УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА

Матеріали

І Науково-практичної конференції

# НАУКА ПРО ХАРЧУВАННЯ ТА ЇЖУ: ДОМІНАНТНІ НАПРЯМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
”

(21 листопада 2024 рік)

м. Івано-Франківськ - 2024 р.

**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ**
**ЗВО «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**

УНІВЕРСИТЕТ
Короля Данила

# НАУКА ПРО ХАРЧУВАННЯ ТА ЇЖУ: ДОМІНАНТНІ НАПРЯМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Матеріали**
**І Всеукраїнської науково-практичної конференції**
**(21 листопада 2024 року)**

**Івано-Франківськ – 2024 р.**

**УДК 613.2:351.77(082)**
**Н 34**

Рекомендовано до друку Вченою радою ЗВО «Університет Короля Данила» (протокол № 5 від 21.11.2024 року).

Наука про харчування та їжу: домінантні напрями здорового способу життя : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 21 листопада 2024 року). Івано-Франківськ : Редакційно-видавничий відділ Університету Короля Данила, 2024. 108 с.

У збірнику опубліковано матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції «Наука про харчування та їжу: домінантні напрями здорового способу життя» (21 листопада 2024 року).

© ЗВО «Університет Короля Данила», 2024

**ЗМІСТ**

*Гаркавий І.*
**КРАФТОВІ СИРИ В МЕНЮ РЕСТОРАНІВ ЯК ОДИН ІЗ ЕЛЕМЕНТІВ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ** ..... 5

*Жупник В.*
**ГАСТРОНОМІЧНІ ТУРИ ЯК ЗАСІБ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ** ..... 8

*Ковальчук Р., Руденко О.*
**ДОБРА ЇЖА ЯК ФІЛОСОФІЯ ЖИТТЯ: ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ЕКОЛОГІЮ ТА ЗДОРОВ'Я** ..... 11

*Вигера С., Ключевич М.*
**ВІД ПОЛЯ ДО СТОЛУ: ЧОМУ ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРО ПОХОДЖЕННЯ ЇЖІ ТА ЇЇ «МУДРІСТЬ»** ..... 15

*Куцик Л.*
**ЕКОЛОГІЧНІ ПРОДУКТИ В МЕНЮ РЕСТОРАНІВ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ** ..... 17

*Кушнірук Г., Ципук С.*
**ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ КУЛЬБАБИ ЯК НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИРОВИНИ В РЕСТОРАНАХ** ..... 21

*Майкова С., Іваночко А.*
**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ХЛІБОБУЛОЧНИХ ВИРОБІВ** ..... 24

*Мальована О.*
**ОРГАНІЧНІ УКРАЇНСЬКІ БРЕНДИ ЯК ДЖЕРЕЛО ЕКОЛОГІЧНИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ** ..... 29

*Палько Н., Давидович О.*
**ЕКОЛОГІЧНІ ПРОДУКТИ ТА ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ** ..... 34

*Пригода О., Маслійчук О.*
**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА ЗБИТИХ ДЕСЕРТІВ** ..... 37

*Савінок О.*
**ЛОКАЛЬНІ М'ЯСНІ ПРОДУКТИ ОДЕЩИНИ ЯК ПОТЕНЦІАЛ ДЛЯ ВІДРОДЖЕННЯ ТРАДИЦІЙНОГО ХАРЧУВАННЯ В РЕГІОНІ** ..... 40

*Стамбульська У.*
**МІКОТОКСИНИ В ХАРЧОВІЙ СИРОВИНІ ТА ПРОДУКТАХ: РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ І ТВАРИН** ..... 45

*Терлецька Х.*
**ПЕРСОНАЛІЗОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ТУРИСТІВ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ** ..... 48

Ресторани, що використовують екологічно чисті продукти, сприяють популяризації здорового способу життя та розвитку ринку органічних продуктів, знижуючи попит на масово вироблені продукти з хімікатами. Відповідальне ставлення закладів до здоров'я і екології позитивно впливає на споживчі звички, поширюючи екосвідомість серед клієнтів та їхніх родин.

**Список використаних джерел**

1. Халак Х. В. Сучасні тренди здорового харчування в закладах ресторанного господарства. *Інновації, тренди та перспективи індустрії гостинності* : матеріали І Міжн. наук.-практ. інтернет-конф. (12 грудня 2019 р.). Львів : ЛТЕУ, 2019. С. 88–92.

2. Захарчин Р.М. Потенціал сучасних трендів харчування та регіональних брендів харчових продуктів у розвитку вітчизняної туристичної індустрії. *Світове господарство і міжнародні економічні відносини.* 2020. Вип. 50–2. С. 9–22.

3. Паска М. З. Організація ресторанного господарства : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 212 с.

4. Здорове харчування – сучасний тренд в ресторанному господарстві. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/sabluk.htm. (дата звернення: 18.11.2024).

***Кушнірук Г.,***
*доцент кафедри готельно-ресторанної справи та харчових технологій,*
*кандидат економічних наук, доцент,*
*Львівський національний університет імені Івана Франка;*
***Ципук С.,***
*магістр ІІ курсу ОП «Готельно-ресторанна справа»,*
*Львівський національний університет імені Івана Франка,*
*Україна*

## ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ КУЛЬБАБИ ЯК НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИРОВИНИ В РЕСТОРАНАХ

Розвиток ресторанного бізнесу в умовах конкуренції полягає в регулярному перегляді та оновленні меню закладу, розширенні асортименту

оригінальних страв, що пропонуються підприємством та дають змогу збільшити його прибуток. Перспективним напрямом є введення в меню ресторанів страв із використанням нетрадиційних інгредієнтів, що стане стильною конкурентною перевагою.

Упровадження інноваційних харчових технологій, підбір харчових композицій із використанням нетрадиційної рослинної сировини лягли в основу науково-практичного обґрунтування можливості розширення асортименту таких страв у закладах ресторанного господарства України. Значний внесок у теорію здорового харчування та використання нетрадиційної сировини для приготування страв мають праці таких учених, як: М. Бомба, Л. Федина, О. Маслійчук, С. Майкова [1], К. Яблонська [4], О. Сиза, О. Савченко [3] та інші.

До інноваційних розробок страв із використанням нетрадиційної сировини важливо пропагувати науку здорового харчування, яка ґрунтується на використанні екологічно чистих органічних продуктів, що проходять мінімальну термічну обробку, не містять у своєму складі барвників або консервантів, смакових добавок, антибіотиків, пестицидів або гербіцидів.

У ресторанному бізнесі Карпатського регіону доцільно урізноманітнити меню стравами з нетрадиційною рослинною сировиною [1]. Такі страви є не тільки смачні, але і зміцнюють здоров’я, насичують організм комплексом вітамінів і поживних речовин.

Ресторанна індустрія сьогодні активно шукає екологічно чисті альтернативи традиційним продуктам, і кульбаба, яка раніше вважалася лише бур’яном, ідеально відповідає цим потребам. Уся рослина – від кореня до квітів – є їстівною та багатою на корисні речовини [2]. Корінь кульбаби, наприклад, після сушки та перемелювання, використовують як альтернативу каві, адже напій із нього має гіркий, насичений смак, що подобається багатьом [3]. Листя кульбаби багате на вітаміни А, С, кальцій, залізо та антиоксиданти, що робить їх чудовим компонентом для салатів і зелених коктейлів. Квіти кульбаби використовують для приготування варення, десертів та оригінальних соусів, що надають стравам свіжого і незвичного смаку. Додавання кульбаби в ресторанні страви дозволяє

підвищити їхню харчову цінність і привабити відвідувачів, які шукають нових, унікальних смаків.

Із кульбаби можна приготувати безліч оригінальних страв. Салати з кульбаби часто найсмачніші, прості у приготуванні. Найчастіше у салатах використовуються листя рослини, які найкраще вживати в сирому вигляді, коли вони свіжі та молоді. Із часом листя стає все більш гірким. Але вони все ще їстівні, особливо якщо кухар бланшує їх перед використанням. Листя кульбаби можна використовувати в будь-яких салатах як зелень.

У ресторанному меню можна заготовляти кульбабу як напівфабрикат – пасту – опісля помолу вимоченого й підсушеного листя в блендері. Цю пасту варто запроваджувати в ресторанне меню як нетрадиційний інгредієнт під час приготування крем-супів і випічки з різною начинкою. Готуючи сендвічі, кульбабу можна використовувати як альтернативу руколі чи шпинату. Із злегка підсмажених шматочків кореня кульбаби можна приготувати навіть корисну каву, яка відновлює тонус і забезпечує набагато більше свіжості, ніж кава в зернах.

Окрім того, завдяки здатності кульбаби легко вирощуватись у природних умовах, її використання підтримує концепцію локальних продуктів, що знижує потребу в транспортуванні та зменшує вуглецевий слід ресторану. Водночас ця рослина привертає увагу людей, зацікавлених у здоровому харчуванні та «екофрендлі» практиках.

Отже, включення кульбаби в меню ресторанів дозволить розширити гастрономічний досвід і підтримати місцевих фермерів, які можуть забезпечувати ресторани цією сировиною. Такий підхід також сприятиме зниженню витрат на дорогі екзотичні інгредієнти, адже кульбаба є легкодоступною і невибагливою. Кульбаба в ресторанній кухні може стати символом інноваційного підходу до традиційних продуктів, який відповідає сучасним запитам на екологічність, здоров’я та оригінальність. Це не тільки додасть нових смакових відтінків до страв, а й сприятиме підвищенню екологічної обізнаності серед клієнтів. Використання кульбаби як нетрадиційної

сировини в ресторанах є перспективною тенденцією, що поєднує екологічну свідомість, користь для здоров'я та кулінарну інновацію.

**Список використаних джерел**

1. Бомба М. Я., Федина Л. О., Маслійчук О. Б., Майкова С. В. Нетрадиційна рослинна сировина Карпат у технології приготування напоїв оздоровчої дії. *Таврійський науковий вісник*. Серія «Технічні науки». 2023. Вип. 6. С. 42–51. URL: https://doi.org/10.32851/tnv-tech.2022.6.6

2. Кульбаба лікарська (Taraxacum officinale Wigg.). URL: http://hesychia.in.ua/taraxacum_officinale_uk.htm

3. Сиза О. І., Кичка А. Л., Гусол Т. О., Савченко О. М. Екстракт із коріння кульбаби лікарської як перспективна сировина у виробництві харчових концентратів. *Технічні науки та технології*. 2018. № 3 (13). С. 231–239.

4. Яблонська К. М., Косоголова Л О., Романова З. М. Інтенсифікація процесів отримання біологічно активних речовин з кульбаби лікарської. *Наукові праці НУХТ*. 2016. № 22 (3). С. 38–44.

***Майкова С.,***
*кафедра готельно-ресторанної справи та харчових технологій,*
*кандидат технічних наук, доцент,*
*ЛНУ імені Івана Франка;*
***Іваночко А.,***
*здобувач вищої освіти ІІ (магістерського) рівня,*
*кафедра готельно-ресторанної справи та харчових технологій,*
*ЛНУ імені Івана Франка,*
*Україна*

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ХЛІБОБУЛОЧНИХ ВИРОБІВ

Хлібобулочні вироби є досить незбалансованим продуктом за амінокислотним складом, вмістом харчових волокон, вітамінів і мінеральних речовин. Однак хлібобулочні вироби споживаються всіма частинами населення, тому можливо легко скоригувати раціон харчування з метою користі для здоров'я, збагачення корисними компонентами, зниження впливу шкідливих