатц, але тенденція була підхоплена і піонерами міксології: Тоні Конільяро, який співпрацював з Хестоном Блюменталем, Ібенем Клемом, Ібенем Фріменом.

Міксологи, які працюють у молекулярних ресторанах, використовують наднизькі температури, лазери, центрифуги та ряд інших приладів. Це можуть бути прості паяльні лампи для вакуумних камер, *ISI Whips*, су від установки, машини для цукрової вати, рідкий азот, роторні випарники і осушувачі (дегідратори).

Використовуючи такі прилади, як димовий пістолет «Smoking Gun», коптильну установку «Super-Aladin» чи випарник «Volcano» молекулярні міксологи можуть швидко додати запах диму або інший аромат до своїх коктейлів без нагрівання. Ці прилади використовують для створення таких напоїв, як: «Cigar-smoke Infused Manhattan», «Smoked Beer», «Applewood Smoked Bloody Mary», «Smoked Bourbon» і «Bacon Vodka Bloody Mary».

Для приготування «наукових» коктейлів використовуються найрізноманітніші інструменти. Перш за все, ваги з точністю 0,1 г, оскільки відхилення від рецепту дасть зовсім інший смак і консистенцію напою; блендер, який зможе зробити однорідну масу з будь-яких продуктів і головним довершенням – сифон та спеціалізований посуд.

Молекулярна міксологія являє собою унікальну науку, головним завданням якої є розроблення своєрідної фізичної версії сервірування і змішування звичних коктейлів, які неотребують, здебільшого, традиційних інгредієнтів.

Недоліки молекулярної міксології.

Повноцінний розвиток молекулярної міксології стримує ряд факторів:

по-перше, у нашій країні напій досі відіграє допоміжну роль – його замовляють, щоб запити страву, а не насолоджуватися ним, як окремим компонентом трапези;

по-друге, у всьому світі люди досить консервативні по відношенню до коктейлів, тому і замовляють традиційну «Маргариту» в авангардному барі;

по-третє — ціна такого напою, яка, як правило, значно вище звичайної.

Коктейль повинен бути вершиною майстерності бармена, а отже і складатися з виключно якісних інгредієнтів. Специфічні компоненти потрібно десь зберігати, вони не терплять високої вологості, перепадів температури. І термін їх придатності обмежений, тому запас повинен постійно оновлюватися. Без активного попиту забезпечити прибутковість неможливо.

Інша перешкода — тривалий час їх приготування. Швидко можна приготувати тільки піну, тому саме її, зазвичай, використовують у барах. Виготовлення «пінучної» ікри займає близько 15...20 хв на один коктейль. При великому завантаженні закладу — це нерациональне рішення, тим більше, під такі коктейлі потрібно окреме робоче місце.

Отже, широке впровадження молекулярної міксології залишається під великим питанням. Оскільки, революційні прориви відбуваються, в основному, на стику наук, у цій сфері цілком можна чекати чогось радикально нового. Цікавим явищем може стати, наприклад, синтез «молекулярних» технологій і принципів здорового харчування. У міру розвитку коктейльної культури цілком можуть з'явитися бари, які спеціалізуються саме на «високотехнологічних» напоях.

3. Чайні церемонії. Правила і особливості здійснення

Характеристика закладів з чайною концепцією

Розробка концепції чайного закладу потребує розв'язання таких вузлових питань: місце розміщення, вибір приміщення та його інтер'єр, меню, обладнання, посуд для приготування чаю, техніка приготування та подавання чаю.

Перші заклади, в яких пропонувався культура споживання чаю, створювалися не як бізнес-проекти, а як чайні клуби за інтересами. Ця форма з часом набула поширення, як наслідок, вони розділилися на три групи: елітні чайні клуби для чаєманів, демократичні для більш широких мас населення (модної публіки) й істинно народні чайні. Першу групу клубів відвідують пуританськи палаштовані чаємани, які

цікавляться східними культурами, зокрема чайною культурою і чайними церемоніями. Це вузьке коло людей, де 85 % – постійні гості.

До чайних клубів масового формату, які складають другу групу, приходять ті, хто не надає великого значення езотериці, але цікавляться чайною культурою. Це в основному діячі культури, "золота" молодь тощо. Тут можуть збиратися на pre-party, корпоративні вечірки. В цих закладах може бути DJ (ді-джей), алкогольні напої, страви, наприклад суші. Трега група – це чайні, ще більш демократичні, по-справжньому народні, без езотерики та пропагування східної чайної культури. Їх послугами користуються студенти, школярі, службовці офісів, батьки з дітьми. Поряд з чаєм тут можуть запропонувати каву, широкий асортимент борошняних кондитерських виробів, солодких страв.

У першій і другій групі присутні відповідний набір китайських чайних церемоній, здійснюється підбір чаїв від чайного майстра. Для першої групи закладів чай найчастіше закуповують у Китаї. В третій та другій групі постачальниками чаю є відомі фірми.

Елітні чайні відвідують незалежно від місця їх розміщення, навіть якщо вони розміщені в незручному місці. Демократичні чайні для модної публіки розміщують у центрі міста, народні – в місцях інтенсивних потоків пішоходів, поблизу офісів, вищих навчальних закладів тощо.

Інтер'єр чайних клубів виконується в стилізованому східному стилі. Дотримуючись мінімалізму в оформленні, тут використовують різні статуєтки, віяла, маски, східні гранюри, ширми та ін.

Чайна карта залежить від типу закладу ресторанного господарства і контингенту споживачів. В меню елітної чайної включено до 150 найменувань чаю, у другій групі чайних масового формату – до 40 – 50, третій – менше 20, в кафе і ресторанах – від 5 до 15 найменувань. В елітних чайних клубах в основному використовують китайські та тайванські чаї. Чим вищий рівень чайного закладу, тим більше використовують чистих чаїв і, відповідно, менше ароматизованих, їх сумішей, зв'язаних чаїв, "нечайних чаїв".

Організація роботи майстра з приготування чаю

Приготування і подавання чаю здійснюється під час чайної церемонії в присутності гостя, тому техніці виконання операцій, що входять до їх складу (доцільності, раціональності і естетичності), надають великого значення.

Китайська чайна церемонія налічує декілька варіантів заварювання чаю: пін-ча, із заварюванням в гайвані, гунфуча, із заварюванням методом Лу Юйя, методом Чмень Гоу.

Пінча – простий варіант заварювання чаю. Кип'ятком прогрівують чашу (чайник), потім чахай (чашу справедливості) і чабей (чашки). Весь посуд розмішують на чабані – чайному столику з піддоном. Чай засипають в підготовлений чайник і заливають водою. Першу заварку відразу зливають (промивають чайний лист), потім в два прийоми заливають заварку і настоюють. Настояний чай переливають з чайника в ємність у вигляді кувшинчика (щоб чай був однаковий в усіх чашках), а з неї в чашки до рівня 4/5.

Заварювання чаю в гайвані є складним варіантом. Спершу прогрівують гайвань, засипають в неї чай і заливають водою. Чайний настій перемішують, повертаючи кришку гайвані. Настояний чай переливають в чахай, а потім у чашки. Якщо гість один, він може пити чай прямо з гайвані.

Гунфуча – високий стиль китайської чайної церемонії, під час якої традиційно заварюють і п'ють улуні. Чай черпаком кладуть в чашу. Гостям подається чаша з чаєм (чахе). Необхідно глибоко вдихнути аромат чаю, видихнути повітря прямо в чай, а потім знову вдихнути – аромат чаю "розкривається".

Чайник прогрівують, засипають у нього чай, заливають його водою, яку одразу зливають. Чайник з вологою заваркою обертають рушником і кілька разів струшують – чайник заповнюється ароматом чаю. Його можна передати по колу для насолодження ароматом чаю. Потім чайник заповнюють водою, переливаючи через край. Після настоювання настій переливають в чахай, звідки його розливають по високих чашках венсянбей, заповнюючи їх на $\frac{3}{4}$. Високі чашки накривають зверху пизенькими чашками цінмін-бей: згідно з китайською традицією це символізує єдність Інь (низька чашка) і Ян (висока чашка). Потім обхвачують чайну пару правою рукою, швидко перевертають її і піднімають високу чашку, вдихаючи аромат чаю, а з низької – насолоджуються його смаком. Наступні заварювання чаю відбуваються так само.

Приготування чаю методом Лу Юйя (на живому вогні) – найбільш складний. В його основу покладено не заварювання чаю, а більш старовинний метод – варка на вогні. Для цього використовують пусери, кращі чорні, зелені і жовті чаї. Приготування чаю здійснюється, як правило, в скляних чайниках, щоб відслідковувати всі стадії закипання

води. Це роблять у такій послідовності: запалюють горілку і ставлять на неї чайник. Після "знайомства" з часм пересипають його в гайвань і промивають холодною водою. При цьому методі великого значення надають стадіям кип'ятіння води, їх шість. На першій стадії ("раче око") у воді з'являються малі кульки повітря та специфічний звук обірваної струни, на другій ("крабове око") – більші повітряні кульки, на третій ("риб'яче око") – найбільші, на четвертій ("перлинові нитки") – вертикальні нити з кульок повітря, на п'ятій ("шум вітру в соснах") – рівномірний шум закипаючої води, на шостій ("бурхливе джерело") – вода б'є ключем. Шостої стадії не можна допускати, бо вода перекипає.

На першій стадії необхідно відлити трохи води з чайника в чахай, потім плавно розкрутити воронку, покласти туди розмоклий у гайвані чай, довести воду до п'ятої стадії (80-85°C) і долити взяту недокипівшу воду (таким чином "зберігається молодість води"). Коли вода ще раз закипить (не допустити шостої стадії) і з'явиться трохи піни, вогонь гасять і чайник накривають кришкою. Чай готовий, коли підняті до поверхні води чайніки опускаються вниз. Чай наливають в чахай, потім у прогріті чашки і подають гостям.

Приготування чаю методом Чжень Гоу близький до описаного вище. Особливість цього методу полягає в наступному: на першій стадії кипіння воду відливають в чахай, а ту, що залишилась, доводять до п'ятої стадії, повертають недокипівшу воду і після цього кладуть чай у воду. Останні операції такі ж, як у попередньому методі.

Приготування "нечайних" чаїв має певну специфіку. Так, приготування мате – напою з листя широколистого падуба (Латинська Америка) здійснюється в такій послідовності: в калєбас засипають 2/3 сухої заварки, змочують холодною водою, калєбас перекиляють, щоб заварка засипалася в один бік, і на вивільненому просторі розміщують бомбіллю. Потім повністю заповнюють калєбас гарячою водою (70 – 85° C). Мате настоюють 0,5 хв., можна заварювати до трьох разів.

Приготування ройбуш (ханибуш) – "чаю" з африканського куша, лапало – кори латиноамериканського дерева лапало, каркаде – квітів гібіскуса здійснюється в такій послідовності: чайну ложку заварки заливають гарячою водою близькою до кипіння, настоюють 3 – 10 хв. Заливати заварку можна до трьох разів.

Контрольні запитання:

1. Класифікація заходів в залежності від їх характеру і масовості.
2. Форми обслуговування учасників ділових заходів

3. Історія виникнення професії сомельє.
4. Вимоги до професії сомельє.
5. Обов'язки сомельє.
6. Обов'язки сигарного сомельє.
7. Вимоги до професії бариста.
8. Обов'язки бариста
9. Історія виникнення професії бариста
10. Характеристика кави еспресо.
11. Характеристика кави капучино.
12. Характеристика кави латте.
13. Характеристика латте-арту.
14. Способи нанесення рисунка на поверхню кави.
15. Характеристика кави мокко.
16. Види кавових напоїв з використанням алкоголю.
17. Історія виникнення професії міксолога.
18. Що таке молекулярна міксологія?
19. Професіонали і лідери в молекулярній міксології.
20. Заклади з чайною церемонією та вимоги до них.
21. Варіанти приготування чаю згідно з китайською чайною церемонією.
22. Японський чайний етикет.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

3.1. Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи

Перед початком викладання дисципліни «Інноваційні ресторанны технології» студент повинен ознайомитись з програмою та робочою програмою курсу, видами і формами поточного та залікового контролю.

Для самостійної роботи студентів з вивчення дисципліни входить підготовка до лекції, практичних занять, виконання індивідуальних творчих завдань і написання рефератів, участь у науково-дослідницькій роботі.

Під час вивчення літературних джерел рекомендується вести робочі записи в вигляді тезисів чи конспектів, що полегшує систематизацію та узагальнення матеріалу з вивченого питання.

Самостійна робота студентів включає:

- конспектування під час вивчення літератури;
- опрацювання лекційного матеріалу;
- ознайомлення з досвідом діяльності закладів ресторанного господарства;
- вивчення відповідних нормативно-законодавчих актів;
- збір інформації для виконання самостійних робіт;
- підготовка до іспиту.

Під час підготовки до індивідуального завдання необхідно досконало опрацювати відповідні теоретичні питання, вивчити організацію праці на різних підприємствах ресторанного господарства.

Регулярна самостійна робота студентів над предметом курсу є також необхідною умовою їх науково-дослідницької діяльності.

Основними формами науково-дослідницької роботи студентів є:

- участь студентів у проблемних групах і наукових групах;
- участь у виконанні наукових досліджень;
- участь у виконанні договорів про творчу співпрацю з підприємствами ресторанного господарства.

Методичні рекомендації до написання реферату

Реферат (лат. *Refere* – доповідати, повідомляти) підводить підсумок вивчення студентами як окремої теми, так і дисципліни в цілому.

Обсяг реферату визначається специфікою досліджуваного питання і змістом матеріалів (документів), їх науковою цінністю та практичними знаннями.

Оптимальний обсяг реферату складас 10-15 сторінок.

На титульному листі реферату вказується: офіційна назва навчального закладу, факультету і кафедри; прізвище та ініціали автора реферату (аббревіатура навчальної групи); повна назва теми; прізвище та ініціали наукового керівника, його наукову ступінь і вчене звання; місто, де знаходиться навчальний заклад та рік написання реферату. Після титульного листа подається зміст реферату з точною назвою кожному розділу (параграфу і вказування його сторінок).

Список використаних джерел складається з дотриманням загально визначених вимог до робіт, що готуються до друку. До списку використаних джерел мають бути включені лише безпосередньо використані в рефераті праці в алфавітному порядку авторів. Монографії і збірники, що не мають на титульному аркуші прізвища автора(авторів), включаються до загального списку за алфавітним розміщенням заголовка.

Вибір теми реферату. Тема реферату – це не просто повторне засвоєння матеріалу лекції або практичного заняття. Воно повинне являти собою самостійне розроблення проблеми, достатньо чітко окресленої від інших. Не припустиме поєднання декількох проблем або, навпаки, штучне використання певної частини єдиного питання.

Важливими критеріями при доборі теми реферату, є її актуальність, широка джерельна база, наявність необхідного фактичного матеріалу, а також достатнє її висвітлення в науково-методичній літературі, що передбачає, в першу чергу, ознайомлення із загальною концепцією автора праці та його висновки.

Структура реферату:

- титульний аркуш;
- зміст (план);
- вступ;
- розділи (вони часто поділяються на параграфи);
- висновки;

- список використаних джерел;
- додатки (у яких наводяться таблиці, схеми, діаграми тощо);
- перелік умовних позначень.

У вступі реферату обґрунтовується актуальність теми, її особливості, значущість з огляду на розвиток науки та практики або науково-методичної діяльності у сфері освіти. У вступі необхідно подати аналіз використаних джерел, назвавши при цьому авторів, які вивчали дану тематику, визначити сутність основних чинників, що вплинули на розвиток явища або процесу, що досліджується, на недостатньо досліджені питання, з'ясувавши причини їх слабкої аргументації.

Основну частину реферату складають кілька розділів (що можуть бути розбиті на параграфи), логічно поєднані між собою.

Виклад матеріалу в рефераті має бути логічним, послідовним, без повторень. Слід використовувати синтаксичні конструкції, характерних для стилю наукових документів, уникати складних граматичних зворотів, незвичних термінів і символів або пояснювати їх відразу, при першому згадуванні в тексті реферату. Терміни, окремі слова і словосполучення можна змінювати аббревіатурами і сприйнятливими текстовими скороченнями, значення яких зрозуміле з контексту реферату.

Неприпустимо використовувати цитати без посилання на автора. При цитуванні будь-якого фрагмента джерела недопустимі неточності. Взагалі, цитатами не слід зловживати. Якщо якийсь важливий документ потребує наведення його в тексті реферату в повному обсязі, то краще винести його в додатки.

У рефераті необхідно визначити і викласти основні тенденції дослідження, підтвердити їх найтипівішими прикладами, відобразити пайсучасніші ідеї та гіпотези, методики та методичні підходи до вивчення проблеми. Доцільно зупинитися на якомусь дискусійному моменті і спробувати проаналізувати позиції сторін, приєднавшись до однієї з них, чи висловити власну думку на певну проблему та визначити перспективи їх вирішення.

Кожен розділ реферату повинен завершуватись короткими висновками, чіткими та лаконічними, де узагальнено оцінки та практичні рекомендації. Можна стисло вказати на перспективи подальшого дослідження даної проблеми.

Реферат оцінюється за такими критеріями: актуальність; наукова та практична цінність; глибина розкриття теми, вирішення

поставлених завдань; повнота використання рекомендованої літератури; обґрунтування висновків; грамотність; стиль викладу; оформлення реферату; обсяг виконаної роботи; завершеність дослідження.

3.2. ТЕМАТИКА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторне заняття № 1 (4 години)

Інноваційні технології харчових продуктів функціонального призначення з використанням нових видів сировини

Мета заняття: навчитись створювати рецептури страв з використанням нових видів сировини; скласти апаратурно-технологічні схеми використання страв функціонального призначення.

Завдання

1. Розробити меню для закладу ресторанного господарства з певним концептуальним спрямуванням (за вибором викладача).
2. Розробити технологічні картки на три страви (групи страв задає викладач) з використанням нових видів сировини.
3. Скласти апаратурно-технологічні схеми виробництва страв функціонального призначення (кількість страв задає викладач) .

Завдання для самостійної роботи

1. Піонери молекулярної гастрономії. Представники вітчизняних та закордонних наукових шкіл та прикладних досліджень.
2. Молекулярні технології в закладах ресторанного господарства вітчизняний та закордонний досвід.
3. Приклади функціонування вітчизняних закладів ресторанного господарства і характеристика меню зі стравами, виготовленими за молекулярними технологіями.
4. Приклади функціонування закордонних закладів ресторанного господарства і характеристика меню зі стравами, виготовленими за молекулярними технологіями.
5. Перспективи розвитку асортименту продукції ресторанного господарства з використанням молекулярної технології.

На матеріалах власних досліджень, літературних та інших джерел інформації проаналізувати діючі меню концептуальних закладів ресторанного господарства на предмет використання нових видів сировини , інноваційних методів подання страв і інновацій в кулінарному дизайні. Підготувати рефератне повідомлення про розвиток закордонних закладів ресторанного господарства з молекулярною технологією.

Запитання для самоперевірки

1. Фактори впливу на зміну ринку сировини для ресторанного господарства.

2. Загальна характеристика сучасних видів сировини для закладів ресторанного господарства різних типів, класів і форматів.
3. Кулінарне застосування різних видів сировини і продовольчих товарів у закладах ресторанного господарства, в тому числі з концептуальним спрямуванням.
4. Використання різних видів сировини в кулінарному дизайні.
5. Характеристика екзотичних видів сировини та їх кулінарне використання.
6. В чому полягають морально-етичні проблеми кулінарного використання деяких видів сировини?
7. Наукові основи молекулярної технології кулінарної продукції.
8. Сучасні напрями застосування молекулярної технології для дизайну продукції ресторанного господарства.
9. Технологія низькотемпературного оброблення «sous vide»
10. Технологія термоміксінг.
11. Технологія пакоджетінг.
12. Технологія вакуумного маринування.
13. Технологія ароматизації.
14. Технологія хербоджусінгу.
15. Технологія страв за допомогою «Стефан грилю».

Література: 1-5, 11, 12, 19, 22, 23, 36, 43, 46, 48, 55, 64, 70, 71.

Лабораторне заняття № 2 (2 години)
Інноваційні формати сучасних закладів ресторанного
господарства
та їх розвиток

Мета заняття: вивчити особливості сучасних видів форматів закладів ресторанного господарства; здобути навички у визначенні сучасних форматів закладів ресторанного господарства; групуванні діючих закладів ресторанного господарства за сучасними форматами; визначення особливостей меню, форм обслуговування, концептуальних рішень, що притаманні кожній групі закладів ресторанного господарства.

План

1. Формати закладів ресторанного господарства: традиційні і інноваційні.

2. Характеристика інноваційних форматів закладів ресторанного господарства: «Street Food», «Fast Food», «Quick Service».

3. Характеристика інноваційних форматів закладів ресторанного господарства: «Fast Casual», «Quick-n-Casual», «родинний».

4. Характеристика інноваційних форматів закладів ресторанного господарства: «Casual Dinning», «Fine Dining», «гастрономічний ресторан».

5. Характеристика інноваційних форматів закладів ресторанного господарства: «Pre-Party», «After- Party», «клубний».

6. Характеристика інноваційних форматів закладів ресторанного господарства: «Free-Flow», «Food Court», «євроїдальня», «ресторан з самообслуговуванням», «експо-кухня».

7. Напрями розвитку інноваційних форматів сучасних закладів ресторанного господарства: вітчизняний та закордонний досвід.

Завдання для самостійної роботи

За матеріалами літературних джерел та електронних ресурсів підготувати перелік інноваційних форматів закладів ресторанного господарства в цілому та закладів при готельно-туристичних комплексах і інших місцях розміщення у форматі презентацій; визначити напрями розвитку інноваційних форматів сучасних закладів ресторанного господарства, використовуючи вітчизняний та закордонний досвід. Напрямки інноваційних форматів закладів ресторанного господарства погодити з викладачем.

Завдання для самоперевірки

1. Які типи закладів ресторанного господарства відносяться до традиційних форматів закладів ресторанного господарства?

2. Які типи закладів ресторанного господарства відносяться до інноваційних форматів закладів ресторанного господарства?

3. Відміни між традиційними і інноваційними формами закладів ресторанного господарства.

4. Загальна характеристика інноваційних форматів сучасних закладів ресторанного господарства: «Street Food», «Fast Food», «Fast Casual», «Quick Service», «Quick-n-Casual», «Casual Dinning», «Fine Dining», «Pre-Party», «Free-Flow», «Food Court», «євроїдальня», «гастрономічний ресторан», «клубний», «ресторан з самообслуговуванням», «родинний», «експо-кухня» тощо.

5. Напрями розвитку інноваційних форматів сучасних закладів ресторанного господарства з урахуванням вітчизняного та закордонного досвіду.

Література: 1-3, 12, 42, 43, 46, 55, 49.

Лабораторне заняття № 3 (2 години)

Інноваційні технології у створенні концептуального меню

Мета заняття: навчитись аналізувати меню у відповідності до концепції закладу; створювати концептуальне меню; досліджувати інновації у композиційному оформленні меню, використовуючи інновації у стилі, дизайну меню; дотримання правил і принципів подання інформації.

Завдання

1. Вивчення різних видів меню закладів ресторанного господарства з різним концептуальним спрямуванням.

2. Аналіз меню закладів ресторанного господарства з різним концептуальним спрямуванням за дотримання принципів і правил подання інформації в меню; за наявністю сучасного дизайну та стилів.

3. Створення концептуального меню для закладу ресторанного господарства з певною концепцією та форматом (за завданням і вибором викладача).

Завдання для самостійної роботи

За матеріалами літературних джерел та електронних ресурсів підготувати рефератне повідомлення щодо інновацій у оформленні меню, поданні інформації в ньому; дослідити дотримання правил для ресторанів та барів, клубів, домів сигар тощо.

Запитання для самоперевірки

1. Види і концепції меню.
2. Які існують принципи і правила подання інформації в меню з точки зору традиції; інновації?
3. Характеристика концептуального меню; тематичного; меню-«легкого»; інтерактивного меню.
4. Характеристика дизайну меню.
5. У чому сутність композиційного оформлення меню?
6. Фактори впливу на формування інноваційного меню.

Література: 1-5, 11, 12, 19, 22-24, 36, 38, 43, 46, 52, 53.

Лабораторне заняття № 4 (2 години)

Інноваційні форми надання специфічних професійних послуг у ресторанному господарстві

Мета заняття: зрозуміти сучасний стан розвитку ресторанного господарства, зміни на сучасному ринку праці і природу виникнення нових професій в ресторанному господарстві; вміти аналізувати склад персоналу закладу ресторанного господарства, включаючи торгівельної групи і зали; вивчити вимоги до конкретних посад і професій обслуговуючого персоналу, а також обов'язки, правила, основні методи і форми їх роботи.

Завдання

1. Впровадження професій сомельє, баріста, вітальє в закладах ресторанного господарства України. Правила формування карти пропозицій і дегустації.

2. Впровадження професії фромажері, шоколатьє, сомельє в закладах ресторанного господарства України. Правила формування карти пропозицій.

3. Кейтеринг-бар і його різновиди, характеристика заходів, на яких він здійснюється. Вимоги до персоналу, створення базової пропозиції по кейтеринг-бару для конкретного заходу. Правила формування карти пропозицій і дегустації.

4. Характеристика професії міксолог, його обов'язки.

5. Чайні і кавові церемонії. Правила і особливості здійснення. Правила формування карти пропозицій.

Завдання для самостійної роботи

За матеріалами літературних джерел та електронних ресурсів підготувати перелік інноваційних форм надання послуг в ресторанному господарстві; дослідити спеціальну систему отримання освіти сомельє, бармена, вітальє, фромажері, сомельє, шоколатьє, майстрів церемонії (чайної та кавової).

Існування закордонних та вітчизняних шкіл сомельє, бармена тощо. Дослідити і появу нових професій в закладах ресторанного господарства України.

Запитання для самоперевірки

1. Характеристика нових видів професій в ресторанному господарстві.

2. Фактори впливу на появу нових професій в ресторанному господарстві.

3. Правила формування винної карти залежно від спеціалізації закладу ресторанного господарства.
4. Правила формування карти пропозицій.
5. Правила дегустацій.
6. Правила споживання, сигарний етикет.
7. Особливості організації кейтерингового бару перед початком і наприкінці заходу.
8. Міксолог і коло питань його компетенції.
9. Методи приготування коктейлів під час шоу-програм.

Література: 1-5, 11, 12, 19, 22-24, 36, 38, 43, 46, 52, 53.

Лабораторне заняття № 5 (2 години)

Сучасні тенденції впровадження номенклатури додаткових послуг

та їх розвиток у ресторанному господарстві

Мета заняття: навчитись знаходити умови для впровадження нової послуги до закладу ресторанного господарства; вивчити особливості надання широкої номенклатури послуг для певних сегментів споживачів; розуміти необхідність створення і правила функціонування компенсаторного механізму при неналежному виконанні послуг чи службових обов'язків персоналом закладу; використання досвіду надання нетрадиційних та оригінальних послуг з сучасної закордонної практики.

Завдання

1. Створити портфель послуг для дітей і підлітків.
2. Створити портфель послуг для сімей з дітьми.
3. Розробити номенклатуру послуг для людей з особливими потребами.
4. Створити пакет послуг для літніх людей.
5. Запропонувати перелік безплатних послуг для випеказначених контингентів споживачів.
6. Дослідити наявність платних та безкоштовних послуг в діючих закладах ресторанного господарства.
7. Здійснити порівняльний аналіз із закордонними закладами ресторанного господарства.

Завдання для самостійної роботи

За матеріалами літературних джерел, електронних ресурсів дослідити наявність кола адресних послуг у діючих закладах ресторанного господарства першого, вишого та класу люкс. Зробити систематизацію послуг.

Розробити сценарій надання нової послуги для певного контингенту споживачів у закладі ресторанного господарства певного концептуального спрямування.

Запитання для самоперевірки

1. Визначення термінів «послуга ресторанного господарства», «якість послуги», «безпека послуги», «екологічність послуги».
2. Які вимоги висуваються до послуг ресторанного господарства?
3. Умови впровадження нової послуги в закладі ресторанного господарства.

4. Характеристика соціальної адресності послуг.

5. Особливості надання послуг дітям, підліткам, сім'ям з дітьми, людям з особливими потребами, літнім людям тощо.

Література: 1, 2, 18, 20, 21, 24, 46, 48, 49, 52, 53.

Лабораторне заняття № 6 (2 години)
Створення концепції закладів ресторанного господарства у
відповідності

до призначення та її розвиток у сучасних умовах

Мета заняття: проаналізувати концепції діючих закладів ресторанного господарства та фактори, що їх визначають, навчитися вибирати стильові рішення закладів ресторанного господарства і визначати відповідність їх типу і класу.

Завдання

1. Проаналізувати фактори, що впливають на стильове рішення закладу ресторанного господарства.
2. Проаналізувати сучасні стильові рішення закладів ресторанного господарства (за вибором викладача).
3. Створити концепцію сучасного закладу ресторанного господарства (за вибором викладача).

Завдання для самостійної роботи

За матеріалами літературних джерел та електронних ресурсів підготувати у форматі презентації дослідження про відповідність діючого закладу ресторанного господарства обраній концепції та стилю.

Вибір діючого закладу ресторанного господарства погодити з викладачем.

Література: 29, 31, 33, 48.

3.3. Питання для підсумкового контролю

1. Сучасний стан харчування, екології та здоров'я населення України.
2. Основні принципи лікувального (дієтичного) харчування.
3. Основні теорії і концепції харчування.
4. Сутність методології проектування технологій харчових продуктів і раціонів харчування.
5. Концепція функціонального харчування.
6. Поняття «функціональні харчові продукти».
7. Державна політика у сфері здорового харчування.
8. Асортимент харчових продуктів та страв, рекомендованих до споживання у лікувально-профілактичному раціоні №1.
9. Асортимент харчових продуктів та страв, рекомендованих до споживання у лікувально-профілактичному раціоні №2.
10. Асортимент харчових продуктів та страв, рекомендованих до споживання у лікувально-профілактичному раціоні №3.
11. Асортимент харчових продуктів та страв, рекомендованих до споживання у лікувально-профілактичному раціоні №4.
12. Асортимент харчових продуктів та страв, рекомендованих до споживання у лікувально-профілактичному раціоні №5.
13. Характеристика і властивості структуроутворюючих і загущуючих харчових добавок.
14. Особливості приготування страв із сиру та яєць в дитячому харчуванні.
15. Фізіологічне значення харчових волокон для організму людини.
16. Особливості технології приготування страв із овочів, крупів, бобових в дитячому харчуванні.
17. Каротинвісна сировина і дієтичні добавки.
18. Водорості, їх характеристика і властивості.
19. Сучасні вимоги до раціонального харчування дітей різних вікових груп.
20. Наукові принципи створення функціональних харчових продуктів.
21. Особливості дитячого харчування дошкільного віку.
22. Характеристика і класифікація харчових волокон, їхні властивості.
23. Раціони харчування для хворих на ожиріння та цукровий діабет.

24. Технологія харчових продуктів, що сприяють підвищенню захисних функцій організму.

25. Технологія харчових продуктів з радіозахисними властивостями.

26. Технологія харчових продуктів з використанням сучасних структуроутворюючих речовин.

27. Технологія борошняних і кондитерських виробів з підсолоджувачами.

28. Технологія солодких страв з підсолоджувачами.

29. Наукові основи розроблення молекулярних технологій.

30. Особливості дитячого харчування дошкільного віку.

31. Молоко та молочні продукти, їхнє значення у лікувальному харчуванні.

32. Характеристика дієт № 1, 2, 3, 4, 5.

33. Характеристика дієт № 6, 7, 9.

34. Характеристика дієт № 8, 10, 14.

35. Значення плодів і овочів у лікувальному харчуванні.

36. Лікувальні особливості окремих продуктів харчування.

37. Основні категорії функціональних харчових продуктів.

38. Державна політика у сфері здорового харчування.

39. Кулінарне застосування різних видів сировини і продовольчих товарів у закладах ресторанного господарства, в тому числі з концептуальним спрямуванням.

40. Використання різних видів сировини в кулінарному дизайні.

41. Характеристика екзотичних видів сировини та їх кулінарне використання.

42. В чому полягають морально-етичні проблеми кулінарного використання деяких видів сировини?

43. Наукові основи молекулярної технології кулінарної продукції.

44. Сучасні напрями застосування молекулярної технології для дизайну продукції ресторанного господарства.

45. Технологія низькотемпературного оброблення «sous vide»

46. Технологія термоміксінг.

47. Технологія пакоджетінг.

48. Технологія вакуумного маринування.

49. Технологія аромадистиляції.

50. Технологія страв за допомогою «Стефан грилю».

51. Які типи закладів ресторанного господарства відносяться до традиційних форматів закладів ресторанного господарства?

52. Які типи закладів ресторанного господарства відносяться до інноваційних форматів закладів ресторанного господарства?

53. Відміни між традиційними і інноваційними формами закладів ресторанного господарства.

54. Загальна характеристика інноваційних форматів сучасних закладів ресторанного господарства: «Street Food», «Fast Food», «Fast Casual», «Quick Service», «Quick-n-Casual», «Casual Dining», «Fine Dining», «Pre-Party», «Free-Flow», «Food Court», «євроїдальня», «гастрономічний ресторан», «клубний», «ресторан з самообслуговуванням», «родинний», «експо-кухня» тощо.

55. Напрями розвитку інноваційних форматів сучасних закладів ресторанного господарства з урахуванням вітчизняного та закордонного досвіду.

56. Види і концепції меню.

57. Які існують принципи і правила подання інформації в меню з точки зору традиції; інновації?

58. Характеристика концептуального меню; тематичного; меню-«лего»; інтерактивного меню.

59. Характеристика дизайну меню.

60. У чому сутність композиційного оформлення меню?

61. Фактори впливу на формування інноваційного меню.

62. Характеристика нових видів професій в ресторанному господарстві.

63. Фактори впливу на появу нових професій в ресторанному господарстві.

64. Правила формування карти пропозицій.

65. Правила споживання, сигарний етикет.

66. Міксолог і коло питань його компетенції.

3.4. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

Тема: Сучасні аспекти нутриціології щодо харчування людини

Питання альтернативного вибору (Так/ Ні)

1. Із проблемою "харчування і хвороби" пов'язані 5 основних груп захворювань:

2. Основи класичної теорії збалансованого харчування розроблені у 60-х роках ХХ століття академіком О.О. Покровським та його учнями

3. Теорія адекватного харчування розроблена О.М. Уголевим

4. Основоположником сиродіння є швейцарський лікар Макс Бірхер-Беннер

5. Харчування з урахуванням групи крові було розроблено американським натуро патом Пітером Д'Адамо

6. Ергогенними називаються дієти, біологічна дія яких спрямована на підтримку та відновлення працездатності людини

7. Теорія адекватного харчування включає теорію раціонального харчування, як важливу складову

8. Основоположниками концепції функціонального харчування є – російські вчені

9. Американський вчений П. Брег (1895- 1985) популяризував сиродіння і натуральні рослинні продукти

10. Американський натуропат Дж. Тілден (1850-1940) розробив вегетаріанську дієту

Питання одиничного вибору (із чотирьох запропонованих варіантів правильний лише один)

1. Наука про харчування здорової і хворої людини:

- а. нутрігеноміка
- б. протеоміка
- в. геноміка
- г. нутриціологія

2. Основоположником теорії оптимального харчування є академік :

- а. О.О.Покровський
- б. Ю.П.Успенський
- в. О.М.Уголєв
- г. В.О.Тутельян

3. Фізіологічно повноцінне харчування здорових людей з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших факторів:
- а. функціональне
 - б. лікувальне
 - в. оптимальне
 - г. раціональне
4. Оптимальним у раціоні практично здорової людини є співвідношення білків, жирів і вуглеводів, близьке до:
- а. 1:1, 1:2
 - б. 1:1, 2:2
 - в. 1:2, 1:4
 - г. 1:1, 2:4
5. Приблизна добова потреба дорослої людини, яка займається легкою фізичною працею, в енергетичній цінності їжі становить:
- а. 1800 – 2500 ккал
 - б. 2000 – 2500 ккал
 - в. 2400 – 2600 ккал
 - г. 2750 – 2800 ккал
6. Стародавня оздоровча система харчування, що має глибоке релігійне та філософське розуміння:
- а. сиродієння
 - б. роздільне харчування
 - в. оптимальне харчування
 - г. вегетаріанство
7. Відокремлене вживання різних за хімічним складом продуктів під час приймання їжі :
- а. релігійне харчування
 - б. вегетаріанство
 - в. оптимальне харчування
 - г. роздільне харчування
8. Обґрунтування методу роздільного харчування належить вченому:
- а. П. Бреґу
 - б. Дж. Тілдену
 - в. А. Чейз
 - г. Г. Шелтону

9. Дієта строгого вегетаріанця – це діста:
 - а. М.Бірхера-Беннера
 - б. Дж. Тілдена
 - в. А. Чейз
 - г. К. С. Джеффри

10. Вчення, основою якого є спроба керувати функціями організму через дві категорії інформаційних факторів їжі: ян і інь:
 - а. тибетське харчування
 - б. оптимальне харчування
 - в. функціональне харчування
 - г. макробіотичне харчування

Тема: Класифікація і характеристика харчових і дієтичних добавок

Питання альтернативного вибору (Так/ Ні)

1. Біологічно активні добавки до їжі поділяють на 2 групи:
2. Пробіотик – це харчовий продукт або добавка, що містить живі мікроорганізми, які позитивно впливають на організм завдяки поліпшенню стану кишкової мікрофлори
3. Синбіотики – це така комбінація про- і пребіотиків, за якої пребіотики підсилюють ефективність пробіотиків
4. Парафармацевтики – це компоненти їжі, що не перетравлюються, які позитивно впливають на організм, завдяки стимуляції росту та/або активності одного або декількох видів мікробів кишкової мікрофлори, що сприяє загальному поліпшенню стану здоров'я
5. Ламінарія японська (морська капуста) – це пребіотик

Питання одиничного вибору (із чотирьох запропонованих варіантів правильний лише один)

1. Ламінарію японську традиційно використовують у харчовій промисловості для:
 - а. збагачення страв йодом
 - б. приготування жельованих страв
 - в. приготування БАД
 - г. виготовлення кулінарної продукції та консервів

2. Продукт переробки морських бурих водоростей, що належить до групи речовин так званого рослинного слизу:

- а. цистозіра
- б. пектин
- в. агар-агар
- г. альгінова кислота

3. Каррагініани використовують у харчовій промисловості:
 - а. для виготовлення кулінарної продукції та консервів
 - б. харчові волокна
 - в. БАД
 - г. як геле- утворювачі та стабілізатори емульсій у системах на молоці та воді
4. У чому полягає біологічна цінність молодих паростків бамбука?:
 - а. у поліненасичених жирних кислотах
 - б. у мінеральних речовинах
 - в. у вітамінах та ферментних речовинах
 - г. у високому вмісті харчових волюкоп
5. Цінність пектину та клітковини полягає в тому, що вони:
 - а. мають підвищений вміст вітамінів та мінеральних речовин
 - б. підвищують харчову цінність страв
 - в. мають желеутворюючу здатність
 - г. сприяють зменшенню клінічних проявів дисбактеріозу

Тема: Класифікація і характеристика харчових продуктів функціонального призначення

Питання альтернативного вибору (Так/ Ні)

1. Поняття «функціональні харчові продукти» з'явилося приблизно 20 років тому в Японії:
2. Продукти функціонального харчування - це такі продукти природного або штучного походження, які призначені для систематичного щоденного споживання і мають регулюючу дію на фізіологічні функції, біохімічні реакції та психосоціальну поведінку людини за рахунок нормалізації його мікроскологічного статусу
3. Академік В.А. Тутельян визначив продукти функціонального харчування продуктами із заданими властивостями, збагаченими есенційними харчовими речовинами та мікронутрієнтами
4. Японські дослідники виділили дві умови, що визначають функціональну спрямованість харчових продуктів

6. До функціональних харчових продуктів можна віднести 5 груп продуктів

Питання одиничного вибору (із чотирьох запропонованих варіантів правильний лише один)

1. Функціональні харчові продукти доцільно поділяти на групи залежно від спрямованості фізіологічної дії на :

- а. збагаченні йодом, антиоксиданти, про біотичні продукти
- б. пробіотики, пребіотики, БАД
- в. БАД, атиоксиданти

г. антиоксиданти, продукти зі зменшеною енергетичною цінністю, пре- та про- біотичні продукти

2. Продукт переробки морських бурих водоростей, що належить до групи речовин так званого рослинного слизу:

- а. цистозіра
- б. пектин
- в. агар-агар
- г. альгінова кислота

3. Закону України "Про якість та безпеку харчових продуктів та продовольчої сировини" затверджений у :

- а. вересні 2007 р.
- б. вересні 2009 р.
- в. січні 2007 р.
- г. вересні 2005 р.

4. Фізіологічно функціональний харчовий інгредієнт рєкомендовано споживати в кількості :

- а. 200% від добової фізіологічної потреби
- б. 30% від добової фізіологічної потреби
- в. 40% від добової фізіологічної потреби
- г. 50% від добової фізіологічної потреби

5. До основних видів функціональних інгредієнтів відносяться:

- а. антиоксиданти, харчові волокна, ПЖК
- б. антиоксиданти, селен, йод, залізо
- в. антиоксиданти, мінеральні речовини, ПЖК
- г. антиоксиданти, харчові волокна, мінеральні речовини, ПЖК

Тема: Інноваційні технології сучасної ресторанної продукції
Питання альтернативного вибору (Так/ Ні)

1. Желатин – набрякає у воді 1 – 1,5 год, нагрівається до 75 – 100 градусів до розчинення;
2. Модифіковані крохмалі – розчиняються без попереднього набрякання
3. Із топінамбура можна отримати інсулінвмісні продукти
4. Засновником молекулярної технології є – Ерве Тіс;
5. Продукт молекулярної гастрономії – продукт – створений на стику кулінарії і хімії
6. Штучна ікра апельсинова виготовляється на основі сокових фрешів з додавання Algin і Calcic
7. Рекомендоване споживання клітковини в добовому раціоні людини 10-15 г
8. Джерелом йоду для організму людини є пшеничні висівки
9. Порошок Algin заливають гарячою водою
10. Молекулярна технологія виробництва десертних страв передбачає додавання екстракту стевії

Питання одиничного вибору (із чотирьох запропонованих варіантів правильний лише один)

1. Пріоритетним напрямком підвищення біологічної цінності кондитерських виробів є введення до їх рецептури компонентів:
 - а. соєвого борошна, БАД
 - б. харчових волокон
 - в. БАД, зародків пшениці
 - г. носіїв незалежних амінокислот, вітамінів, мінеральних речовин
2. З використанням ЗПП можна виготовляти :
 - а. холодні страви
 - б. піріжки
 - в. жельовані страви
 - г. печиво для діабетиків
3. Чорний харчовий альбумін додають у рецептури при виготовленні:
 - а. солодких страв
 - б. кулінарних виробів з тіста
 - в. кондитерських виробів
 - г. кулінарних виробів з м'яса та м'ясопродуктів

4. Харчова цінність зоостери визначається :
- а. високим вмістом йоду, цинку, кальцію та альгінату натрію
 - б. збалансованим вмістом не замінимих амінокислот
 - в. підвищеним вмістом вітамінів та мінеральних речовин
 - г. високим вмістом полісахаридів, заліза, йоду, селену, зоостерину

5. Назвіть основні переваги продуктів ЄОС порівняно із звичайними продуктами:

- а. збалансованим вмістом не замінимих амінокислот
- б. підвищений вміст вітамінів та мінеральних речовин
- в. радіопротекторні властивості
- г. недовгий час приготування

6. Сендвіч стерилізований зберігають :

- а. 24 місяці
- б. 10 місяців
- в. 12 місяців
- г. 6 місяців

7. Прискорений спосіб варіння бобових передбачає додавання:

- а. замочування на 24 год
- б. замочування на 48 год
- в. додавання йодованої солі
- г. додавання мінеральної води з низьким вмістом кальцію

8. При виробництві десертних страв, напійів, борошняних і кондитерських виробів використовують методи:

- а. загущування
- б. позрйного контрастного ефекту
- в. смаження при температурі 45 градусів
- г. сферифікації та піноутворення

9. Молекулярна технологія страв із м'яса і сільськогосподарської птиці передбачає :

- а. додавання чорного харчового альбуміну
- б. маринування у суміші спецій
- в. швидке розморожування

г. маринування птиці протягом 36 год у розсолі

10. Ікру апельсинову, лимонну, чайну, кавову використовують як:

- а. гарнір до страв
- б. солодку страву
- в. страву функціонального призначення
- г. декор до кулінарних виробів та напоїв

Тема: Методологія розроблення харчових раціонів спеціального призначення

Питання альтернативного вибору (Так/ Ні)

1. Лікувально-профілактичне харчування – це харчування осіб, що працюють в особливо шкідливих і шкідливих умовах праці:

1. Лікувально-профілактичне харчування забезпечується використанням шести лікувально-профілактичних раціонів:

2. Пектинові речовини сприяють виведенню із організму тяжких металів

3. Раціон 1 застосовують при роботі з органічними та неорганічними сполуками свинцю

4. Раціон 5 застосовують при роботі пов'язаній з дією радіонуклідів та джерелами іонізуючого випромінювання, у виробництві та переробці лопарітового концентрату

Питання одиничного вибору (із чотирьох запропонованих варіантів правильний лише один)

1. Рослинні продукти багаті на пектин:

- а. вишня, капуста, квасоля, цибуля
- б. гарбуз, редис, картопля, квасоля
- в. буряк, огірки, кавун, ананас
- г. баклажани, гарбуз, яблука, абрикоси

2. Профілактична доза пектину на добу:

- а. 20 г
- б. 16 г
- в. 5 г
- г. 2 г

3. Співвідношення тваринних і рослинних білків у лікувально-профілактичних і дієтичних раціонах має бути:

- а. 50% і 50%
- б. 40% і 60 %
- в. 50% і 70%
- г. 60% і 40%

4. Кількість споживання кальцію, особливо молочного у збалансованих раціонах повинна складати не менше

- а. 200 – 250 мг на добу
- б. 250 – 350 мг на добу
- в. 300 – 400 мг на добу
- г. 400 – 500 мг на добу

5. Для нормального засвоєння співвідношення кальцію, магнію та фосфору повинно складати :

- а. 0,5 : 0,5 : 1
- б. 0,5 : 1 : 0,5
- в. 1: 1 : 1
- г. 1 : 0,5 : 0,5

Тема : Основні принципи організації дієтичного харчування у закладах ресторанного господарства при готельних комплексах.

Технологія харчових продуктів дієтичного призначення

Питання альтернативного вибору (Так/ Ні)

1. Лікувальне харчування – обов'язковий метод комплексного лікування:

2. Характерною особливістю у приготуванні лікувального (дієтичного) харчування є використання технології хімічного, механічного та термічного щадіння

3. Хімічне щадіння враховує стан ферментної і гормональної систем хворого

4. Дієта № 1 рекомендується при виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки:

5. Режим харчування при застосуванні дієти № 1 -- 5-6 разів/добу у теплому вигляді, 40 – 50 °С

6. При застосуванні дієти № 2 з раціону виключають копчені м'ясо, рибу та ковбаси, м'ясні та рибні консерви, маринади, міцну каву, газовані напої, відвари

7. Дієта № 3 призначається при подагрі та сечокислому діатезі

8. Дієта № 8 рекомендується при цукровому діабеті

9. В дієтичному харчування допускається використання субпродуктів, вершкового масла, топлених жирів тваринного походження

10. В Україні для харчування хворих у лікувально – профілактичних закладах застосовується номерна система, засновником якої є професор О.О.Покровський

Питання одиничного вибору (із чотирьох запропонованих варіантів правильний лише один)

1. Харчування, яке повною мірою відповідає потребам хворого організму у харчових речовинах та враховує особливості перебігу в ньому процесів обміну і стан окремих його функціональних систем :

- а. здорове харчування
- б. щадяче харчування
- в. лікувально-профілактичне харчування
- г. лікувальне (дієтичне) харчування

2. Розробка харчових раціонів лікувального харчування, що ґрунтується на добових харчових раціонах називається:

- а. лікувально-профілактичне харчування
- б. раціональне харчування
- в. лікувальний раціон
- г. дієта

3. Складова частина нутриціології, розділ науки про харчування і одночасно, розділ клінічної медицини, що займається вивченням та обґрунтуванням характеру харчування при різних гострих і хронічних захворюваннях:

- а. здорове харчування
- б. лікувальне харчування
- в. нутриціологія
- г. дієтологія

4. Сукупність харчових продуктів, що використовуються упродовж дня:

- а. дієта
- б. нутрієнтний склад
- в. добовий раціон
- г. харчовий раціон

5. Комплекс властивостей продуктів харчування, що забезпечують фізіологічні потреби людини в енергії та основних харчових речовинах:

- а. поживна цінність
- б. біологічна цінність
- в. харчовий раціон
- г. харчова цінність

6. При призначенні дієти №8 з раціону виключають:

- а. цукор, міцні бульйони, тваринні жири, алкоголь
- б. вершкове масло, морозиво, шоколад, каву, цукор
- в. цукровмісні продукти, жири, м'ясні копчені вироби, алкоголь
- г. цукор, кондитерські вироби, солодкі фрукти і ягоди, лимонад, солодкі соки, морозиво

7. При призначенні дієти № 9, як джерела білків особливо корисні продукти, що містять ліпотропні чинники:

- а. кисломолочний сир, осетрина, ікра червона
- б. жир тваринний, яловичина, птиця, дичина
- в. риба родини лососевих, молода свинина, птиця
- г. сир, нежирна яловичина, нежирна риба

8. Дієта зі зниженою енергетичною цінністю завдяки зменшенню жирів та вуглеводів:

- а. дієта № 9
- б. дієта № 5
- в. дієта № 12
- г. дієта № 10

9. При призначенні дієти № 11 режим харчування складас:

- а. 3 рази/добу
- б. 4 рази/добу
- в. 8 разів/добу
- г. 5 разів/добу

10. Дієта спрямована на лікування нирок:

- а. дієта № 3
- б. дієта № 4
- в. дієта № 6
- г. дієта № 7

Тема: Основні принципи організації раціонального харчування дітей, технологія продуктів для харчування дітей
Питання альтернативного вибору (Так/ Ні)

1. Розподіл їжі за енергетичною цінністю протягом дня повинен бути таким: сніданок – 25%, обід – 35%, підвечірок і вечеря - по 20%:

2. Тривалість сніданку, полуденку і вечері – по 20 хв, обіду – 25-30 хв

3. При перебуванні дітей у дошкільному навчальному закладі більше 12 годин необхідно організовувати обов'язкове чотириразове харчування

4. Раціональне харчування у дошкільному навчальному закладі передбачає обов'язкове складання меню вільного вибору страв

5. Для дітей, які почали навчатись з шестирічного віку, в школі рекомендується п'ятиразове харчування

Питання одиничного вибору (із чотирьох запропонованих варіантів правильний лише один)

1. Шкільні їдальні повинні працювати згідно з:

- а. меню вільного вибору страв
- б. меню скомбінованих обідів і сніданків
- в. меню денного раціону
- г. плановим меню яке розробляють на тиждень

2. При формуванні раціону харчування дітей і приготуванні їжі, призначеної для дітей, повинні дотримуватися принципу:

- а. дитячого оздоровчого харчування
- б. раціонального й лікувально-профілактичного харчування
- в. відповідності віковій категорії
- г. раціонального, збалансованого й адекватного харчування

3. Рекомендоване співвідношення у раціоні харчування дітей кількості основних харчових речовин – білків, жирів і вуглеводів становить:

- а. 2 : 1 : 2
- б. 1 : 2 : 1
- в. 1 : 2 : 4
- г. 1 : 0,9 : 4,7

4. Жири рослинного походження повинні становити в раціоні школяра не менше ніж:

- а. 10% від загальної кількості жирів
- б. 20% від загальної кількості жирів
- в. 50% від загальної кількості жирів
- г. 30% від загальної кількості жирів

5. Раціон школяра повинен містити достатню кількість харчових волокон – не менше, ніж :

- а. 25-20 г/добу
- б. 35-25 г/добу
- в. 10-20 г/добу
- г. 15-20 г/добу

3.5. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. Обґрунтувати і розробити харчовий раціон для жінки-бухгалтера віком 26 років, що хворіє на ожиріння II ступеня. Розробити асортимент страв, скласти технологічні карти на 5 дієтичних страв. Особливості кулінарної обробки продуктів для дієти №8.

2. Обґрунтувати і розробити харчовий раціон для вчителя віком 50 років, за дієтою №2. Розробити асортимент страв, скласти технологічні карти на 5 дієтичних страв. Особливості кулінарної обробки продуктів для дієти №8.

3. Обґрунтувати і розробити харчовий раціон для чоловіка віком 35 років, хворого на хронічний пієлонефрит. Розробити асортимент страв, скласти технологічні карти на 5 дієтичних страв. Особливості кулінарної обробки продуктів для відповідної дієти.

4. Обґрунтувати і розробити харчовий раціон для чоловіка віком 50 років, який переніс виразкову хворобу шлунка. Розробити асортимент страв, скласти технологічні карти на 5 дієтичних страв. Особливості кулінарної обробки продуктів для відповідної дієти.

5. Обґрунтувати і розробити харчовий раціон для чоловіка віком 30 років, за дієтою №5. Розробити асортимент страв, скласти технологічні карти на 5 дієтичних страв. Особливості кулінарної обробки продуктів для дієти №5.

6. Обґрунтувати і розробити харчовий раціон для жінки, хворої на виразку шлунку віком 45 років. Розробити асортимент страв, скласти технологічні карти на 5 дієтичних страв. Особливості кулінарної обробки продуктів для відповідної дієти.

7. Обґрунтувати і розробити харчовий раціон для жінки віком 50 років, за дієтою № 10. Розробити асортимент страв, скласти технологічні карти на 5 дієтичних страв. Особливості кулінарної обробки продуктів для дієти №10.

8. Обґрунтувати і розробити харчовий раціон для жінки-бухгалтера віком 45 років, який забезпечував би рухову активність шлунково-кишкового тракту. Розробити асортимент страв, скласти технологічні карти на 5 дієтичних страв. Особливості кулінарної обробки продуктів для дієти.

9. Обґрунтувати і розробити харчовий раціон для школяра віком 10 років, що хворіє на гастрит, який супроводжується зниженою секрецією. Розробити асортимент страв, скласти

технологічні карти на 5 дієтичних страв. Особливості кулінарної обробки продуктів для дієти.

10. Обігрунтувати і розробити харчовий раціон для студента віком 26 років, що хворіє на ожиріння II ступеня. Розробити асортимент страв, скласти технологічні карти на 5 дієтичних страв. Особливості кулінарної обробки продуктів для дієти №8.

11. Концептуальні принципи створення інноваційного проєкту введення посади сомельє при ресторані класу люкс. У процесі розробки проєкту особливу увагу звернути на меню та винну карту; підбір посуду, персоналу, організацію його роботи тощо.

12. Концептуальні принципи створення інноваційного проєкту етнічного ресторану вищого класу з українською кухнею. Під час розробки проєкту особливу увагу звернути на меню, винну карту; інтер'єр приміщень для споживачів; підбір меблів, посуду; підбір персоналу; одягу для нього; організацію дозвілля тощо.

13. Концептуальні принципи створення інноваційного проєкту бару при ресторані. Під час розробки проєкту особливу увагу звернути на барну карту; інтер'єр приміщень для споживачів; підбір меблів, посуду; підбір персоналу; одягу для нього; організацію дозвілля тощо.

14. Концептуальні принципи створення інноваційного проєкту дитячого кафе у окремій будівлі, за кошти ресторану, філіалом якого кафе. Під час розробки проєкту особливу увагу звернути на меню; інтер'єр та екстер'єр дитячого кафе; підбір меблів, посуду; підбір персоналу; одягу для нього; організацію дозвілля тощо.

15. Концептуальні принципи створення інноваційного проєкту ресторану з організацією гри у боулінг та кімнати для дітей. Під час розробки проєкту особливу увагу звернути на меню, винну карту; інтер'єр приміщень для споживачів; підбір меблів, посуду; спортивного обладнання; підбір персоналу; одягу для нього; організацію дозвілля тощо.

16. Концептуальні принципи створення інноваційного проєкту кальянної кімнати при ресторані. Під час розробки проєкту особливу увагу звернути на кальянну карту; інтер'єр кімнати; підбір меблів, кальянів; підбір персоналу; одягу для нього; організацію дозвілля тощо.

17. Розробити проєкт надання послуг з кейтерингу при організації «Галицького балу» в м.Івано-Франківську. Місце

проведення – музично-драматичний театр імені Івана Франка. Кількість учасників 500 чоловік.

18. Розробити проект надання послуг з кейтерингу при організації фестивалю «Карпатський вернісаж» в м.Івано-Франківську. Місце проведення – площа Ринок. Кількість учасників 500 чоловік.

19. Розробити проект надання послуг з кейтерингу при організації туристичної ярмарки «Писанкове Прикарпаття». Місце проведення облмуздрамтеатр м. Івано-Франківськ. Кількість учасників 600 чоловік.

20. Розробити проект надання послуг з кейтерингу при організації масових гулянь в парку ім. Т.Г.Шевченка з нагоди святкування дня міста Івано-Франківська 7- 8 травня.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна

1. Архіпов В.В. Організація ресторанного господарства. Навч. посіб. / В. В. Архіпов. – К.: Центр учбової літератури; Фірма «Інкос», 2007. – 280 с.
3. Закон України «Про інноваційну діяльність» // (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2002, N 36, ст.266) від 04.07.2002 № 40-IV.
4. Ковальов М.І. Технологія приготування їжі: Підручник –2-е видання, перероблене / М. І. Ковальов, В. А. Кравцова, М. М. Нуткіна. – М.: Амега - Л, 2005 – 356 с.
5. Пересічний М. І. Технологія продукції громадського харчування з використанням біологічно активних добавок / М. І. Пересічний, М. Ф. Кравченко, П. О. Карпенко. – К. : КНТЕУ. 2003. – 321с.
6. Пересічний М. І. Технологія продуктів харчування функціонального призначення: монографія / М. І. Пересічний, М. Ф. Кравченко та ін. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2008. – 718 с.
7. П'ятницька Г.Т., П'ятницька П.О. Інноваційні ресторани технології: основи теорії : навч. посіб. для вищ. навч. закл. / П'ятницька Г.Т., П'ятницька Н.О. – К. : Кондор- Виробництво, 2014. – 240 с.

Додаткова

1. Аветисова А.О. Ресторанні мережі: конкурентні переваги, проблеми, перспективи розвитку / А. Аветисова // Вісник соціально-економічних досліджень. – 2005. – № 28. – С 117 – 123.
2. Актуальні проблеми розвитку харчових виробництв, ресторанного та готельного господарств і торгівлі : всеукраїнська науково- практична конференція молодих учених і студентів, 25 квітня 2012 р. [тези у 4-х ч.] / Р. О. Колеснік Р.О, К. В. Свідло. – Харків : ХДУХТ, 2012. – Ч. 1. С. 14.
3. Ассортимент рыбного сырья сайт ООО «Хорта Групп»[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <www.horta-group.com.ua>.

4. Архіпов В. В. Організація обслуговування в закладах ресторанного господарства: навч. посіб.: [для виш. навч.закл.] / В. В. Архіпов, В. Д. Русавська. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 342 с.

5. Барбекю. nng.ru библиотека [Електронний ресурс]. – Режим доступу: < www.nng.ru.

6. Барбекю от бороды до хвоста // Каминны и печи. – 2012. – №1. – С. 5.

7. Бариста. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.coffeehit.co.uk>

8. Ветров В. М. Наукове обґрунтування напрямків використання сироваткових білків молока у технологіях ресторанного господарства. Питання технології та гігієни харчування [Текст] : матеріал II Всеукр. наук.- практ. конф., [Донецьк], 21 – 22 листоп. 2013 р. / В. М. Ветров, П. І. Легощина. Донецьк : Донец. нац. ун-ту економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, 2013. С. 4.

9. Гіпцевич В. А. Перспективи створення продукції із заданими властивостями з використанням пектинових речовин. Питання технології та гігієни харчування: матеріал II Всеукр. наук.-практ. конф., [Донецьк], 21 – 22 листоп. 2013 р. / В. А. Гіпцевич, А. В. Слашева, М. В. Іващенко – Донецьк : Донец. нац. ун-ту економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, 2013. С.

10. Горлов, И. Ф. Использование нетрадиционных видов растительного сырья в технологии мясopодуктов / И. Ф. Горлов, И. Е. Воронин // Биоресурсы. Биотехнология. Инновации Юга России: Материалы МНПК Ставрополь-Пятигорск: Изд-во СГУ, 2003.

11. Грищенко А. М. Використання картопляної дієтичної харчової клітковини в хлібопеченні. Програма і матеріали 78 міжнародної наукової конференції молодих учених, аспірантів і студентів «Наукові здобутки молоді – вирішенню проблем харчування людства у XXI столітті», 2 – 3 квітня 2012 р. / А. М. Грищенко, Ю. С. Шевчук, І. В. Якимчук. – К.: НУХТ, 2012 р. – Ч. 1. С. 79 – 80.

12. Дудкіна О. О. Значення солі в раціональному харчуванні людини і її альтернативні види, що використовуються в сучасній кухні. Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції “Здобутки, проблеми та перспективи розвитку готельно-ресторанного та туристичного бізнесу”, 29 жовтня 2013 р. / О. О. Дудкіна, О. В. Арпуль. – К.: ПУХТ, 2013 р. – С. 184.

13. Зачем нужна сковорода вок [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <www.skovorodka.pl.ua.

14. Євлаш В.В. Функціонально-технологічні властивості соусів з використанням сушеного м'яса. Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції “Здобутки, проблеми та перспективи розвитку готельно-ресторанного та туристичного бізнесу”, 29 жовтня 2013 р. / В. В. Євлаш, О. В. Неміріч, А. В. Гавриш, А. Є. Максименко. – К.: НУХТ, 2013 р. – С. 17.

15. Экзотические крупы [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <www.bestplastic.ru/

16. Іванова В.Д. Використання рослинних екстрактів у виробництві продукції ресторанного. Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції “Здобутки, проблеми та перспективи розвитку готельно-ресторанного та туристичного бізнесу”, 29 жовтня 2013 р. / В. Д. Іванова, І. Л. Ясінська. – К.: НУХТ, 2013 р. С. 170.

17. Кожевникова В. О. Використання пряно-ароматичних, лікарських, дикорослих рослин у хлібопеченні. Програма і матеріали 78 міжнародної наукової конференції молодих учених, аспірантів і студентів «Наукові здобутки молоді – вирішенню проблем харчування людства у XXI столітті», 2 – 3 квітня 2012 р. / В. О. Кожевникова. – К.: ПУХТ, 2012 р. – Ч. 1. С. 92 - 93.

18. Короленко В. О. Розробка функціональних закусочних консервів. Питання технології та гігієни харчування [Текст] : матеріал II Всеукр. наук.-практ. конф., [Донецьк], 21 – 22 листоп. 2013 р. / В. О.Короленко, І. І.Іванова, О. В.Стоянова, С. І.Широкий. – Донецьк : Донец. нац. ун-ту економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, 2013. С. 69.

19. Кравченко Н. В. Дослідження функціонально-технологічних властивостей відновленого напівфабрикату на основі знежиреного молока з екстрактом кореня солодки. Питання технології та гігієни харчування: матеріал II Всеукр. наук.-практ. конф., [Донецьк], 21 – 22 листоп. 2013 р. / Н. В. Кравченко, В. Є. Льовкіна, – Донецьк : Донец. нац. ун-ту економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, 2013. С. 23.

20. Кравчук Н. М. Соуси підвищеної біологічної цінності. Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції “Здобутки, проблеми та перспективи розвитку готельно-ресторанного та туристичного бізнесу”, 29 жовтня 2013 р. / Н. М. Кравчук. – К.: НУХТ, 2013 р. С. 121.

21. Кулініч В. І. Удосконалення технології пісочного печива з використанням борошна нуту в умовах кафе-кондитерської. Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції “Здобутки, проблеми та перспективи розвитку готельно-ресторанного та туристичного бізнесу”, 29 жовтня 2013 р. / В. І. Кулініч, В. В. Цирульнікова, Т. А. Сильчук. – К.: НУХТ, 2013 р. С. 170.

27. Неміріч О. В. Булочні вироби з використанням овочевої сировини. Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції “Здобутки, проблеми та перспективи розвитку готельно-ресторанного та туристичного бізнесу”, 29 жовтня 2013 р. / О. В. Неміріч, О. О. Петрушка, І. В. Бочак. – К.: НУХТ, 2013 р. – С.43.

28. Новые блюда из wok-меню в “Gloss safi” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: < www.restopad.ru.

29. Молекулярная кулинария высокие технологии на кухне [Електронний ресурс]. – Режим доступу: < www.kedem.ru/schoolcook/basis/20090316-molcooking/.

30. Організація обслуговування у закладах ресторанного господарства: Підручн.для ВУЗів / За ред.. проф.. Н.О. П'ятницької. – К.: Київ. Нац. Торг.-екон. ун-т, 2011. 632с.

31. Основи кейтеринга. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <www.champagne.zp.ua/stati/stati/osnovy-keyteringa.html>.
32. Ошека Т.О. Сучасні аспекти технології страв із картоплі. Програма і матеріали 78 міжнародної наукової конференції молодих учених, аспірантів і студентів «Наукові здобутки молоді – вирішенню проблем харчування людства у XXI столітті», 2 – 3 квітня 2012 р. / О. О. Ошека, Т. О. Колісниченко – К.: НУХТ, 2012 р. – Ч. 1. С. 49 – 50.
33. Ошипок І.М. Функціональні інгредієнти у технології продукції закладів ресторанного господарства. Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції “Здобутки, проблеми та перспективи розвитку готельно-ресторанного та туристичного бізнесу”, 29 жовтня 2013 р. / І. М. Ошипок. – К.: НУХТ, 2013 р. – С. 27.
34. Павлюк Р. Ю. Інноваційні технології функціональних тонізуючих напоїв та дресингів з використанням молочної сироватки та наноструктурованого плодовоовочесного пюре. Наукові праці Одеської національної академії харчових технологій / Р. Ю. Павлюк, В. В. Погарська, А. А. Берестова, Т. В. Крячко, В. В. Лавриченко . – Одеса: ОНАХТ, 2010. – Вип. 38. – Том. 2. С. 239.
35. Павлюченко О. С. Інноваційні технології в ресторанному господарстві [Електронний ресурс]: Конспект лекцій для студ. спец. 7.14010101 «Готельна і ресторанна справа» денної форми навчання / О. С. Павлюченко . – К.: НУХТ, 2014. – 93 с.
36. Павлюченко О. С. Інноваційні ресторанні технології [Електронний ресурс]: конспект лекцій для студ. спец. 8.14010101 «Готельна і ресторанна справа» денної форми навчання / О. С. Павлюченко . – К.: НУХТ, 2014. – 105 с.
37. Пересічний М. І. Використання зерен вівса, проса та льону в технології приготування харчової композиції для смузі радіозахисної дії. Наукові праці Одеської національної академії харчових технологій/ М. І. Пересічний, С. М. Неїленко . – Одеса: ОНАХТ, 2010. – Вип. 38. – Том. 2. С. 207.

37. П'ятницька Г.Т. Менеджмент ресторанного господарства: навч. посіб. / Г. Т. П'ятницька, Н. О. П'ятницька, Л. В. Лукашова та ін. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К.: КНТЕУ, 2010. 430 с.

38. Самойлова А. А. Технологія борошняних кулінарних виробів із використанням сушених овочів. Актуальні проблеми розвитку харчових виробництв, ресторанного та готельного господарств і торгівлі : всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених і студентів, 25 квітня 2012 р. [тези у 4-х ч.] / А. А. Самойлова, Т.А. Тарасенко. – Харків : ХДУХТ, 2012. – Ч. 1. С. 23.

39. Семенова Л. Я. Використання морської капусти при виробництві виробів з рибного фаршу. Питання технології та гігієни харчування: матеріал II Всеукр. наук.-практ. конф., [Донецьк], 21 – 22 листоп. 2013 р. / Л. Я. Семенова, Д. М. Хафізова, В. Є. Льовкіна, – Донецьк : Доне. нац. ун-ту економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, 2013. С. 23.

40. Суткович Т. Ю. Сучасні методи отримання соків і функціональних напоїв з високим вмістом БАР. Наукові праці Одеської національної академії харчових технологій Міністерство освіти і науки України. / Т. Ю. Суткович, В. Я. Плахот ін. – Одеса: 2010. – Вип. 38. Том. 2. С. 19.

41. Сивій І. І. Перспективи використання журавлини при приготуванні оздоблювальних напівфабрикатів для борошняних виробів. Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції “Здобутки, проблеми та перспективи розвитку готельно-ресторанного та туристичного бізнесу”, 29 жовтня 2013 р. / І. І. Сивій, В. І. Оболкіна, С. Г. Кияниця. – К.: НУХТ, 2013 р. С. 45.

43. Сирохман І. В. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення: навч. посіб. / І. В. Сирохман, В. М. Завгородня. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 544 с.

45. Форматы предприятий общественного питания. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: < www.znaytovar.ru/s/Formaty-predpriyatijobshhestvenn.html.

48. Хохлов Р. Quick&Casual: в Америке, России, на Украине. / Р. Хохлов // Ресторанне ведомости. – № 10. – 2003. – С. 21 – 24.

49. Чорна Н. В. Перспективи використання харчової добавки «ЗЕССАН ЙОГУРТ» у технології солодких страв з пінною структурою. Інноваційні технології в харчовій промисловості та ресторанному господарстві: Міжнародна науково-практична інтернет-конференція, 14 – 16 листопада 2012 р. : [тези] / Н. В. Чорна, С. С. Андрєєва. – Харків: Харк. держ. ун-т харчування та торгівлі, 2012. С. 23.

50. Юдіна Т. І. Напрямки використання молочно-гарбузового фаршу на основі концентрату зі сколотин. Цитання технології та гігієни харчування [Текст] : матеріал II Всеукр. наук.-практ. конф., [Донецьк], 21 – 22 листоп. 2013 р. / Т. І. Юдіна, І. А. Пазаренко, Н. В. Ткаченко. – Донецьк : Донец. нац. ун-ту економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, 2013. С. 4.

ЛОЯК Лілія Миколаївна

ІННОВАЦІЙНІ РЕСТОРАННІ ТЕХНОЛОГІЇ

Навчально-методичний посібник

Літературний редактор *Лілія Лояк*
Дизайн обкладинки *Володимир Кушнір*

Підписано до друку 29.08.2017 р.

Формат 60х84/16. Папір офсетний. Ум. друк. арк. 11,16.

Гарнітура "Times New Roman".

Тираж 100 прим. Зам. № 124.



Видавець Кушнір І. М.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції: серія ІФ №31 від 26.01.2009 р.
76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шота Руставелі, 1,
тел. (099) 700-47-45, e-mail: kgm.print@i.ua