

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОЛОГО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ІНЖЕНЕРІЇ ХАРЧОВОГО ВИРОБНИЦТВА**



**Матеріали II Всеукраїнської
науково-технічної конференції
здобувачів вищої освіти і молодих учених
«Молодь - науці і виробництву:
Актуальні питання харчової промисловості»**



**10 травня 2023 року
м. Херсон**

*II Всеукраїнська науково-технічна конференція
здобувачів вищої освіти і молодих учених*

**МОЛОДЬ - НАУЦІ І ВИРОБНИЦТВУ:
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ХАРЧОВОЇ
ПРОМИСЛОВОСТІ**

Тези доповідей

10 травня 2023 р.

Електронне видання

Херсон
2023

УДК 636.32-38.083

БАРАНИНА – СКЛАД, ВИД ТА ВЛАСТИВОСТІ

Максим БОЖКЕВИЧ, Наталія КОРБИЧ

Херсонський державний аграрно-економічний університет

Основними показниками оцінки м'ясної продуктивності є: передзабійна маса, маса туші і внутрішнього жиру, забійна маса, забійний вихід, співвідношення в туші кісток і м'якоті, а також м'язової і жирової тканин, категорія вгодованості овець і туші, сортовий і морфологічний склад туші, локалізація жиру, харчова цінність м'яса, вихід і якість субпродуктів.

Характеристику баранини залежно від способів приготування наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Характеристика баранини за різними способами приготування

Вид приготування баранини	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорії, ккал
На пару	21,7	7,2	0,8	156,0
Тушкована	18,8	18,3	0,6	240,2
Варена	23,0	20,0	1,4	272,7
У духовці	16,3	15,3	0,4	203,0
Смажена	20,3	22,8	1,1	301,4

Згідно даних таблиці, можна стверджувати, що баранина приготована на пару буде мати в два рази меншу калорійність, порівняно зі смаженою бараниною. Тушкована, варена та баранина приготовлена в духовці за своєю калорійністю майже не відрізняється і коливається в межах 203,0- 272, 7 ккал.

Баранині в півтора рази має менше жиру, ніж у свиняча вирізка. Така особливість надає можливість вживати це корисне м'ясо для людей, які страждають від зайвої ваги. Через низький вміст жиру баранина також має невисокі показники холестерину. У складі продукту великий вміст вітамінів групи В, токоферол, вітамін Д і К. Мінералів у баранині також багато. У великій кількості знаходяться магній, кальцій, цинк.

Бульйон з баранини виходить менш жирним, ніж зі свинини, але жирнішим порівняно з курячим. З цього м'яса готуються різні види смачних і корисних страв, калорійність яких: шашлик з баранини – 154 ккал; баранячий люля-кебаб – 312 ккал; бульйон – 70 ккал; плов з бараниною – 150 ккал.

Розрізняють такі види баранини з урахуванням віку тварин:

- доросла баранина - м'ясо овець від одного року до трьох, така баранина має яскравий червоно-бордовий відтінок, відрізняється порівняно невеликою кількістю жиру та насиченими смаковими властивостями;
- молода баранина - м'ясо овець від трьох місяців до одного року, така баранина відрізняється ніжною консистенцією, невеликою кількістю білого жиру та має світло-червоний колір;
- ягнятина - м'ясо овець до трьох місяців, така баранина вважається найніжнішою, жиру в ній практично немає, а колір її може бути від світло-рожевого до світло-червоного відтінку;
- стара баранина - м'ясо овець старше за три роки, баранина такого виду має грубу консистенцію, жовтий жир та відрізняється темно-червоним кольором.

Дорослу, молоду баранину та ягнятину використовують для приготування блюд у чистому вигляді. Через жорсткість старої баранини в їжу її вживати складно, тому найчастіше таке м'ясо використовують для приготування фаршу.

Для вибору якісної баранини потрібно пам'ятати наступні ознаки:

- що біліше жир на баранині, то вона молодша (додатковим індикатором віку м'яса є його колір: що світліша баранина, то вона молодша);
- колір баранини має бути максимально рівномірним;
- одним з головних критеріїв хорошої баранини є пружність м'яса (перевірити це можна простим натисканням пальця, м'ясо має повернути форму);
- аромат баранини має бути приємним та насиченим (якщо в м'ясі є присутніми сторонні запахи, то найімовірніше воно неправильно зберігалось або тварина хворіла);
- у хорошої баранини завжди крупнозерниста консистенція м'яса;
- кістки баранини мають бути білими (це ознака молодшої баранини, у ягнят кістки відрізняється трохи рожевуватим відтінком);
- жиру на хорошій баранині має бути мінімальна кількість (на самому м'ясі мають бути добре видимі прожилки);
- поверхня баранини має бути блискучою і злегка вологою (виділення крові не має бути).

Таким чином, під час вибору якісної баранини потрібно враховувати вище наведені характеристики.

Список використаних джерел:

1. Гнядий М. Корисні та лікувальні властивості баранини і як правильно вибрати
URL: <https://spar.ua/blogs/korisni-ta-likuvalni-vlastivosti-baranini-i-yak-pravilno-vibrati>