

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИКОРИЯ В МЯСНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

Шулицкая И. А.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Латинское *Cichorium* или цикорий обыкновенный – многолетнее травянистое растение из семейства Астровых. Корень – это наиболее ценная часть цикория. Корень цикория содержит 50-60% инулина – ценного полисахарида, являющегося заменителем сахара, крахмала. А также в его составе есть необходимые организму человека витамин С, каротин, пектин, витамины группы В (В₁, В₂, В₃), макро- и микроэлементы, органические кислоты и белковые вещества, смолы.

Цикорий, содержащий огромное количество полезных питательных веществ, и сегодня широко используется в пищевой промышленности. Он особенно необходим больным сахарным диабетом, т. к. инулин, входящий в его состав, является природным заменителем сахара. При малом количестве углеводов и большом количестве клетчатки, содержащихся в корне цикория, это растение эффективно используется в меню диетического питания таких больных.

Корень цикория, благодаря инулину, являющемуся натуральным бифидостимулятором, восстанавливает полезную микрофлору кишечника, оказывает положительное воздействие на пищеварительную систему, нормализует обмен веществ человеческого организма. Эффективен в профилактике, лечении гастрита, дисбактериоза, язвы желудка, 12-перстной кишки, заболеваний желчного пузыря, печени.

Благодаря содержанию в цикории калия, нормализуется работа сердца, замедляется ритм, расширяются сосуды, выводится лишний холестерин. В составе цикория нет вредного кофеина – химического соединения, присутствующего в чае и кофе, который противопоказан больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, поэтому его корень является хорошей заменой кофе.

Содержащееся в цикории железо необходимо при лечении тахикардии, атеросклероза, ишемической болезни, анемии, повышает гемоглобин за короткое время, избавляет от малокровия. Кроме того, корень цикория содержит гликозид интибин, который эффективно воздействует на ЦНС, снимает тахикардию.

Цикорий эффективен для похудения, как дополнительная мера при переходе на ограничение питания и к физическим нагрузкам. Обладая

мочегонными и жиросжигающими свойствами, цикорий нормализует баланс жидкости в организме и способствует выведению шлаков.

Что же касается активного применения в пищевом производстве корня растения как корнеплода, то здесь необходимо сделать особый акцент.

Полезные свойства цикория очевидны, но все же врачи не рекомендуют увлекаться, употреблять его слишком много и часто. Регулярное и умеренное употребление цикорного напитка даст хорошие результаты: улучшение самочувствия, укрепление тела и духа, повышение жизненного тонуса.

Прежде всего, отказаться от цикория необходимо людям с болезнями сосудов, варикозным расширением вен, бронхитом, хроническим кашлем, астмой, геморроем.

Употребление продуктов с цикорием должно быть разумным: ведь накопление в организм даже очень полезных и необходимых веществ в больших количествах создаёт дисбаланс, который приведёт к результату, обратному желаемому. Помните, что всё всегда должно быть в меру.

Чтобы получить порошкообразный цикорий следует правильно заготовить растение. В промышленных масштабах обработка цикория производится в несколько этапов. Для начала следует бережно промыть корни и оставить для просушки вдали от прямых солнечных лучей. Сначала уже высушенный обжаренный корень варят, затем настой подвергают процессу экстракции или сублимации – усушки в специальных печах до порошкообразного состояния. Впоследствии получают полезный растворимый концентрат цикория.

При производстве колбасных изделий цикорий добавляют на этапе фаршесоставления. При производстве продуктов из говядины и свинины – в раствор для инъектирования или массажер после внесения соевого белка или влагосвязывающих агентов и влаги.

Молотый корень используют в качестве специи, придающей мясным блюдам пикантный неповторимый вкус.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алехина Л. Т., Большаков А. С., Боресков В. Г., Жаринов А. И. и др. / Под ред. И. А. Рогова. Технология мяса и мясопродуктов. М.: Агропромиздат, 1998.
2. Антипова Л. В. Биохимия мяса и мясопродуктов – Воронеж, 1991.
3. Нечаев А. П., Траубенберг С. Е., Кочеткова А. А. «Пищевая химия» Издание 4-е, исправленное и дополненное – СПб.: ГИОРД, 2007. – 640 с.