

ВАРИАНТЫ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Ю.И. Дердюк, 4 курс

Научный руководитель – В.В. Шумак, д.сх.н., доцент

Полесский государственный университет

Морепродукты являются одними из ценнейших пищевых продуктов. По своим питательным и вкусовым качествам они могут соперничать с лучшими сортами мясных продуктов.

Недостаток йода в организме испытывают более 1,5 миллиардов жителей планеты. Почти у 740 млн человек по причине йододефицита увеличена щитовидная железа (эндемический зоб), у 40 млн человек по этой же причине – крайняя умственная отсталость. Всемирная организация здравоохранения определяет йододефицитные заболевания как спектр патологических расстройств, развитие которых можно предотвратить путем нормализации потребления йода [1, с.20].

Основная причина йододефицита в том, что с пищей и водой человек, как правило, не получает достаточного количества йода, необходимого для нормального функционирования щитовидной железы.

Пищевая ценность рыбных блюд определяется прежде всего содержанием полноценных белков. В зависимости от вида в рыбе содержатся (в %): белки – от 13 до 23, жир – от 0,1 до 33, минеральных вещества – от 1 до 2. Белки мышц рыбы богаты незаменимыми аминокислотами: валином 0,6–0,9 %, изолейцином 2,6–7,7 %, лейцином 3,9–18,0 %, лизином 4,1–14,4 %, треонином 0,6–6,2 %, фенилаланином 1,9–14,8 %, метионина 1,5–3,7 %. Белки рыбы легче перевариваются в желудочно-кишечном тракте человека и лучше усваиваются, чем белки мяса (93–98 % против 87–89 %). Жирные кислоты жира рыб более разнообразны, чем жира мяса, благодаря большому содержанию ненасыщенных жирных кислот: линолевая, линоленовая, арахидоновая. Их содержание в жире пресноводных рыб колеблется от 6 до 30 %, в жире морских рыб – от 13 до 57 % общего количества жирных кислот. Жиры рыб богаты витаминами А, D, Е. В мясе рыбы содержатся витамины В₁, В₂, РР, В₆, В₃, В₁₂ [2, с.16].

Минеральный состав рыб более разнообразен, чем минеральный состав мяса. Из макроэлементов в рыбе содержатся фосфор, калий, кальций, магний, натрий, железо, хлор, а из микроэлементов: йод, медь, алюминий, марганец, цинк, свинец, мышьяк, никель, ванадий, серебро и др. .

Мясо кальмаров обладает не только отменным вкусом, питательной ценностью, но и целебными свойствами, не случайно этого моллюска называют «морским женьшенем». В нем содержится большое количество белка, полиненасыщенных жирных кислот, витамины В₁ и РР, Е, много йода, магния, железа, калия, цинка и меди, селена. Все эти вещества играют немаловажную роль в сбалансированном питании человека. В мясе беспозвоночных содержится значительное количество гликогена (2–4 %), чем объясняется его сладковатый вкус в приготовленном виде [3, с.56].

Кальмары являются популярным морепродуктом, который радует гурманов своим нежным вкусом и высокой питательной ценностью. Изготовление котлет из кальмара – это отличный способ разнообразить рацион, ведь они не только вкусные, но и полезные. В этой статье мы рассмотрим технологию изготовления котлет из кальмара, а также поделимся несколькими советами для достижения наилучшего результата.

Кальмар – это не только вкусный, но и полезный продукт, который можно использовать для приготовления котлет. Вот несколько причин, по которым стоит готовить котлеты именно из кальмара:

1. Низкая калорийность: Кальмары содержат мало калорий по сравнению с мясом животных, что делает их отличным выбором для тех, кто пытается снизить вес или следить за своим питанием.

2. Высокое содержание белка: Кальмары являются отличным источником полноценного белка, который необходим организму для роста и восстановления тканей.

3. Полезные жиры: В отличие от некоторых видов мяса, кальмары содержат полезные омега-3 жиры, которые поддерживают здоровье сердца и сосудов.

4. Богатый состав минералов и витаминов: Кальмар содержит важные для здоровья минералы, такие как селен, цинк, медь, а также витамины группы В (например, В12), которые необходимы для нормального метаболизма и функционирования нервной системы.

5. Легкость в переваривании: Кальмары обычно легко усваиваются организмом, что делает их хорошим выбором для людей с проблемами пищеварения.

Приготовление котлет из кальмара предоставляет возможность использовать данный продукт в разнообразных рецептах, добавляя разные специи и овощи для улучшения вкуса и текстуры. К тому же, такие котлеты могут быть интересной альтернативой традиционным мясным котлетам.

Ламинария, также известная как морская капуста, обладает множеством полезных свойств, которые могут улучшить вкус и питательную ценность котлет из кальмара. Вот несколько ключевых преимуществ добавления ламинарии в это блюдо:

1. Богатый источник питательных веществ: Ламинария содержит множество витаминов и минералов, включая йод, который важен для функционирования щитовидной железы, а также витамин С, витамины группы В и микроэлементы (цинк, кальций, магний).

2. Высокое содержание клетчатки: Клетчатка, содержащаяся в ламинарии, способствует улучшению пищеварения, помогает предотвратить запоры и поддерживает здоровье кишечника.

3. Низкая калорийность: Ламинария является низкокалорийным продуктом, что позволяет сделать котлеты менее калорийными и более полезными.

4. Антиоксидантные свойства: Ламинария содержит антиоксиданты, которые помогают бороться с окислительным стрессом и могут снижать риск некоторых хронических заболеваний.

5. Улучшение вкуса и текстуры: Ламинария может добавить интересный вкус и текстуру котлетам из кальмара, делая их более аппетитными. Из-за своего мягкого состава, ламинария обычно хорошо усваивается, и может быть полезной для людей [4, с.157].

Вариант приготовления котлет из кальмара

Котлеты из кальмара сами по себе являются полезным и богатым белком блюдом, которое отлично подходит для любителей морепродуктов. Они имеют деликатный вкус и могут быть хорошо комбинированы с различными гарнирами и соусами.

С другой стороны, добавление ламинарии в котлеты обогащает блюдо дополнительными питательными веществами, такими как йод, витамины и минералы. Ламинария также придает котлетам уникальный вкус и текстуру, что делает их более интересными. К тому же это хороший способ увеличить содержание клетчатки в блюде.

Список использованных источников

1. Солнцева, А. В. Йоддефицит в организме : учеб.-метод. пособие / А. В. Солнцева, Н. И. Якимович. – Минск : БГМУ, 2008. – 28 с.

2. Антипова, Л.В. Методы исследования рыбы и рыбных продуктов: учебное пособие / Л.В. Антипова, И.А. Глотова, И.А. Рогов/ – М.: Колос, 2001. – 36 с.

3. Гаппаров, М.Г. Функциональные продукты питания / М.Г. Гаппаров // Пищевая промышленность. – 2009. – 86 с.

4. Иванова, Е. Е. Технология морепродуктов: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.Е.Иванова, Г.И.Касьянов, С.П.Запорожская – 2-е изд., испр. и доп.– Москва: Издательство Юрайт, 2024.– 208 с.