

О.В. Аверчев, О.В. Дзюндзя, Н.В. Новікова

СТРАВИ З КРУП'ЯНИХ ТА ОВОЧЕВИХ КУЛЬТУР ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ



ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



О. В. Аверчев, О. В. Дзюндзя, Н. В. Новікова

**СТРАВИ З КРУП'ЯНИХ
ТА ОВОЧЕВИХ КУЛЬТУР
ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ**

Навчальний посібник

ОЛДІ ПЛЮС
2021

УДК 641.56:[633.1+635.1/8](083.1)
А19

Колектив розробників:

- Аверчев О. В.** (керівник) проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності ХДАЕУ, доктор сільськогосподарських наук (06.01.02 – сільськогосподарські меліорації), професор, Заслужений діяч науки і техніки України;
- Дзюндзя О. В.** кандидат технічних наук (05.18.16 – Технологія харчової продукції), закінчила Київський національний торговельно-економічний університет, спеціальність "Технологія харчування";
- Новікова Н. В.** кандидат сільськогосподарських наук (06.02.04 – Технологія виробництва продукції тваринництва), закінчила ДВНЗ "Херсонський державний аграрний університет" за спеціальністю "Технологія виробництва та переробки продукції тваринництва"

Рецензенти:

- Пересічний М. І.** д.т.н., професор, завідувач кафедри готельно-ресторанного і туристичного бізнесу, Київський національний університет культури і мистецтв;
- Якимчук Д. М.** к.т.н. доцент кафедри готельно-ресторанного та туристичного бізнесу, Херсонський державний університет;
- Бобирь С. В.** к.т.н., викладач-стажист, Херсонський національний технічний університет

Аверчев О. В.

- А19 Страви з круп'яних та овочевих культур оздоровчого призначення : навч. посіб. / О. В. Аверчев, О. В. Дзюндзя, Н. В. Новікова. – Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2021. – 60 с.

ISBN 978-966-289-442-4

Збірник рецептур страв з круп'яних культур оздоровчого призначення розроблений спеціалістами ДВНЗ Херсонського державного аграрно-економічного університету спільно з науковцями та практичними працівниками ресторанного господарства, як посібник для здобувачів вищої освіти, а також для спеціалістів і працівників ресторанного господарства та всіх, хто цікавиться раціональним харчуванням.

УДК 641.56:[633.1+635.1/8](083.1)

ISBN 978-966-289-442-4

© О. В. Аверчев, О. В. Дзюндзя, Н. В. Новікова, 2021

ЗМІСТ



ВСТУП	4
ХАРАКТЕРИСТИКА КРУП'ЯНИХ КУЛЬТУР	5
СТРАВИ З ГРЕЧАНИХ КРУП	9
СТРАВИ З ПШОНА	18
СТРАВИ З РИСУ	28
СТРАВИ З КУКУРУДЗЯНИХ КРУП	38
СТРАВИ З ВІВСЯНИХ КРУП	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	56



ВСТУП

Відомо, що харчування є одним із найважливіших факторів, який пов'язує людину із навколишнім середовищем та сприяє організму протидіяти впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. При правильному та збалансованому харчуванні здійснюється профілактика негативного впливу різних негативних зовнішніх чинників, в тому числі і токсичних елементів та прискорюється виведення їх з організму людини.

Деформація раціонів харчування призводить до низького споживання біологічно активних продуктів (повноцінного білка, рослинних жирів, складних вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин), що викликає зниження загального опору організму людини до несприятливих факторів зовнішнього середовища, зокрема значного збільшення захворювань, пов'язаних з обміном речовин, у тому числі цукрового діабету, ожиріння тощо. Тому виникає необхідність перегляду традиційних рецептур та створення нових з використанням місцевої сировини і локальних інгредієнтів.

Даний збірник рецептур підготовлений як посібник для спеціалістів, працівників ресторанного господарства та всіх, хто цікавиться раціональним харчуванням. У ньому наведена технологія приготування страв оздоровчого призначення на основі використання круп'яних культур.

Навчальне видання

АВЕРЧЕВ Олександр Володимирович,
ДЗЮНДЗЯ Оксана Валентинівна,
НОВІКОВА Наталя Володимирівна

**СТРАВИ З КРУП'ЯНИХ
ТА ОВОЧЕВИХ КУЛЬТУР
ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ**

Навчальний посібник

Верстка – Ю. С. Семенченко

Підписано до друку 11.01.2021 р. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Cambria. Цифровий друк.
Ум. друк. арк. 3,49. Наклад 300. Замовлення № 1911-287.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавництво та друк: ОЛДІ-ПЛЮС
вул. Паровозна, 46а, м. Херсон, 73034
Свідоцтво ДК № 6532 від 13.12.2018 р.

Тел.: +38 (0552) 399-580, +38 (098) 559-45-45,
+38 (095) 559-45-45, +38 (093) 559-45-45
Для листування: а/с 20, м. Херсон, Україна, 73021
E-mail: office@oldiplus.ua