

რა უნდა ვიცოდეთ ხორცის ფარშის შესახებ?

(მოკლე მიმოხილვა ხორცის ფარშის შემადგენლობაზე)

სრულფასოვანი და სწორი კვება არის უმნიშვნელოვანესი პირობა მყარი ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად, ადამიანის ორგანიზმის ნორმალური ზრდის და განვითარებისთვის. ჩვენ ვიღებთ მეტ ენერჯიას საკვებით, ვიდრე ვხარჯავთ, რადგან ნაკლებად ვმოძრაობთ და ვშრომობთ ფიზიკურად. შედეგად ყოველ მეორე ადამიანს აქვს მომატებული სხეულის წონა. ჩვენს დროში ხშირად არ გვაქვს საკმარისი დრო, რომ შინ მოვამზადოთ საკვები. ცილოვანი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება შესაძლებელია საქონლის ან ღორის ხორცის მიღებით. იმისათვის, რომ მოვასწოროთ საკვების მიღება, როცა ცოტა დრო გვაქვს, ჩვენ ვყიდულობთ მაღაზიაში მზა ან ნახევარფაბრიკატ საკვებს, რომლებმაც მოიპოვეს პოპულარობა თავიანთი უბრალო და სწრაფი მომზადების გამო. სწრაფად დამუშავების, გემოს და კონსისტენციის შესაძლებლობის ფარგლებში ცვლილების გამო, ხორცის ფარში ფართოდ გამოიყენება კულინარიაში. ის მზადდება ნედლი ან წინასწარ მომზადებული ხორცისგან. არსებობს უამრავი რეცეპტი მისი სხვადასხვა სახით მომზადების. ფარში შესანიშნავად ესადაგება როგორც ბოსტნეულს, ისე პურფუნთუშეულის და მაკარონის ნაწარმს, ასევე პრაქტიკულად ყველა სანელებელს. საკმარისია მოიხარშოს ან შეიწვას ნახევარფაბრიკატი, რომ ის უკვე მზადაა. მაგრამ რამდენად ხარისხიანია ასეთი საკვები? ან რამდენად არის სასარგებლო ჯანმრთელობისთვის?

ხორცი ფარში იმ სახით, როგორც ის გამოიგონეს კულინარებმა, წარმოადგენს წვრილად დაქუცმცებულ ხორცს ცხიმთან და სუნელებთან ერთად. ამასთან, გასათვალისწინებელია, რომ ფარში აუცილებლად უნდა იყოს ფილე - არანაირ სუბპროდუქტს და მეორეხარისხოვან ტანხოცის ნაწილს არ უნდა შეიცავდეს. კლასიკურად ითვლება ფარშში 80% ხორცი და 20% ცხიმის შეფარდება. ასეთი ეტალონური პროდუქტის შემთხვევაში 100 გრამ ფარშში, ნებისმიერი სახით მისი მომზადების შემთხვევაში, არის 254 კკალ. ამდენად, ის წარმოადგენს საკმაოდ ყუათიან საკვებს.

ქიმიური შემადგენლობის მხრივ, შეიცავს 17% ცილებს, ორგანიზმისთვის ადვილად ასათვისებელი და საჭირო ამინომჟავებით. საგულისხმოა, რომ საქონლის ფარშისგან მომზადებული კერძები არ შეიცავენ მათ, რადგან ვერ იტანენ მაღალ ტემპერატურას ხარშვის და შეწვის დროს, განსხვავებით ისეთი ცილებისა, როგორცაა კოლაგენი და ელასტინი. ისინი წარმოადგენენ შემაერთებელი ქსოვილის ცილებს, რომლებიც საჭიროა ხრტილების და იოგების შენებისათვის. ამიტომაც საქონლის ფარში ძალიან სასარგებლოა ძვლების და სახსრების დაავადებისას.

როგორ შევარჩიოთ ფარში?

გამოყოფენ: საქონლის, ხბოს, ღორის, ცხვრის, ქათმის, ინდაურის ფარშს. ხშირად, განსაკუთრებული გემოს მისაღებად, ხდება სხვადასხვა სახეობის ფარშის შერევა.

ფარშის არჩევისას თავდაპირველად ყურადღება უნდა მივაქციოთ მის გარეგნულ სახეს. ახალი პროდუქტი ხასიათდება თანაბარი შეფერილობის წითელი ფერით, რომელიც შეიძლება იყოს ღია ვარდისფერიდან მუქ წითელ ფერამდე; სუნი ნეიტრალური, ანუ არაინტენსიური. ყურადღება უნდა მივაქციოთ, რომ არ შეიცავდეს ძვლოვან ჩანართებს (ძვალი, ხრტილი, მყესები).

როგორ შევინახოთ ფარში?

ხორცის ფარშის ნებისმიერი პროდუქტი არ ინახება დიდხანს. ეს დაკავშირებულია იმ ფაქტთან, რომ მასში სწრაფად იწყებენ გამრავლებას საშიში მიკროორგანიზმები და მიმდინარეობს ლპობის პროცესი. სასურველია, ფარშისგან სწრაფად მომზადდეს კულინარული ნაწარმი.

სარეალიზაციოდ დაიშვება გაყინული ფარში, რომლის სიღრმეში ტემპერატურა მინუს 4 გრადუსია. ფარშის შენახვის ვადა ტექნოლოგიური პროცესის დასრულებიდან რეალიზაციამდე, ტრანსპორტირების ჩათვლით, არის არა უმეტეს 12 საათი.

როგორ შევინარჩუნოთ ვიტამინები ფარშში?

უმაღლესი ხარისხის ფარში შეიცავს საკმაოდ ბევრ ვიტამინს - A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, K, E. მათ შორის ისეთ დეფიციტურს, როგორიცაა B12. მაგრამ გარდა B6- ისა, მომზადებისას ყველა განიციდის დაშლას. ერთადერთი საშუალება მათი შენარჩუნებისა არის ორთქლზე მომზადება ან ძეხვის სახით შებოღვა. საქონლის ფარში მდიდარია ასევე მინერალებით - რკინა, მაგნიუმი, მანგანუმი, კალიუმი, თუთია იოდი და სხვა, რომლებიც აუმჯობესებენ ნერვულ, სისხლის მიმოქცევის და შარდსასქესო სისტემებს. თერმული დამუშავება მათზე არ ახდენს გავლენას.

რით არის სასარგებლო საქონლის ფარში?

საერთო ჯამში საქონლის ფარში ძალიან სასარგებლოა ორგანიზმის აღსადგენად სხვადასხვა ტრავმის შემდგომ, კანის დაავადებების და ანემიის დროს - ეხმარება ორგანიზმს დაზიანებული ქსოვილების აღდგენაში და სისხლში წითელი სხეულების რაოდენობის გაზრდაში.

ხორცის ფარშის კვებითი ღირებულება პირდაპირ დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა ინგრედიენტები აქვს დამატებული მომზადებისას. მისი რეგულარული მოხმარება ასტიმულირებს მეტაბოლიზმის პროცესებს. გააჩნია ანტიოქსიდანტური, ანთების საწინააღმდეგო, იმუნომასტიმულირებელი და მატონიზირებელი მოქმედებები.

ფარშის ზიანი და მისი მოხმარების შეზღუდვა

ხორცის ფარშის მავნე თვისებად შეიძლება ჩაითვალოს უნარი, მკვეთრად შეამჟავოს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის არე. მისი გადამეტებული მოხმარება იწვევს ადამიანის ორგანიზმზე ნეგატიურ მოქმედებას. განსაკუთრებით მათთვის, ვისაც აწუხებთ გასტრიტი მომატებული მჟავიანობით, პანკრეატიტი ან ქოლეცისტიტი, რეკომენდებულია ფარშისგან მომზადებული კერძებისგან თავშეკავება. არ არის რეკომენდებული სისხლში მომატებული ქოლესტერინის, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ქრონიკული დაავადების და მომატებული წონის დროს.

ყველაზე დიდ ზიანს წარმოადგენს ის, რომ მის შემადგენლობას შეიძლება დაემატოს ყველა შესაძლო ინგრედიენტი. სწორედ ამით სარგებლობენ არაკეთილსინდისიერი მოვაჭრეები ან მეწარმეები, როდესაც ფარშში მხოლოდ 15-20% ნატურალურ ფილეს იყენებენ. სხვა დანარჩენი, ცხიმთან ერთად არის სუბპროდუქტები, მეორეხარისხოვანი ხორცი (კისრის გადაჭრის ადგილი, კუჭი, ცური, ძვლოვანი ჩანართები, შესაძლებელია სოიო და სხვა). რაც უფრო იაფფასიანია ხორცის პროდუქტი, მით მეტია მასში ასეთი არასასურველი ჩანართები.

გასაკვირი არ არის, რომ ზოგიერთი კულინარი და დიასახლისი ამჯობინებს თავად მოამზადოს ფარში.

ზოგი მწარმოებელი, ცდილობს რა, გამოიმუშაოს სხვაზე მეტი პროდუქცია, ივიწყებს ხარისხს. ამჟამად, ნახევარფაბრიკატის ხარისხი დამოკიდებულია მასში შემავალი ინგრედიენტების ხარისხსა და ტრანსპორტირების და შენახვის პირობებზე. უმრავლესობა ნახევარფაბრიკატისა მზა საკვების სახით მიიღება შეწვის შედეგად, რაც მაინცდამაინც არ არის სასარგებლო პირობა საკვების მოსამზადებლად.

მოსახლეობის საკვების სტრუქტურის მნიშვნელოვანმა ცვლილებამ, ხორცის წარმოების მოცულობის შემცირებამ, გამოიწვია ამ დეფიციტური ნედლეულის ცალკეული შემადგენლობის აუცილებელი ცვლილება ბიოლოგიურად ფასეული საკვები დანამატებით. მათ იყენებენ ცილოვანი გამამდიდრებლების, საკვები ღირებულების რეგულატორების, კონსისტენციის სტაბილიზატორების (ხელს უწყობს ფარშის სიმტკიცეს და მზა პროდუქტის დაჭრას), ემულგატორების (ზრდის შემადგენელი ნაწილების - ცილების, ცხიმების და წყლის შეკავშირებას) სახით, რომლებიც ხელს უწყობენ მზა პროდუქციის გამოსავლიანობის ზრდას.

ხორცის ფარშის ფუნქციურ-ტექნოლოგიური მაჩვენებლების ზრდა მიიღწევა სრულფასოვანი მაღალტექნოლოგიური ცხოველური ცილების (კაზეინი, სისხლის პლაზმა, შრატის ცილების კონცენტრატები) დამატებით, გელების ან ემულსიის სახით. ფარშის წარმოებისათვის იყენებენ ასევე ცხოველური ცილების მშრალ ნარევს კაზეინის ბაზაზე (მშრალი ნარევის შემადგენლობას უმატებენ ასევე კარბოქსიმეთილცელულოზას, გარკვეული რაოდენობით),

შრატის ცილის კონცენტრატს, ყველის შრატს, სისხლის პლაზმას. რეცეპტურაში გელების და ემულსიების გადამეტებული რაოდენობა აუარესებს მზა პროდუქციის ორგანოლექტიკურ მაჩვენებლებს (კერძოდ, გემოს).

ფარშის ტექსტურის გაუმჯობესება ხდება ცილოვანი დანამატების შემადგენლობაში მიკროგრანულების სახით არსებული კალციუმის მარილების ხარჯზე, რაც იწვევს ფარშის სიმტკიცის გაზრდას. მექანიკური და შემდეგ თერმული დამუშავების დროს კალციუმი ახდენს ცილების დენატურაციისას გამოთავისუფლებული ტენის შეკავშირებას, რითაც აუმჯობესებს კონსისტენციას და განაპირობებს ფარშის კარგ ტენისშემმოჭველ და ცხიმისშემაკავებელ თვისებას.

მზა პროდუქტის ღირებულების შემცირება ხდება ძვირადღირებული ხორცის ნედლეულის ცილოვანი გელებით და ემულსიებით შეცვლის ხარჯზე, რომლებიც მიიღება ხორცის და რძის წარმოების მეორადი ნედლეულიდან.

ზოგადად, ხორცის ფარში და მასში არსებული საკვები დანამატები უნდა აკმაყოფილებდეს სტანდარტით გათვალისწინებულ ტექნიკურ მოთხოვნებს.

ხორცის ფარში, როგორც ცხოველური წარმოშობის ნედლეული, ექვემდებარება ვეტერინარულ-სანიტარულ ექსპერტიზას და უნდა გააჩნდეს ვეტერინარული დოკუმენტები.

ხორცის ფარშის დასამზადებლად არ დაიშვება: ხორცი, რომელსაც შეცვლილი აქვს ზედაპირული შეფერილობა; ერთხელ და მეტჯერ გაყინული ხორცი (ანუ გამლღვალი და შემდეგ კვლავ გაყინული); ხარის და ტახის ხორცი; გაცუდებული ღორის ხორცი.

*მაია თურმანაული*

*სურსათის დეპარტამენტის*

*ზოგადი ქიმიის ლაბორატორიის*

*მთავარი სპეციალისტი*