



**УНІВЕРСИТЕТ  
КОРОЛЯ  
ДАНИЛА**

Матеріали

I 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  
I 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 I Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 21 листопада 2024 року). Івано-Франківськ : Редакційно-видавничий відділ Університету Короля Данила, 2024. 104 с.

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

## 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 ЇЖИ 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**

<i>Савчук М.</i> ЛОКАЛЬНІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ ТА СТРАВИ В САДИБАХ СІЛЬСЬКОГО «ЗЕЛЕНОГО» ТУРИЗМУ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	50
<i>Васьків С.</i> БЕЗПЕКА МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ – ОСНОВА ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ.....	54
<i>Горенко А., Мальована О.</i> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ ТА ГОТЕЛЬНО- РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ НА ПРИКАРПАТТІ.....	58
<i>Демчук В., Куцик Л.</i> ЯКІСТЬ І БЕЗПЕКА БІСКВІТНИХ РУЛЕТІВ У ПАКУВАЛЬНИХ МАТЕРІАЛАХ.....	62
<i>Залецька С.</i> КУЛІНАРНІ ТРАДИЦІЇ СЕЛА ГОРІШНЄ ЗАЛУЧЧЯ СНЯТИНСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ.....	66
<i>Кенсік І.</i> ТРАДИЦІЙНА КУХНЯ БОЙКІВЩИНИ.....	71
<i>Лукань Д.</i> ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КУХНІ ГАЛИЧИНИ.....	74
<i>Луцик І.</i> ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ЕЛЕМЕНТІВ РОЗВИТКУ ГАСТРОНОМІЧНИХ ТУРІВ В УКРАЇНІ .....	76
<i>Жирак Л., Негрескул Я.</i> ЕКОЛОГІЧНІ ФЕРМИ КАРПАТ ЯК ЕЛЕМЕНТ ТУРИСТИЧНИХ МАРШУТІВ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ .....	80
<i>Піварчук А.</i> ЛОКАЛЬНІ ПРОДУКТИ РЕГІОНУ НОРМАНДІЯ (ФРАНЦІЯ), ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В СІЛЬСЬКОМУ ТУРИЗМІ .....	84
<i>Піпаш Ю.</i> ПЕРСОНАЛІЗОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ТУРИСТІВ: НОВІ МОЖЛИВОСТІ В ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОМУ БІЗНЕСІ.....	86
<i>Полушин С.</i> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЕКОЛОГІЧНИХ ТРЕНДІВ У ТУРИЗМІ ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОМУ БІЗНЕСІ НА ПРИКАРПАТТІ.....	93
<i>Пучко В.</i> ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГУЦУЛЬСЬКОЇ КУХНІ.....	96
<i>Негрескул Я.</i> ВИННИЙ ТУРИЗМ НА ТЕРИТОРІЇ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	99

*Гаркавий І.,  
викладач циклової комісії з туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## **КРАФТОВІ СИРИ В МЕНЮ РЕСТОРАНІВ ЯК ОДИН ІЗ ЕЛЕМЕНТІВ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Крафтові сири – це сири, виготовлені невеликими виробниками з використанням традиційних технологій та натуральних інгредієнтів. Вони відрізняються від масового виробництва високою якістю, різноманіттям смаків та текстур, а також відсутністю штучних добавок. Крафтові сири часто виготовляють із молока місцевих тварин, що забезпечує їх унікальність та автентичність. Вибір крафтових сирів у меню ресторанів може стати не лише гастрономічним, а й етичним вибором для споживачів, які прагнуть підтримувати місцевих виробників та зменшувати екологічний слід.

Крафтові сири можуть мати різні смакові профілі, що дозволяє шеф-кухарям експериментувати з ними у приготуванні страв. Наприклад, сири з додаванням трав чи спецій можуть додати нові нотки до традиційних страв, як от пасти чи піци. Важливо також зазначити, що крафтові сири часто виготовляють з молока тварин, які утримуються в умовах, що забезпечують їхнє благополуччя. Це підвищує цінність продукту в очах споживачів, які дбають про етичні аспекти свого харчування.

У сучасному світі, де здоровий спосіб життя стає все більш актуальним, ресторани відіграють важливу роль у формуванні харчових звичок населення. Одним із трендів, що набирає популярності, є використання крафтових сирів у меню. Ці сири, виготовлені з натуральних інгредієнтів, не лише підвищують якість страв, а й сприяють популяризації здорового харчування. У цій тезі розглянуто, як крафтові сири можуть стати важливим елементом у просуванні здорового способу життя, а також їх вплив на гастрономічну культуру та соціальні аспекти.

### *Крафтові сири в меню ресторанів: гастрономічний аспект*

Включення крафтових сирів у меню ресторанів відкриває нові можливості для шеф-кухарів. Ці сири можуть бути використані в різноманітних стравах: від закусок до десертів. Їхня унікальна текстура та смак дозволяють створювати оригінальні комбінації, що підвищує гастрономічну цінність страв. Наприклад, крафтові сири можуть бути основою для салатів, пасти, піци чи навіть десертів, наприклад, чизкейків.

Окрім того, ресторани можуть організовувати дегустації крафтових сирів, що сприятиме популяризації цих продуктів серед споживачів. Такі заходи не лише знайомлять гостей із різноманітним смаком, а й підвищують знання про користь натуральних продуктів. Ресторани можуть також співпрацювати з місцевими виробниками, що дозволяє створювати унікальні страви, які відображають регіональні традиції та смаки.

Важливим аспектом є також те, що крафтові сири можуть бути використані разом з іншими натуральними продуктами, як-от овочі, фрукти та горіхи, що підвищує загальну харчову цінність страв. Наприклад, салат із крафтовим сиром, свіжими овочами та олією може стати не лише смачною, а й корисною стравою.

### *Соціальний аспект популяризації здорового способу життя*

Ресторани, які впроваджують крафтові сири у своє меню, стають частиною ширшого руху за здорове харчування. Вони можуть проводити освітні заходи, семінари та майстеркласи, де споживачі дізнаються про переваги крафтових сирів та здорового харчування загалом. Це сприяє формуванню свідомого підходу до вибору продуктів та зміни харчових звичок.

Окрім того, ресторани можуть використовувати соціальні мережі для популяризації здорового способу життя, ділячись рецептами, порадами щодо харчування та інформацією про користь крафтових сирів. Це допомагає створити спільноту однодумців, які підтримують здоровий спосіб життя та натуральне харчування. Такі ініціативи можуть включати публікації про місцевих виробників, які виготовляють крафтові сири, а також інформацію щодо їх методів виробництва. Крафтові сири в меню ресторанів є не лише смачним

доповненням, а й важливим елементом популяризації здорового способу життя. Вони сприяють покращенню якості харчування, підтримують місцевих виробників та формують свідомі харчові звички у споживачів.

У висновку можна зазначити, що крафтові сири відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя, пропонуючи споживачам натуральні та якісні продукти. Їхнє використання в меню ресторанів не лише підвищує гастрономічну цінність страв, а й підтримує місцевих виробників, що сприяє розвитку регіональної економіки. Крім того, крафтові сири відкривають нові можливості для кулінарних експериментів, дозволяючи шеф-кухарям створювати унікальні комбінації смаків. Освітні заходи та дегустації, організовані ресторанами, допомагають підвищити знання споживачів про користь натуральних продуктів. Таким чином, крафтові сири стають не лише смачним доповненням до раціону, а й важливим елементом у популяризації здорового харчування та свідомого споживання.

#### **Список використаних джерел**

1. Івашина Л., Бишовець Л., Оліферчук О. Інновації та технології в сфері послуг і харчування *Крафтові сири як перспективний екопродукт для закладів ресторанного господарства*. Черкаси. 2023. С. 32–39.

2. Івашина Л. Л., Сириця І. Ю. Крафтові сироварні: перспективні напрями розвитку економіки : матеріали XIV міжнародної науково-практичної конференції «Туристичний та готельно-ресторанний бізнес в Україні: проблеми розвитку та регулювання». Черкаси. 2023. С. 110–113.



*Жупник В.,  
доцент кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
кандидат історичних наук,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## **ГАСТРОНОМІЧНІ ТУРИ ЯК ЗАСІБ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

Сучасні тенденції розвитку туризму дозволяють стверджувати, що одним із важливих та актуальних напрямів, який пов'язаний із виробництвом, технікою готування, дегустацією національних страв і напоїв, однозначно є гастрономічний туризм. Концептуальне формування туристичного продукту у вигляді гастрономічних чи кулінарних турів поєднує економічні, соціальні та культурні цінності локальної території, клімат, традиційні види зайнятості сільського господарства, промислів, мистецтво, національні звичаї, традиції та побут. Гастрономічний туризм повною мірою є невід'ємною рушійною частиною розвитку туристичної сфери та засобом активізації туристичної дестанації.

Гастрономічні тури є максимально ефективним інструментом, який сприяє популяризації здорового харчування, оскільки вони поєднують елементи освітнього, культурного та гастрономічного досвіду. Завдяки інтерактивному формату такі тури допомагають розвивати зацікавленість у споживачів щодо вибору корисних продуктів, традиційної кухні та принципів збалансованого раціону.

Поняття «гастрономічний туризм» відображає поєднання знань про культуру, традиції, історію країни через ознайомлення з національною кухнею, технологією приготування, забезпечуюч таким чином отримання психологічного, естетично-смакового та дослідницького задоволення. Національна кухня перебуває в тісному взаємозв'язку з іншими аспектами життя, які відображають взаємини людей у суспільстві, норми і форми поведінки, традиційні для певної нації [4].

Складовими гастрономічного туризму є напрями, які природно сформувалися залежно від побажань туриста. Класифікації гастрономічних та кулінарних турів існують за кількома ключовими критеріями, якими є специфіка місцевості, мета поїздки або бажання спробувати певний напій чи страви. Усі ці особливості повинні враховуватися при складанні гастрономічного туру, щоб він найкращим чином відповідав очікуванням цільової аудиторії [2].

Основними способами популяризації здорового харчування у контексті гастротурів є такі, як:

— дослідження локальної кухні, через яку туристи знайомляться з традиційними стравами, приготованими зі свіжих і сезонних продуктів, що сприяє розумінню переваг натуральних інгредієнтів та практик сталого харчування;

— майстеркласи та кулінарні демонстрації, де учасники турів беруть участь у приготуванні екострав, вивчаючи техніки, які зберігають поживні властивості продуктів (наприклад, мінімальна термічна обробка, приготування на пару);

— екскурсії на ферми та ринки місцевих виробників, що допоможе туристам зрозуміти важливість органічного вирощування продуктів, відсутності хімікатів і етичного ставлення до природи, яке сприяє формуванню відповідального підходу до вибору продуктів;

— поєднання з оздоровчими програмами, гастротури можна інтегрувати з активними заняттями (йога, піші прогулянки) та лекціями з нутриціології, щоб комплексно впливати на звички учасників;

— популяризація суперфудів та функціонального харчування у програмах турів, де потрібно зробити акцент на стравах з використанням локальних суперфудів (наприклад, ягоди, горіхи, трави), наголошуючи на їхній користі для здоров'я;

— залучення медіа та СММ, адже тури можуть стати платформою для створення контенту, який популяризує здорове харчування через соціальні мережі, блоги та документалістику.

Перевагами гастротурів як інструменту є такі: емоційний зв'язок туристів, які особисто взаємодіють із місцевою культурою, переймаючи нові звички; інтерактивний підхід, який просвітницьку складову доповнює практичним досвідом, закріплюючи отримані знання; підтримка місцевої економіки, що проявляється у популяризації локальних продуктів та сприяє розвитку фермерства і малого бізнесу.

Наша держава має значну перспективу для розвитку гастрономічного туризму. Організація гастрономічних та кулінарних турів тісно пов'язана з вивченням культури та звичаїв українців, рідної історії, через національну кухню та традиції харчування. Ураховуючи поточні умови українського суспільства в умовах рашистської агресії, внутрішній туризм активно прогресує, українці подорожують до різних куточків України, щоб спробувати самобутню екологічно чисту кухню, відвідати майстеркласи місцевих кухарів, побувати на виробництві локальних крафтярів та ознайомитися зі стравами, які готували та споживали наші предки. Туроператорам необхідно організовувати подорожі так, щоб відвідуючи історичні центри з пам'ятками культури та архітектури обов'язково відвідати заклади ресторанного господарства та інших локацій, де можна скуштувати місцеву екологічно чисту кухню з її оригінальним смаком.

Таким чином, гастрономічні тури не лише сприяють розвитку туристичної галузі, а й є ефективним способом популяризації здорового способу життя та харчування.

### **Список використаних джерел**

1. Басюк Д. І. Інноваційний розвиток гастрономічного туризму в Україні. *Наукові праці НУХТ*. 2012. № 45. С. 128–132.
2. Вишнеvsька Г. Г. потенціал кулінарних турів у контексті спеціалізованого туризму. *Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури*. 2013. Вип. 31. С. 112–118.
3. Кукліна Т. С. Гастрономічний туризм на туристичному ринку України. URL: [https://tourlib.net/statti\\_ukr/kuklina.htm](https://tourlib.net/statti_ukr/kuklina.htm)

4. Омельченко В. О. Сутність та класифікація видів гастрономічного туризму. *Приазовський економічний вісник*. 2018. № 1 (16). С. 15–20.
5. Міжнародна асоціація гастрономічного туризму : вебсайт. URL: <https://www.worldfoodtravel.org/>
6. Расулова А. М. Потенціал ресторанного бізнесу у розвитку гастрономічного туризму України. *Економіка та держава*. 2015. № 5. С. 78–83.

**Ковальчук Р.,**  
*кандидат ветеринарних наук,  
Good Food Institute Ukraine;*  
**Руденко О.,**  
*старший викладач,  
кандидат ветеринарних наук,  
Львівський національний університет ветеринарної  
медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького,  
Україна*

## **ДОБРА ЇЖА ЯК ФІЛОСОФІЯ ЖИТТЯ: ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ЕКОЛОГІЮ ТА ЗДОРОВ'Я**

Сучасне суспільство усвідомлює, що здорове харчування не лише впливає на фізичне здоров'я, але й має значний вплив на екологію. Дослідження показують, що раціон, багатий на рослинні продукти та стійкі джерела їжі, може зменшити екологічний слід і покращити загальне здоров'я людей. Це приводить до зростання інтересу до екологічного харчування та практик, що підтримують обидві ці сфери [1, с. 3].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я стан здоров'я людини залежить на 50% від способу життя і раціону, тоді як умови довкілля та спадковість займаються по 20%, а медичні послуги – лише 10%. Принцип живлення є невід'ємною частиною створення всіх біологічних систем [2].

В Україні поширеними є більше 30 термінів про їжу людини. Особливої уваги заслуговує аналіз термінів, що наведені в «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» від 2005 року, зокрема: дієтологія – наука про раціональне харчування здорових і хворих людей; трофіка – живлення та обмін речовин у тканинах організму; трофолог – фахівець із трофології;

трофологія – наука про їжу, харчування; трофофіл – листок вищої рослини, що виконує функцію фотосинтезу тощо [3, с. 28].

Критерії оцінювання їжі в сучасному світі можна поділити на такі категорії:

- 1) користь – забезпечення організму необхідними біохімічними елементами (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінералами);
- 2) безпека – страви, де відсутні небезпечні для організму органічні та неорганічні складові;
- 3) якість – використання природних, незабруднених інгредієнтів;
- 4) смак – адаптація страв до індивідуальних смакових вподобань;
- 5) збалансованість, полікомпонентність та асортимент – страви із збалансованого асортименту органічних та неорганічних інгредієнтів згідно фізіологічної потреби особистості;
- 6) оптимум вживання – правильна кількість їжі для кожного прийому.

Однак сучасна культура харчування, на жаль, часто надає перевагу смаковим характеристикам їжі, не зберігаючи її користі та якості. Це викликає серйозні проблеми зі здоров'ям, зокрема ожиріння та хронічні хвороби.

Актуальним залишається питання щодо розширення асортименту ресурсів харчових продуктів для забезпечення особистості необхідними біохімічними та неорганічними інгредієнтами на основі світового досвіду.

Покрокова організаційна та науково освітня методологія щодо «мудрої» та здорової їжі та харчування людини в контексті закономірностей життя та живлення органічного світу в природному середовищі має включати такі складові державного рівня:

- 1) переконання державними структурами цього профілю про те, що саме здорова їжа особистості людини в контексті живлення органічного світу є першоджерелом здорового життя в здоровому природному середовищі;
- 2) покласти виконання обов'язків щодо вирішення цієї глобальної проблеми, шляхом розробки новітніх науково освітніх програм, на відповідні підрозділи Міністерства освіти і науки України та Національної академії наук

біологічного спрямування з підключенням медичних, технологічних, екологічних та інших структур [4, с. 177].

Орієнтація на рослинну їжу, яка часто має переваги над тваринною, наприклад, через використання фітопрепаратів і лікувальних напоїв. Усвідомлене ставлення до походження їжі та її впливу на екосистему. «...На сьогодні проблема здоров'я населення перестала бути прерогативою лікарів, які, за висловом Миколи Амосова, “не уміють зробити людину здоровою, вони навіть не вміють навчити людину бути здоровою”. Тому відповідальність за стан здоров'я населення беруть на себе технологи-харчовики і реалізують її саме шляхом розроблення інноваційних технологій та, на їхній основі, виробництво інноваційних харчових продуктів».

Продовольча система впливає на екологічний стан планети. Споживання м'яса та інших тваринних продуктів асоціюється з високими викидами парникових газів і значним використанням водних і земельних ресурсів. Натомість перехід до більш збалансованого раціону з рослинною основою дозволяє:

- 1) зберегти природні ресурси;
- 2) зменшити навантаження на екосистеми;
- 3) сприяти сталому розвитку.

Розширення асортименту харчових продуктів на основі світового досвіду, зокрема за рахунок використання інноваційних технологій, допоможе забезпечити потреби населення без шкоди для здоров'я [5, с. 24–28].

Виникає потреба подальшого суттєвого та поглибленого обґрунтування, особливо щодо трофічних ланцюжків в життєвих процесах органічного світу та гармонізації здорового життя та їжі людського суспільства на планеті в основі новітніх глобальних напрямків вітатералогія та/або віталогія [3, с. 54].

Створення фахової групи щодо введення в освітній процес дошкільних дитячих закладів (садочків), шкіл, коледжів, університетів спеціальних дисциплін про їжу людини, закономірності живлення органічного світу та його трофічних ланцюжків в контексті біологічних та екологічних аспектів,

розробивши відповідні освітні програми. Це вибудує передумови забезпечення здорового життя людини за рахунок здорової їжі в здоровому природному середовищі на основі отримання відповідних освітніх знань.

Добра їжа – це ключ до здоров'я та сталого розвитку. Вона потребує лише збереження біологічних принципів, а й врахування екологічних викликів сучасності. Формування культури харчування з раннього віку, популяризація здорового харчування та інтеграція освітніх ініціатив стануть кроком до побудови суспільства.

### Список використаних джерел

1. Вплив екологічних факторів на організм людини. URL: [https://kegt.rshu.edu.ua/images/dustan/stas\\_med\\_ekol.pdf](https://kegt.rshu.edu.ua/images/dustan/stas_med_ekol.pdf)
2. Карвацька Н. С. Основи здорового способу життя. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/>
3. Ключевич М. М., Вигера С. М. Сучасні та новітні системи виробництва фітопродукції для правильного харчування людей. *Сучасні тенденції розвитку галузі землеробства: проблеми та шляхи їх вирішення* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Житомир, 13–14 червня 2019 р.). Житомир : Вид-во «ЖНАЕУ». 2019. 166 с.
4. FoodAdditives. *Healthy Man and Human Patient Diet* : proceeding sof X International scientific and practical internet conference. Prague, Oktan-Print s.r.o., 2023. 214 p.
5. Чорна Н. П. Інноваційний розвиток сфери виробництва продуктів харчування та ризику продовольчої безпеки : монографія. Львів : Ліга-Прес, 2012. 296 с.

**Вигера С.,**  
кандидат сільськогосподарських наук, доцент,  
Державний університет «Житомирська політехніка»;  
**Ключевич М.,**  
доктор сільськогосподарських наук, професор,  
Державний університет «Житомирська політехніка»,  
Україна

## **ВІД ПОЛЯ ДО СТОЛУ: ЧОМУ ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРО ПОХОДЖЕННЯ ЇЖИ ТА ЇЇ «МУДРІСТЬ»**

В Україні надзвичайно поширеним є крилатий вислів: *«Життя прожити – не поле перейти!»* Простота та мудрість такого вислову засвідчує про необхідність замислитися щодо його сутності, мети життя, правильного та здорового способу життя, особливо завдяки здоровій їжі, отриманій з харчових продуктів і безпечних харчових ресурсів природного середовища, а також екосистем хомонатуральних і культурних фітоценозів.

Здорова їжа є найбільш важливою фізіологічною потребою людини, без якої життя неможливе. В еволюційному та трофічному відношенні людина розумна є широким поліфагом або ж всеїдною істотою – консументом, живлячись харчовою продукцією, отриманою з різновидностей органічного світу практично з усіх царств (за виключенням вірусів та архей) на планеті Терра (Земля), а також і абіотичними інгредієнтами природного середовища.

На жаль, в Україні більшість людей має недостатню освіту щодо правильного харчування впродовж свого життя, а тому й середня тривалість їх життя є значно нижчою у порівнянні з провідними країнами світу. Зауважимо, що там цей критерій стало перевищує 80–85 років, про що нам потрібно лише мріяти, а точніше не так мріяти, як робити все можливе, щоб досягнути таких показників.

Харчові ресурси нашої країни здатні практично повністю забезпечити все її населення необхідними харчовими продуктами для приготування корисних страв для «мудрої» їжі. Усі харчові продукти в нашій країні отримують із природних, хомонатуральних (антропоприродних) та культурних екосистем із фітоценозами. Найбільш поширеними в нашій країні є такі харчові ресурси:



ресурси культурних екосистем, ресурси хомонатуральних і природних екосистем (особливо в карпатському регіоні), грибні ресурси, тваринні ресурси – м'ясо, молоко, яйця, риба, комахи, мед, абіотичні харчові ресурси – вода, сіль, мінерали тощо.

Саме тому проблему вживання їжі вкрай актуально вирішувати найперше завдяки зміні світогляду щодо науково-освітнього процесу.

Основними показниками сьогодення, які потребують негайного використання, є такі, які подані нижче.

1. *Обґрунтування добового режиму їжі.* Наразі особливого поширення набуває 5-разове харчування, якого, на жаль, мало людей дотримуються, а саме: сніданок, другий сніданок, або ж перекус, обід, полуденок, вечеря.

2. *Обґрунтування тижневого режиму їжі.* Такий режим ґрунтується на тому, що впродовж тижня основний акцент звертається на вживанні більше їжі рослинного, грибного, рибного, молочного походження та менше тваринних страв. Є певна категорія людей (вегетаріанці та вегани), які вживають лише рослинну їжу або ж в абсолютній її більшості.

3. *Урахування в умовах «мудрої» їжі важливості основних її критеріїв:* користь (фізіологічна потреба в основних біохімічних та неорганічних інгредієнтах); безпека (відсутність в їжі небезпечних речовин); якість (присутність в їжі компонентів, що притаманні відповідному харчовому продукту).

4. *Полікомпонентність та асортиментність.* Регулярність вживання різновидностей страв приготовлених із різних харчових продуктів шляхом розширення їх асортименту.

5. *Смачність.* Страви, що за своїми смаковими якостями до вподоби особистості.

6. *Оптимум вживання страв.* Аргументована маса страв, що відповідають особистості.

7. *Культура та культ їжі.* Залежно від традицій в певних країнах та етносу населення необхідно враховувати специфіку культури та культу

(шанування). Прикладом є населення Японії, де середня тривалість життя становить понад 80 років.

Викладений матеріал засвідчує про нагальну необхідність постійного освітнього процесу щодо «мудрої» їжі, починаючи від дошкільного періоду та школи, а також в інших професійних закладах освіти. Такий підхід є актуальним в Україні, про що свідчать наступні кричущі факти: *Україна очолила в Європі рейтинг смертності людей через неправильне харчування; за даними Міністерства охорони здоров'я України – 67% людей хворіє через неправильне харчування* [1, с. 64; 2, с. 111].

Саме над вирішенням таких проблем займаються науковці та викладачі ГО «Інститут доброї їжі Україна» та Школи філософії їжі та природокористування.

### **Список використаних джерел**

1. Вигера С. М. Ключевич М. Трофологія : навчальний посібник. Київ : Компринт, 2022. 187 с.

2. Вигера С., Ключевич М., Ковальчук Р. Методологія освітніх програм Школи філософії їжі та природокористування : навч.-метод. посібник ; за наук. редакцією С. Вигери. Київ : ЦП «Компринт», 2024. 137 с.

*Куцик Л.,  
кафедра туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## **ЕКОЛОГІЧНІ ПРОДУКТИ В МЕНЮ РЕСТОРАНІВ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Зростання популярності здорового способу життя сьогодні впливає на всі сфери споживання, особливо на ресторанний бізнес. Люди все частіше звертають увагу на своє харчування, віддаючи перевагу здоровій їжі, яка позитивно впливає на організм і загальний стан здоров'я. Ця тенденція, яка включає вибір

екологічних та натуральних продуктів, стала невід'ємною частиною сучасної гастрономії.

Екологічно свідомі клієнти надають перевагу закладам, які використовують органічні продукти та підтримують локальних виробників, сприяючи зниженню хімічного навантаження, вуглецевого сліду й підтримці місцевої економіки [3, с. 155].

Меню сучасних закладів орієнтоване на здорове харчування, включає різноманіття страв із овочів, бобових, зернових, альтернативних джерел білка (тофу, рослинні продукти) та враховує дієтичні вподобання (веганські, безглютенові опції). Використання натуральних інгредієнтів без штучних добавок підвищує довіру клієнтів і формує позитивний імідж.

Екологічна відповідальність закладів зосереджена на мінімізації харчових відходів (переробка залишків, компостування), використанні біорозкладної або багаторазової упаковки та впровадженні відновлюваних джерел енергії, що сприяє зменшенню екологічного впливу.

Технології здорового харчування включають цифрові платформи для аналізу калорійності та складу страв, а також інновації, як-от вертикальне фермерство, що забезпечують свіжість продуктів безпосередньо в закладі.

Упровадження здорових і екологічних практик надає ресторонам конкурентні переваги, зміцнює лояльність клієнтів і стає ефективним інструментом брендингу та маркетингу.

Популярність здорового харчування та екологічних підходів до ведення ресторанного бізнесу зростає, і ці тенденції формують нові стандарти в індустрії гостинності. Ресторани, що відповідають цим вимогам, не тільки забезпечують високу якість обслуговування, але й роблять важливий внесок у захист довкілля та зміцнення громадської свідомості щодо здорового способу життя [4].

Екологічно чисті продукти, вирощені без синтетичних пестицидів і добавок, знижують токсичне навантаження на організм, покращують здоров'я та зменшують ризики алергій і хронічних захворювань. Використання таких

інгредієнтів сприяє насиченому смаку страв і конкурентним перевагам ресторанів.

Підтримка місцевих виробників знижує витрати на транспортування, зменшує вуглецевий слід і сприяє розвитку локальної економіки. Закупівля свіжих екологічних продуктів підвищує якість страв і репутацію закладу, відповідаючи очікуванням екосвідомих споживачів.

Використання місцевих сезонних інгредієнтів підкреслює автентичність регіону та забезпечує унікальний гастрономічний досвід. Екологічно чисті продукти, вирощені за принципами сталого землеробства й тваринництва, дотримуються екостандартів, зберігають родючість ґрунту та забезпечують гуманні умови для тварин, що приваблює свідомих споживачів.

Використання екологічних продуктів відповідає тренду свідомого споживання, підтримує етичні цінності клієнтів і сприяє підвищенню репутації ресторанів. Заклади інтегрують принципи сталого розвитку через енергоефективні технології (обладнання з низьким споживанням енергії, відновлювані джерела) і зменшення відходів (компостування, повторне використання залишків, сезонне меню), що скорочує витрати й вуглецевий слід.

Інтеграція екодружніх практик у ресторанний бізнес формує позитивний імідж закладу, приваблюючи екологічно свідомих клієнтів і підвищуючи репутацію як соціально відповідального підприємства. Використання екологічно чистих продуктів покращує смак і поживну цінність страв, сприяє здоров'ю клієнтів і дозволяє створювати унікальні рецепти, що підвищує гастрономічний досвід і формує міцну репутацію закладу.

Зниження ризиків захворювань є однією з головних переваг використання екологічно чистих продуктів у харчуванні. Завдяки вирощуванню без застосування хімічних пестицидів, гербіцидів і синтетичних добавок такі продукти зберігають природну структуру та високий вміст поживних речовин. Це сприяє зміцненню імунної системи та загальному покращенню здоров'я.

Зміцнення імунітету пов'язане з тим, що екологічні продукти багаті на антиоксиданти, вітаміни та мінерали, які підтримують функціонування імунної

системи. Вони не містять залишків токсичних речовин, які можуть накопичуватися в організмі та послаблювати його здатність протистояти інфекціям і хворобам [1, с. 89].

Зниження ризику хронічних захворювань. Так, дослідження показують, що дієта, яка базується на натуральних продуктах, знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, онкологічних захворювань та метаболічних розладів. Це обумовлено наявністю корисних речовин, як-от поліненасичені жирні кислоти, клітковина та природні фітонутрієнти, що сприяють підтримці здорового рівня холестерину та стабілізації обміну речовин.

Використання екологічних продуктів у меню ресторанів не лише підвищує їхню привабливість, але й демонструє турботу закладу про здоров'я своїх клієнтів. Це стає важливим фактором для гостей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя та знижувати ризики захворювань через харчування.

Формування екосвідомості у споживачів є важливим аспектом діяльності сучасних ресторанів, які обирають використовувати екологічні продукти. Пропонуючи страви, створені з натуральних інгредієнтів, такі заклади не лише забезпечують своїм гостям високоякісне харчування, але й виконують освітню функцію, стимулюючи зміни у ставленні клієнтів до їжі та довкілля.

Сприяння екологічній культурі. Коли ресторани публічно демонструють свої зусилля щодо екологічної відповідальності, наприклад, використання органічних продуктів, зменшення відходів чи застосування екологічної упаковки, вони формують серед споживачів усвідомлення важливості збереження довкілля. Це допомагає людям зрозуміти, як їхній вибір може вплинути на здоров'я планети [4].

Освітні ініціативи. Деякі ресторани впроваджують додаткові заходи, як-от майстеркласи, інформаційні матеріали в меню чи спеціальні тематичні вечори, щоб пояснити клієнтам переваги екологічних продуктів та принципів сталого розвитку. Це не лише підвищує обізнаність, але й мотивує людей зробити екосвідомість частиною свого щоденного життя.

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 I 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](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 II 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 ресторанный 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](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 II (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

факторів на організм людини, якісних показників виробів.

Зважаючи на це, своєчасним є дослідження впливу різних чинників на технологічний процес та якість хлібобулочних виробів задля розроблення нових видів хлібобулочних виробів оздоровчого та профілактичного призначення. Вживання зазначених виробів сприятиме підтриманню здоров'я населення та зменшенню ймовірності захворювань, спричинених аліментарними чинниками.

Особливості використання технологій у сучасному виробництві, що сприяють підвищенню харчової цінності, збільшенню асортименту хлібобулочних виробів та підвищенню їхньої якості можна описати за такими напрямками:

- 1) раціональне використання всіх харчових речовин зернових компонентів, на різних видів зернопродукції;
- 2) збагачення виробів за допомогою добавок традиційних видів білкової сировини тваринного і рослинного походження.

Проблемою збагачення хлібобулочних виробів на сьогодні займається великий перелік науковців, зокрема цій проблемі присвячені роботи Назар М. І., Семенова А. Б., Дробот В. І., Арсеньєвої Л. Ю., Доценка В. Ф., Ільїної О. О., Ribeiro В. та ін.

Згідно з першим напрямом, який набув поширення за кордоном, розроблено технологію виробництва хліба з тонкодиспергованого цілого зерна. Такі хлібобулочні вироби характеризуються підвищеним на 2,5–3,0% вмістом мінеральних елементів (Са, М, Р), у 2–3 рази збільшеним вмістом вітамінів (тіаміну, рибофлавіну, ніацину), кращою засвоюваністю. Провідними науковцями розробляються суміші з сортового пшеничного борошна та круп'яних пластівці [1]. Для виробництва хліба використовують білкові збагачувачі рослинного походження з сої, соняшника, а також пшеничні висівки, зародки злакових рослин (хліб молочно-висівковий, хліб житній, діабетичний). Основою виробництва зазначених хлібобулочних виробів може бути [2], наприклад, використання суцільнозмеленого борошна, що містить всі поживні компоненти цілого зерна, а також некрохмальні полісахариди – харчові волокна.

Поряд із цим актуальним є застосування різновидностей пшениці, якою є спельта. Спельта, порівняно з традиційними видами пшениці, має підвищений вміст білків, ліпідів, харчових волокон, вітамінів та мінеральних речовин. Для підвищення харчової цінності хлібобулочних виробів доцільним є застосування продуктів перероблення круп'яних культур, зокрема вівсяних і гречаних пластівців, які відрізняються підвищеним вмістом харчових волокон, амінокислот, ліпідів, мінеральних речовин, вітамінів. Застосування круп'яних пластівців у складі борошняних сумішей дозволить створити нові вироби на основі взаємного збагачення компонентів.

Отже, другим напрямом перспективним шляхом удосконалення хлібобулочних виробів може бути удосконалення такими добавками, як квітковий пилок та сколотини. Квітковий пилок – цінний продукт бджільництва. Пилок має багатий і складний склад (білки, ліпіди, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, ензими, гормони), які позитивно впливають на організм людини. Сколотин – біологічно активний знежирений продукт, який отримують при збиванні вершкового масла. Харчова та біологічна цінність сколотин зумовлена такими речовинами, як: білковими азотистими сполученнями, вуглеводами, ліпідами, мінеральними речовинами, вітамінами та мікроелементами [3]. Окрім того, у хлібопекарському виробництві найбільшого застосування набула сироватка. При її додаванні підвищується харчова цінність, покращується колір, аромат виробів, вони повільно черствіють, збільшується їхня пористість і питома вага.

Із літературних даних відомо, що використовуючи як джерела покращувача якості хлібобулочних виробів харчових волокон, вторинних продуктів переробки рослинної сировини, результат очікується кращим. Із цієї точки зору перспективними джерелами харчових волокон є нові види сировини, а саме: концентрати харчових волокон овочевої сировини (горох, картопля), які можна вводити в тісто на стадії приготування заготовок у вигляді тонкодисперсних порошків. При цьому порошки будуть мати високий вміст харчових волокон, що дозволить використовувати їх для збагачення

хлібобулочних виробів.

Також для створення функціональних хлібобулочних виробів використовували рослинну сировину, яка містить збалансований комплекс біологічно активних речовин, що сприяють формуванню високих смакових та оздоровчих властивостей готових виробів. Як таку сировину використовували харчові овочеві порошки, зокрема буряка, моркви, гарбуза та борошняних сумішей із різних зернових культур [4].

Інші дослідники для удосконалення хлібобулочних виробів використовували фітосировину у вигляді пюре та екстрактів основних діючих речовин [5]. У дослідженнях ретельно розглянуто вплив технологічних властивостей фітосировини, обґрунтовано напрямки її використання у технології хлібобулочних виробів, значено переваги та недоліки використання її у вигляді порошку та пюре. Оптимізовано параметри екстрагування шипшини і глоду за впливом на технологічні властивості дріжджів та якість клейковини борошна, м'яти і меліси – за антиоксидантною активністю. Дослідники зазначають, що використання екстрактів м'яти та меліси запобігає мікробіологічному псуванню продукції, надає готовим виробам приємного смаку й аромату. Показано посилення цінних технологічних властивостей і біологічної активності при використанні фітокомплексів плодових пряно-ароматичних екстрактів, комплексне покращення якості булочок, інтенсифікації та можливість скорочення виробничого циклу, гальмування черствіння та запобігання мікробіологічному псуванню продукції при більш ефективному корегуванні фізіологічної дії. На основі проведених досліджень розроблено рецептури хліба та булочних виробів із фітоекстрактами та фітокомплексами, технологія яких апробована у виробничих умовах і захищена деклараційними патентами України на корисну модель.

Також були проведені дослідження з удосконалення виробництва та дослідження якості хлібобулочних виробів, збагачених на йод [6]. У результаті автори довели необхідність збагачення харчування дефіцитними органічними сполуками йоду. У результаті проведених досліджень автори зробили висновок,

що для вирішення проблеми йодного дефіциту є використання хлібобулочних виробів як об'єктів збагачення біоорганічними сполуками йоду.

Отже, перспективним сектором, що потребує впровадження нових технологій хлібобулочних виробів, збагачених харчовими волокнами, є ресторанне господарство, тому що на сучасних технологічних апаратах та лініях закладів ресторанного бізнесу можна легко удосконалити поживні та якісні характеристики хлібобулочної продукції.

### **Список використаних джерел**

1. Назар М. І. Удосконалення технології хлібобулочних виробів, збагачених харчовими волокнами : дис. ... канд. техн. наук : 05.18.16 «Технологія харчової продукції» / Національний університет харчових технологій, Міністерство освіти і науки України, Київ, 2018. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/items/6e9bfdab-0ab9-4f9a-af16-80603eb40b3e>

2. Семенова А. Б. Удосконалення технології хлібобулочних виробів з використанням продуктів переробки круп'яних культур : автореф. дис. ... канд. техн. наук : 05.18.01 «Технологія хлібопекарських продуктів, кондитерських виробів та харчових концентратів» / НУХТ. Київ, 2014. 24 с. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/handle/123456789/16739>

3. Лаврухіна О. С., Ільдїрова С. К. Удосконалення технології виробництва хлібобулочних виробів із використанням квіткового пилку та сколотин / Донецький національний університет економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, 2014. 1 с. URL: [https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/28887/1/t\\_25.04.2013\\_1\\_28-28.pdf](https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/28887/1/t_25.04.2013_1_28-28.pdf)

4. Дзюндзя О., Басалаєв Р. Удосконалення технології хлібобулочних виробів на основі мультизернового борошна та порошоків з буряка. URL: <https://dspace.ksaeu.kherson.ua/handle/123456789/1028>

5. Кожевнікова В. О. Удосконалення технології хлібобулочних виробів з використанням лікарської та пряно-ароматичної сировини : автореф. дис. ... канд. техн. наук : спец. 05.18.01 «Технологія хлібопекарських продуктів, кондитерських виробів та харчових концентратів» / Одес. нац. акад. харч. технологій. Одеса :

ОНАХТ, 2016. 23 С. 3. URL: <https://card-file.ontu.edu.ua/items/45a39979-8177-47c5-9c48-4e062e591a22>

6. Головка М. П., Полупан В. В., Бакіров М. П., Колодій І. І. Improvement of production and quality research of bakery products enriched with iodine. *Technology Audit and Production Reserves*. 2015. № 3 (23). С. 26–29. URL: <https://doi.org/10.15587/2312-8372.2015.44085>

*Мальована О.,  
старший викладач кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## **ОРГАНІЧНІ УКРАЇНСЬКІ БРЕНДИ ЯК ДЖЕРЕЛО ЕКОЛОГІЧНИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ**

Усе більше людей обирають здоровий спосіб життя, а екологічні продукти відіграють важливу роль у цьому процесі. Вони не лише корисні для здоров'я, але й сприяють збереженню навколишнього середовища. Підвищена увага до здорового способу життя змушує багатьох людей звертати увагу на те, що вони їдять.

Ресторанний бізнес, усвідомивши важливість органічних продуктів для здорового способу життя та зацікавленість ними серед споживачів, стає співпрацювати з органічними виробництвами та впроваджувати в меню екологічні продукти [1].

Під органічними продуктами розуміють такі продукти, при виробництві яких:

– у рослинництві заборонено використовувати ядохімікати для боротьби з бур'янами, шкідниками й хворобами рослин, а також мінеральні добрива синтетичного походження, при цьому захист рослин здійснюється переважно препаратами натурального походження, а для живлення ґрунту й рослин використовуються органічні добрива;

– категорично заборонене використання генетично модифікованих організмів;

– у тваринництві не дозволяється застосовувати стимулятори росту, гормони й антибіотики, а для лікування тварин використовуються профілактичні засоби й гомеопатичні препарати.

В Україні вся продукція, що вироблена з дотриманням вимог органічного виробництва, повинна проходити сертифікацію та мати відповідне маркування – підтвердження, що вона є органічною. Ресторани з екоконцепцією співпрацюють з органічними виробництвами, які щорічно проходять перевірку відповідними сертифікаційними органами [2].

Державний логотип для маркування органічної продукції – це впізнаваний символ, який вказує на те, що маркований ним продукт вироблено відповідно до суворих вимог органічного законодавства України (Рис. 1).



*Рис. 1. Державний логотип для маркування органічної продукції*

Додатково до маркування державним логотипом для органічної продукції в Україні можна зустріти на органічних продуктах так званий «євролисток» – логотип Європейського Союзу для органічної продукції. Цей логотип означає, що виробництво продукту відповідає вимогам органічного законодавства ЄС (Рис. 2) [3].



*Рис. 2. Логотип Європейського Союзу для органічної продукції*

До переліку видів органічної продукції, що виробляються в Україні входять такі:

- зернові, бобові та олійні культури;
- фрукти, овочі, зелень;

- баштанні культури, виноград;
- м'ясо та м'ясопродукти;
- молоко та молочні продукти;
- хлібобулочні вироби, крупи, борошно;
- рослинні олії;
- соки, сиропи, джеми, чай;
- ягоди гриби, горіхи, мед.

Джерелом екологічних продуктів для ресторанів є перелік органічних українських брендів, які на ринку заявили про свою продукцію та підтримують високу її якість.

«Organic Milk» – це перший завод в Україні з виробництва органічної молочної продукції.

«Дунайський аграрій» є найбільшим виробником органічних кавунів та динь. Господарство єдине вирощує органічні персики та нектарини. Активно розвиває органічне тваринництво і птахівництво: вирощують овець, курей та качок.

«Сквирянка» – це торгова марка, яка належить Сквирському комбінату хлібопродуктів, що заснований у 1931 році. Близько 40% виробленої продукції (крупи, пластівці, борошно, продукти без глютену) компанія експортує. Активно співпрацюють зі світовими брендами дитячого харчування «Nestle», «Heinz», «Hipp», «Danone».

«Garna Organica»: під цим брендом випускається класична та високоолеїнова соняшникова нерафінована олія для салатів, а також для смаження.

«Старий Порицьк» – це підприємство замкненого типу (рослинництво, тваринництво, виробництво та переробка молочної продукції). Має широкий спектр молочних продуктів: молоко, ряжанка, йогурт, сметана, сир твердий, масло.

«Organic Meat». Ця продукція представлена як в спеціалізованих торгових мережах, так і майже в усіх національних торгових мережах та інтернет-



магазинах: крупи, макаронні вироби, молочна продукція, ковбасні вироби, солодощі, напої та ін.

«ЕтноПродукт». Торгова марка існує понад десять років. Випускають широкий асортимент екологічно чистої продукції, а саме: молочна продукція, зернові та бобові, ковбаси, телятина та ін.

«Екород». Компанія заснована в 2011 році та є одним з піонерів українського ринку органічної продукції. Має європейський органічний сертифікат і маркована офіційним логотипом органіки Європейського Союзу. Випускає борошно «Екорд», олію, крупи, бобові, мед, овочі.

«Любисток Органік» – це один із найбільших виробників прянощів в Україні. Компанія створила першу й найбільшу серію органічних спецій та приправ на ринку.

«Козуб». Ця торгова марка була зареєстрована десять років тому та займається виробництвом пластівців, круп та іншої продукції із зернобобових.

«Organic Chicken» – це найбільший виробник органічних яєць в Україні. У господарстві утримується 24 тис. курей-несучок і 20 тис. курчат на підрощуванні.

«BigBlue» – органічна ферма, яка має лохиновий ягідник площею 44 га. Ферма встановила рекорд: виростили найбільшу органічну ягоду, діаметром 3,5 см [4].

Чому ж екологічні продукти вважаються важливим елементом здорового способу життя? Сучасна наука переконливо доводить, чому вибір органічного продукту такий важливий.

Насамперед органічні ферми утворюють від 30% менше викидів парникових газів у порівнянні зі звичайними фермами. Органічне землеробство збільшує біорізноманіття видів на 30% більше, ніж неорганічне сільське господарство.

Органічні продукти здебільшого містять більше антиоксидантів і мікроелементів, як-от вітамін С, цинк і залізо. Рівень антиоксидантів у цих продуктах може бути на 69% вищим, ніж в інших. Органічно вирощені ягоди та

кукурудза містять на 58% більше антиоксидантів і на 52% більше вітаміну С. Заміна звичайних фруктів, овочів і злаків на органічні може забезпечити додатковий запас антиоксидантів у раціоні.

Підтверджено, що органічне молоко містить на 50% більше корисних омега-3 жирних кислот.

Органічне м'ясо містить вищий рівень омега-3 жирних кислот, дещо більшу кількість заліза, вітаміну Е, деяких каротиноїдів і трохи нижчий рівень насичених жирів, ніж звичайне м'ясо [4].

Ресторанний бізнес, проважуючи екологічні продукти, здійснює підтримку виробництв, які прагнуть розвивати екологічно чисте сільське господарство в Україні. Також ця співпраця між закладами ресторанного господарства та органічними виробництвами сприяє покращенню місцевої економіки та країни загалом.

Отже, ставши свідомим споживачем екологічних продуктів та зробивши вибір на користь здорового способу життя зробимо внесок в гармонію між людиною та природою, а також у краще майбутнє наступних поколінь.

### **Список використаних джерел**

1. Екологічні продукти: що обрати для здорового способу життя. Pektoral : вебсайт. URL: <https://pektoral.com.ua/ekologichni-produkty-shho-obraty-dlya-zdorovogo-sposobu-zhyttya/> (дата звернення: 15.11.2024).

2. Що таке органічні продукти, чи корисні вони та яких українських виробників варто знати. NV Food : вебсайт. URL: <https://nv.ua/ukr/food/eat/organichni-produkti-harchuvannya-shcho-ce-take-yak-vidrizniti-organichni-vid-kraftovih-50439297.html> (дата звернення: 15.11.2024).

3. Важливість маркування органічної продукції. Знаймо : вебсайт. URL: <https://znaimo.gov.ua/perevahy-vyboru-sertyfikovanykh-orhanichnykh-produktiv-dlia-shkoliariv> (дата звернення: 18.11.2024).

4. Органічні продукти – найкраще від природи. Знаймо : вебсайт. URL: <https://znaimo.gov.ua/> (дата звернення: 19.11.2024).

*Палько Н.,  
доцент кафедри харчових технологій,  
кандидат технічних наук,  
Львівський торговельно-економічний університет;  
Давидович О.,  
завідувач кафедри харчових технологій,  
кандидат технічних наук,  
Львівський торговельно-економічний університет,  
Україна*

## **ЕКОЛОГІЧНІ ПРОДУКТИ ТА ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Тренд здорового харчування є одним із найбільш стійких і затребуваних у сфері ресторанного бізнесу вже кілька років поспіль. Аналіз вітчизняних та зарубіжних тенденцій розвитку ресторанного бізнесу за останні роки та перспективних гастрономічних трендів демонструє, що ця тенденція перегукується з багатьма іншими, пов'язаними з ним: «використання локальних продуктів», «від ферми до столу», «ремікс стандартних інгредієнтів», «використання суперфудів» та ін. Це свідчить про те, що занепокоєність споживача якістю свого харчування зростає [1, с. 55].

Оздоровче харчування та реалізації харчових інновацій в рестораних підприємствах досліджують Арсеньєва Л. Ю., Пішак В. П., Сімахіна Г. О. та ін. Зазначені дослідники висвітлюють способи покращення харчування на підприємствах та рекомендують запозичувати успішний досвід і практики з метою впровадження в українську харчову промисловість та ресторанне господарство нових підходів і світових тенденцій оздоровчого харчування [2, с. 3].

Окрім цього, однією з популярних тенденцій останніх років ресторанного господарства як в Україні, так і в усьому світі є орієнтація на екологічність продуктів харчування. Сьогодні все більше людей турбується про стан власного здоров'я і набуває популярності рух правильного харчування. Щоб «йти в ногу» з часом та задовольняти потреби різних гостей, заклади ресторанного господарства також залучені в цей процес і намагаються дотримуватись нового екотренду. Проте в науковому середовищі дослідження особливостей

екоресторанів сьогодні не знайшли відображення. Не зважаючи на це, екологічно чиста їжа в поєднанні з ресторанним бізнесом – дуже актуальний напрям для сучасних рестораторів і практиків ресторанного бізнесу. Відповідно виникає потреба ґрунтовного наукового й теоретико-практичного дослідження екотренду здорового харчування як інноваційного напрямку розвитку ресторанного бізнесу.

Екохарчування – популярний тренд серед людей, які піклуються про своє здоров'я й дотримуються екологічного стилю життя. Для того, щоб привабити споживачів новим «екотрендом», ресторани впровадили використання екологічно чистих продуктів у приготуванні страв. Особливістю так званих «зелених» ресторанів є використання повністю або частково екологічно чистих, органічних продуктів, які не містять хімічних добавок і вирощені в абсолютно природних умовах. Екологічні продукти не лише допомагають зберегти навколишнє середовище, але й мають безпосередній вплив на здоров'я людини. Проте цього не досить, щоб задовольнити споживача, такі екострави мають відповідати показникам якості, естетичним та смаковим вимогам споживачів [3].

Однак із точки зору бізнесу, сегмент закладів здорового харчування є достатньо складним. На жаль, у цій ніші відсутня будь-яка сертифікація, відповідно недобросовісний ресторатор може під пропозицією здорового харчування пропонувати споживачеві невідповідні цьому поняттю страви.

Сьогодні існує чимало закладів, що пропонують поціновувачам справжні фермерські та просто органічні делікатеси у форматі «від грядки до столу». Найбільше таких закладів налічується у Франції – понад 500. Це не дивно, адже Франція – це столиця кулінарного мистецтва. Найпопулярнішою стравою в французьких екозакладах є біосендвічі.

Проаналізувавши особливості ресторанів здорового харчування в Україні слід зазначити, що кожний заклад досить ґрунтовно підходить до формування асортименту страв та намагається задовольнити вподобання споживачів різного контингенту. Цікаве вирішення та поєднання різних продуктів може привабити навіть вибагливого гостя, що в подальшому формує попит корисного й смачного екохарчування на ринку ресторанних послуг.

Концепція ресторану здорового харчування в сучасному світі веде за собою різний контингент споживачів (сімейні пари з дітьми, поодинокі люди, бізнесмени) для того, щоб виробляти звичку здорового харчування через стан здоров'я або через нестачу часу на повноцінне харчування, піклуватися про здоров'я. До того ж більшість сучасних людей віддає перевагу харчуватися поза домом, щоб зайвий раз насолодитися суспільством своєї родини, друзів, а не витратити час на приготування їжі. Більшість закладів здорового харчування навіть пропонує доставку корисної їжі додому або в офіс.

Дані останніх опитувань показують, що споживачі готові платити більше за «зелену» їжу, при цьому 7 із 10 споживачів зазначають, що вони «дуже зацікавлені» в ресторанах, які намагаються захистити довкілля. 65% споживачів заплатять до 10% більше, щоб пообідати в «зеленому» ресторані, ніж у ресторані, в якому подають органічну їжу.

Мода на «еко» й органіку швидко зростає в Північній Америці, Австралії та Західній Європі. У США понад 40% населення вибирають органічні продукти. Цінова політика органічних товарів вища за середню, тому ці продукти переважно користуються попитом у людей з високим рівнем життя. Вегетаріанці, вегани та сиріоди перевагу надають саме цим продуктам. Люди, які вибирають екологічні продукти, дбають про своє здоров'я й піклуються про майбутнє планети. Для таких людей дуже важлива упаковка цих продуктів, оскільки для пакування використовуються здебільшого натуральні матеріали.

Варто зазначити, що поняття «екологічність» стосується не лише використання екологічних продуктів харчування для приготування страв, а й екологічне використання відходів на виробництво вторинної сировини. Відповідно, «еко» – це не тільки споживання, але й утилізація.

Загальний висновок полягає у тому, що споживання екологічних продуктів може мати значний позитивний вплив на здоров'я людини, забезпечуючи організм корисними речовинами та уникненням небезпечних хімічних домішок, що можуть шкодити здоров'ю. Варто розглядати екологічні продукти як важливий елемент збалансованого та здорового способу життя. Ефективним

рішенням щодо корекції харчування українців є запровадження раціонального, збалансованого, профілактичного і за потреби дієтичного харчування із включенням екологічних продуктів у закладах ресторанного господарства. Підприємства ресторанного господарства з елементами «еко» мають всі переваги для існування на ринку надання послуг у сфері ресторанного господарства. Приготування смачних і екологічних страв дає можливість успішно реалізувати продукцію в рестораних закладах, яка за характеристиками є більш корисною, ніж вже існуючі страви через зниження енергетичної та підвищення біологічної цінності страв і оригінальної подачі.

### **Список використаних джерел**

1. Практика і перспективи розвитку індустрії гостинності України : монографія ; за заг. редакцією д. е. н., проф. Б. М Мізюка. Львів : ЛТЕУ, 2019. 199 с.
2. Арсеньєва Л. Ю. Технологія ресторанної продукції функціонального призначення. Київ : НУХТ, 2017. 137 с.
3. Екологічні продукти: що обрати для здорового способу життя. URL: <https://pektoral.com.ua/ekologichni-produkty-shho-obraty-dlya-zdorovogo-sposobu-zhyttya/>

*Пригода О.,  
Львівський національний університет  
ім. Івана Франка;  
Маслійчук О.,  
Львівський національний університет  
ім. Івана Франка,  
Україна*

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА ЗБИТИХ ДЕСЕРТІВ**

*Вступ.* Аналіз ринку десертної продукції України показує, що асортимент солодких страв потребує оновлення відповідно до сучасних трендів розвитку технологій і споживання. Поряд з цим спостерігається зростання виробництва та

споживання солодких страв на молочній основі, для утворення та стабілізації якої використовуються як харчові добавки, так і рослинна сировина.

Використання нових видів сировини дозволить створити нові десерти з унікальними органолептичними властивостями та підвищеної харчової цінності, зокрема молочно-білкові напівфабрикати з додаванням шоколаду. Тому актуальним є пошук нової сировини, що має властивості шоколаду з унікальними органолептичними показниками.

*Метою дослідження* є аналіз технології збитих десертів на основі рубінового шоколаду.

Одним зі складників мусових десертів є шоколад. Цей продукт цінується в основному за прекрасний смак і запах, а ще він покращує настрій, додає енергії, знімає втоми, тому дуже популярний у всьому світі.

У хімічний склад шоколаду входять цукор, жир, а також мінерали, певна кількість вітамінів і інші біохімічно активні сполуки (теобромін, флавоноїди, епікатехін, катехін і проціанідини кофеїн і фенілтиламін) [1].

Основними видами є темний шоколад, молочний шоколад, білий шоколад.

Традиційно при обробці какао-бобів перевага віддається кінцевому коричневому кольору, а не натуральним червоно-фіолетовим відтінкам, присутнім у сирих бобах як маркер належної обробки та розвитку характерного шоколадного аромату та смаку.

Останнім часом промисловість продемонструвала новий інтерес до фіолетово-червоних відтінків какао з моменту появи на ринку рубінового шоколаду.

Рубіновий шоколад – це різновид шоколаду, який характеризується свіжим ягідним смаком і червонуватим кольором. При виготовленні ласощів такого відтінку не використовують фруктові наповнювачі або барвники. Кондитери домагаються незвичайного рубінового кольору виключно за допомогою натуральних какао-бобів, зібраних у Бразилії, Кот-Дивуарі та Еквадорі. Дослідники з'ясували, що у них незвичайний хімічний склад – вони містять набір базових речовин, що відрізняється від стандартного. Основна відмінність – у

співвідношенні хімічних сполук, їх пропорції, можливо, через генетичні мутації або умови зростання.

Рубіновий шоколад фірма Barry Callebaut запатентувала у 2012 році і вивела на світовий ринок у 2017 році. Рубіновий десерт отримав назву RB1 або просто Ruby. Рубі шоколад став четвертим сортом, крім чорного, молочного і білого. Це перший новий різновид, випущений за останні 80 років. Згідно з інформацією на упаковці цей шоколад містить не менше, ніж 47% компонентів какао і не менше, ніж 26% сухого молока [1].

Основним компонентом рубінового шоколаду є какао-масло. Науковці також акцентують на антиоксидантній активності цього шоколаду завдяки наявності флавоноїдів, проантоціанідинів та метилксантинів, а також біогенних амінів та алкалоїдів.

Масло какао в рубіновому шоколаді утворює безперервну фазу, яка формує структуру для просторового утримання дисперсних компонентів. Цей шоколад у темперованому вигляді набуває глянцевої блиск і стійкість до цвітіння.

Рубіновий шоколад рожевого кольору. Відтінок може варіюватися від ніжного, майже білого, до темного, близького до лілового, рубінового. За консистенцією, твердістю і інших характеристиках продукт максимально близький до традиційного. Він досить м'який, швидко починає танути під впливом температури вище 25°C.

Смак Ruby шоколад має унікальний. У ньому переважають ягідні й квіткові нотки. Аромат більш ніжний, м'який, легкий. Незважаючи на досить високий вміст какао-продуктів, менш виражена гірчинка (вона майже повністю відсутня).

Рубіновий шоколад має багатий хімічний склад, що володіє антиоксидантними, функціональними властивостями та чудовими органолептичними показниками.

Для розроблення технології мусу на основі рубінового шоколаду Callebaut Ruby з підвищеною біологічною цінністю, оздоровчими властивостями та



конкурентоспроможними органолептичними показниками, було використано рецептуру вершково-шоколадного мусу, із заміною чорного шоколаду на рубіновий, а я структуроутворювач – агар-агар.

Завдяки органолептичним властивостям шоколаду Ruby, розроблений мус має помірну терпкість та вершково-квітковий аромат.

*Висновки.* Враховуючи популярність шоколаду у всьому світі та споживання всіма поколіннями, розглянуто перспективи розробки нової десертної продукції, а саме – мусів на основі рубінового шоколаду. Шоколад цінується не тільки через прекрасний смак і запах, але й біохімічно активні сполуки, покращує настрій, додає енергії, знімає втому. Окрім вказаних показників, рубіновий шоколад характеризується ще й свіжим ягідним смаком і червонуватим кольором.

#### **Список використаних джерел**

1. Іжевська О. П., Маслійчук О. Б. Інновації в технології виготовлення збитих десертів. *Наукові праці Національного університету харчових технологій*. 2022. Т. 28. № 5. С. 148–157. DOI: 10.24263/2225-2924-2022-28-5-17.

**Савінок О.,**  
кандидат технічних наук, доцент,  
Одеський національний технологічний університет,  
Україна

#### **ЛОКАЛЬНІ М'ЯСНІ ПРОДУКТИ ОДЕЩИНИ ЯК ПОТЕНЦІАЛ ДЛЯ ВІДРОДЖЕННЯ ТРАДИЦІЙНОГО ХАРЧУВАННЯ В РЕГІОНІ**

У кожної країни світу є свої візитівки. Чи то білосніжні пляжі, чи то гори, вершини яких «підпирають» небо, чи то давні храми, історія появи яких і досі неоднозначна. Але не тільки відомі пам'ятки приваблюють туристів: чималу славу мають і локальні продукти, які обов'язково порадять скуштувати екскурсоводи. Чим же видатні локальні, або ж як їх називають регіональні продукти? Це історія того чи іншого регіону, це традиції людей, які живуть на цих землях із давніх часів, це їжа, яку готували бабусі та прабабусі.

Чому зараз в Україні постало питання популяризації локальних продуктів, їх відродження?

Землі України в різні часи були поневолені різними імперіями, що не могло не вплинути на життя людей і сприяло розширенню асортименту продуктів харчування. Особливо це помітно у прикордонних регіонах.

Одещина завжди була привабливою територією для проживання і для мандрівних греків, які заснували перші поселення, і для козаків, які захищали південні рубежі, і для войовничих турок, і для румунського королівства, і для молдавського й не тільки. Хтось осідав на цих землях і займався землеробством, хтось ремісництвом, хтось риболовлею, а хтось намагався завоювати ці землі. І що ми маємо у підсумку? Землероби уподобали свинину й баранину, у раціоні ремісників переважала курятина, риба була фаворитом для рибаків, а для тих, хто постійно пересувався з місця на місце, – м'ясні ситні продукти тривалого зберігання.

Одещина є багатонаціональним регіоном, де поруч мешкають і українці, і болгари, і гагаузи, і євреї, і ще понад сто національностей. Кожна нація, незважаючи на сучасні тренди у харчуванні, зберігає рецептури й технології своїх автентичних продуктів.

Майже половина населення від загальної чисельності області мешкає у містах. Активний ритм життя спонукає до споживання їжі, яка вимагає мінімального часу для підготування. Містяни віддають перевагу як готовим кулінарним виробам із м'яса, так і напівфабрикатам. Наприклад, на міському сайті Одеси [1] можна замовити заморожений гуляш яловичий, ковбаски гриль, паштети і навіть «Бефстроганів яловичий класичний». Якщо проаналізувати пропозиції, а вони формуються попитом, можна зазначити, що асортимент продуктів є традиційним ще з тих часів, коли ремісники готували паштети із субпродуктів різних видів тварин, які були дешевими і одночасно поживними, а гуляш був універсальним доповненням до будь-якого гарніру.

Ритм життя в сільській місцевості, дотримання релігійних постів, умов вирощування тварин сприяло популяризації м'ясних продуктів тривалого зберігання.

Протягом століть Буджак (Південна Бессарабія), який на сьогодні відомий як Тарутинський степ, був районом вівчарства. Овець тут розводили з давніх часів і отримували унікальну баранину. Поєднання порід та система вирощування, основана головним чином на вільному випасі худоби, забезпечувала мармурове забарвлення м'яса з неповторним солодким смаком, білий колір жиру, ніжний, із структурованою текстурою. Сьогодні це особливе м'ясо має географічно зареєстровану назву – «М'ясо баранини Фрумушика/Баранина Фрумушика». Її зона виробництва – на території Тарутинського степу, у межах північно-східної частини Болградського району та північної частини Білгород-Дністровського району на Одещині [2]. Саме з такої баранини традиційно виробляли бастурму, в'ялено-сушений окіст та інші традиційні продукти.

Прикладом унікальної страви й одночасно продукту тривалого зберігання з баранини є каварма (болг. *каварма*, вірм. *Shuj*, а з турецької *Kavurulmuş* – смажений, засмажений), найпопулярніша в Туреччині та Болгарії. Технологія приготування має глибоку історію. Пращури варили баранину у великому казані на вулиці на відкритому вогні, додавали чорний перець, червоний перець, інші спеції за смаком. Процес варіння був досить тривалий до повного розм'якшення м'яса. М'які тканини ретельно знімали з кісток, змішували з бульйоном, заливали в очищений баранячий шлунок і охолоджували під пресом. Охолоджена каварма має високу поживну цінність, тривалий термін зберігання, завдяки чому була в пошані у селян [3]. Описана технологія й досі використовується в населених пунктах на півдні Одещини. Холодна каварма часто продається на базарах.

Ще один локальний продукт, який можна побачити на базарах півдня Одещини або купити через месенджер – це «Баур бессарабський» – домашні ковбаски зі свинини, часнику та чебрецю [4]. Власне, додавання чебрецю робить неперевершеним смак продукту.

Із яловичини традиційно виробляли і виробляють досі «Карнації з яловичини» – сиров'ялені ковбаски із яловичини зі спеціями [5]. «Карнації» в перекладі з румунської мови означає «виготовлена з м'яса». Їх у Болграді почали виробляти для експорту до Бухареста місцеві підприємці після входження до складу Румунського королівства (1856–1878). Звідси й румунська назва продукту [6].

Слід зазначити й адаптовані продукти молдовсько-українського порубіжжя [7]. Традиційними для цього регіону є типові м'ясні продукти – сальтисон, кров'яна ковбаса, яку й досі можна придбати на базарах Біляївки, Маяк та в інших населених пунктах [8]. На відміну від каварми, сальтисон виробляють із вареної свинячої голови, часнику та спецій, а для формування використовують очищений свинячий шлунок. Наповнений шлунок із фаршем варять або запікають, охолоджують під пресом. Кров'яну ковбасу, на відміну від інших регіонів України, на Півдні виробляють без круп, а зберігають у готовому вигляді залитими топленим жиром. Основними компонентами рецептури є кров, як правило, свиняча бланшована печінка, шпик (сало), часник і спеції. Слід зазначити, що аналогічним способом роблять з давніх-давен кров'яну ковбасу в селах уздовж усього кордону Одещини із Молдовою.

Північ Одещини має родючі ґрунти й славиться широкими хлібними ланами. Тому на теренах цього регіону традиційно вирощували свиней, із яких виробляли й виробляють копчені та запечені ковбаси зі свинини, м'ясні рулети, кров'яну ковбасу, запечені паштети [9]. Для популяризації традиційних українських продуктів та регіону загалом, місцева влада Любашівки в 2013 році започаткувала фестиваль-ярмарок «Любашівка – столиця української ковбаси». У фестивалі приймали участь промислові та крафтові виробники м'ясних продуктів зі всієї України. До повномасштабного вторгнення фестиваль став традиційним заходом, а в 2021 році організатори подали заявку та встановили рекорд України в номінації «Найбільша карта України з домашньої ковбаси».

Підсумовуючи огляд локальних м'ясних продуктів, які вироблялися на Одещині впродовж багатьох років, слід зазначити, що в регіоні збереглися

традиції виробництва автентичних продуктів харчування. Технології, перевірені часом, забезпечують отримання високопоживних та високоякісних продуктів харчування. Тому для популяризації регіональних традицій, можна рекомендувати виробникам вносити до основного асортименту дані продукти.

Розглянуті м'ясні продукти можуть бути складовою у сфері туристичної індустрії, адже подорожуючи світом, туристи знайомляться не тільки з історичними пам'ятками архітектури, а й із традиційними регіональними стравами, продуктами, які також є частиною історії того чи іншого краю.

### **Список використаних джерел**

1. М'ясні страви. URL: <https://smachni.com.ua/product-category/myasni-stravy/>
2. Баранина Фрумушика. URL: <https://harch.tech/2024/08/09/baranyna-frumushyka/>
3. Каварма. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Каварма>
4. Баур бессарабський. URL: [https://www.facebook.com/p/Бессарабка-базар-100063770934228/?locale=sq\\_AL&paipv=0&eav=AfbZy13R09hEsJhz\\_zVaR-E7IN29j7Pv15VVibuLGMvEgr5CNOoXVil6Joc3fmK1K2A&\\_rdr](https://www.facebook.com/p/Бессарабка-базар-100063770934228/?locale=sq_AL&paipv=0&eav=AfbZy13R09hEsJhz_zVaR-E7IN29j7Pv15VVibuLGMvEgr5CNOoXVil6Joc3fmK1K2A&_rdr)
5. Карнації з яловичини «Самбатирські». URL: <https://ecofood.in.ua/ua/karnaciyi-z-yalovychyny-sambatyrskiy>
6. Карнаци чи суджук? URL: <https://budjakfest.com/story/>
7. Сім екзотичних страв біляївської кухні, які вже майже не готують. URL: <https://dnister.in.ua/articles/107485/sim-ekzotichnih-strav-bilyaivskoi-kuhni-yakih-zaraz-vzhe-majzhe-nide-ne-skushtuyesh>
8. Сальтисон. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Сальтисон>
9. Традиційний смак у сучасному виконанні: як Любашівка стала столицею ковбаси. URL: <https://podilsk.rayon.in.ua/topics/705089-traditsiyiniy-smak-u-suchasnomu-vikonanni-yak-lyubashivka-stala-stolitseyu-kovbasi>

**Стамбульська У.,**  
провідний інженер  
Випробувального центру,  
кабінет біологічних наук,  
Державне підприємство  
«Івано-Франківський науково-виробничий центр  
стандартизації, метрології та сертифікації»,  
Україна

## **МІКОТОКСИНИ В ХАРЧОВІЙ СИРОВИНІ ТА ПРОДУКТАХ: РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ І ТВАРИН**

Глобальне потепління та пов'язані з ним кліматичні зміни, які спостерігаються останні роки, створюють сприятливі умови для розвитку мікроскопічних грибів різних таксономічних груп [1, с. 43]. Широке розповсюдження грибів у довкіллі та харчовому ланцюгу становить загрозу для людини через синтезовані ними токсичні сполуки. Мікотоксини – низькомолекулярні вторинні метаболіти, які продукуються мікроскопічними пліснявими грибами родів *Aspergillus*, *Penicillium*, *Alternaria*, *Fuzarium*, *Claviceps*. [2, с. 1; 3, с. 1]. Деякі види грибів можуть синтезувати кілька мікотоксинів, а окремі мікотоксини можуть утворюватися в результаті життєдіяльності кількох видів плісняви [4, с. 754]. На сьогодні ідентифіковані, вивчені та класифіковані понад 400 мікотоксинів [2, с. 1; 5, с. 1008].

Мікотоксини є біологічними контамінантами зерна злакових і бобових культур, насіння соняшнику, горіхів, овочів, фруктів, спецій. Утворення мікотоксинів і зараження сільськогосподарської продукції можуть відбуватися на етапах до, під час або після збору врожаю. За даними міжнародної продовольчої та сільськогосподарської організації ООН (FAO) гриби-продуценти мікотоксинів вражають близько 25% сільськогосподарської продукції у світі, що становить серйозну глобальну проблему та загрожує безпеці харчових продуктів [3, с. 1; 6, с. 486].

Найпоширенішими мікотоксинами є такі: афлатоксини (AFs), охратоксини (OTA), фумонізени (FMN), зеараленон (ZEN), дезоксініваленон (DON), Т2-токсин, патулін (PAT) [5, с. 1008; 7, с. 1177–1178].

В Україні вимоги до якості й безпечності зерна, харчових продуктів, кормів і кормової сировини щодо максимально допустимого рівня мікотоксинів викладено у Наказі МОЗ України від 13.05.2013 № 368 «Регламент максимальних рівнів окремих забруднюючих речовин у харчових продуктах», який зареєстрований 18 травня 2013 р. за № 774/23306 [8, с. 6–15].

Мікотоксини проявляють широкий спектр токсичності в наномолярних концентраціях. Тому споживання продуктів харчування, забруднених мікотоксинами, навіть у незначних кількостях, а також їх поступове накопичення, може негативно впливати на здоров'я людей і тварин. Зазвичай люди зазнають впливу мікотоксинів через вживання забруднених продуктів рослинного (зернові, сухофрукти, насіння та ін.) чи тваринного походження (молоко, м'ясо, яйця). Іншим шляхом зараження є інгаляційний, оскільки біоаерозолі, що складаються зі спор та фрагментів гіфів грибів, спричиняють бронхіальні подразнення та алергічні реакції в людей [5, с. 1008; 9, с. 1]. Наслідками мікотоксикозу в людей можуть бути некроз, гепатит, крововиливи, неврологічні розлади, порушення функцій імунної та ендокринної систем, рак та навіть смерть. Забруднені мікотоксинами корми, призводять до втрати маси тіла тварин, зниження споживання корму, збільшення випадків хронічних захворювань, зниження репродуктивної функції та можуть спричинити їх загибель [2, с. 1].

Небезпека мікотоксинів також зростає через їхню високу стабільність і тривале перебування в довкіллі. Мікотоксини можуть зберігатися протягом кількох місяців після загибелі гриба-продуцента. На відміну від бактеріальних токсинів, мікотоксини як низькомолекулярні сполуки, мають високу стійкість до дії високих температур та хімічних сполук, що ускладнює їх видалення з контамінованих продуктів традиційними методами (висушування, ультрафіолетове випромінювання, дезінфекція) [10, с. 131–133].

Оскільки ці сполуки мають загальну токсичну, мутагенну, тератогенну, канцерогенну, гепатотоксичну, нейротоксичну, імунодепресивну дію, то необхідний постійний моніторинг їхнього вмісту. Для запобігання негативного

впливу мікотоксинів на організм людини та тварин, дослідження харчових продуктів та сільськогосподарської сировини на наявність цих метаболітів проводяться у випробувальному центрі ДП «Івано-Франківськстандартметрологія». Випробування здійснюються методом конкурентного імуноферментного аналізу з використанням інфрачервоного спектрофотометра Multiscan FC, що дозволяє кількісно визначити вміст мікотоксинів у досліджуваному зразку. Цей метод передбачає використання тест-систем виробництва компанії «Romer Labs» на виявлення основних шести мікотоксинів: афлатоксин В<sub>1</sub>, афлатоксин М<sub>1</sub>, суму афлатоксинів, дезоксиніваленон, зеараленон, охратоксин, Т-2 токсин. Окремі дослідні зразки різних продуктів харчування й зерна містили мікотоксини в різних концентраціях. Це вказує на необхідність ретельного контролю зараження сировини та продуктів, оскільки найефективніший захист від мікотоксинів – це їх своєчасне виявлення, тобто до того етапу, як вони потраплять у корми для тварин чи їжу людей.

#### Список використаних джерел

1. Захарова О. М., Тарасов О. А., Янголь Ю. А. Вивчення видового складу грибів роду *Fusarium* в зразках зерна кукурудзи в Україні. *Ветеринарна біотехнологія*. 2024. № 42. С. 43–48.
2. Hamad G. M., Mehany T., Simal-Gandara J., Abou-Alella S., Esua O. J., Abdel-Wahhab M. A., Hafe E. E. A review of recent innovative strategies for controlling mycotoxins in foods. *Food Control*. 2023. № 144. P. 109350.
3. Gurikar C., Shivaprasad D. P., Sabillón L., Gowda N. N., Siliveru K. Impact of mycotoxins and their metabolites associated with food grains. *Grain & Oil Science and Technology*. 2023. № 6. P. 1–9.
4. Gupta R. C. Aflatoxins, ochratoxins and citrinin. In: Reproductive and Developmental Toxicology (Ed. R. C. Gupta). *Elsevier, Burlington, MA, USA*. 2011. Pp. 753–763.



5. Navale V., Vamkudoth K. R., Ajmera S., Dhuri V. Aspergillus derived mycotoxins in food and the environment: Prevalence, detection, and toxicity. *Toxicology reports*. 2021. № 8. P. 1008–1030.

6. Черних С. А., Лемішко С. М., Березань І. С. Забруднення мікотоксинами продовольчого зерна: причини, наслідки, профілактика. *Science and education: problems, prospects and innovations* : The 10th International scientific and practical conference (June 23–25, 2021). Kyoto, Japan : CPN Publishing Group, 2021. P. 485–489.

7. Afsah-Hejri L., Hajeb P., Ehsani R. J. Application of ozone for degradation of mycotoxins in food: A review. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*. 2020. № 19 (4). P. 1777–1808.

8. Про затвердження Державних гігієнічних правил і норм «Регламент максимальних рівнів окремих забруднюючих речовин у харчових продуктах» НАКАЗ МОЗ України 13.05.2013 № 368. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 18 травня 2013 р. за № 774/23306.

9. Khan R., Anwar F., Ghazali F. M. A comprehensive review of mycotoxins: Toxicology, detection, and effective mitigation approaches. *Heliyon*. 2024. № 10. P. 1–19.

10. Коцан О. Т., Ничик С. А., Захарова О. М., Тарасов О. А. Мікотоксикологічні ризики зернових кормів. *Ветеринарна біотехнологія*. 2021. № 38. С. 131–144.

*Терлецька Х.,  
в. о завідувача кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## **ПЕРСОНАЛІЗОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ТУРИСТІВ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

У сучасному світі, де туризм набуває дедалі більшої популярності, персоналізоване харчування стає інструментом забезпечення потреб

мандрівників рідного віку, культури та харчових уподобань. Цей підхід не лише сприяє комфортному відпочинку, але й є ключовою роллю у формуванні культури здорового харчування серед туристів.

### *Основні аспекти персоналізованого харчування*

*Індивідуальний підхід.* Різноманітність дієти, алергії, медичних показань (вегетаріанство, безглютенна чи безлактозна дієта) вимагає уваги до кожного клієнта. Надання туристам вибору страв відповідно до їх потреб підвищує підвищення їхньої довіри та задоволеності.

*Популяризація здорових звичок.* Розробка меню на основі збалансованих харчових норм дозволяє туристам відкривати нові здорові страви, підвищуючи культуру правильного харчування навіть після завершення подорожі.

*Інтеграція локальних традицій.* Використання місцевих продуктів і традиційних рецептів із додаванням сучасних технологій персоналізації як підтримки локальної економіки, так і популяризації регіональної кухні в глобальному контексті.

### *Роль персоналізованого харчування в туризмі*

Персоналізація харчування може виступати конкурентною перевагою для готелів, ресторанів та туристичних компаній. Вона забезпечує такі аспекти:

— задоволення запитів клієнтів: сучасні туристи все частіше надають перевагу компаніям, які враховують свої харчові звички;

— формування нових трендів: упровадження інноваційних послуг, як-от створення дієтологічного меню на основі аналізу стану здоров'я клієнта, може залучити нову аудиторію;

— збільшення соціальної відповідальності бізнесу: пропонування здоров'я, туристичної індустрії сприяє глобальним ініціативам щодо зменшення рівня ожиріння та супутніх захворювань.

Отже, персоналізоване харчування є не тільки трендом, але й кроком до гармонійного поєднання здорового способу життя з індивідуальними потребами туристів. Упровадження таких підходів у туристичну індустрію покращує популяризацію культури здорового харчування, що в позитивно впливає на

фізичне та емоційне благополуччя людей, а також формує позитивний імідж туристичних компаній.

Ця тема потребує подальших досліджень, зокрема у сфері впливу персоналізованого харчування на лояльність туристів до брендів, а також економічної вигоди таких послуг.

### **Список використаних джерел**

1. Дубей А., Індивідуальне харчування: перспективи та актуальність для здоров'я та благополуччя. *Журнал науки про харчування*.
2. Сун В., Чжан Х. Здорове харчування та поведінка туристів: роль ресторанів призначення. *Перспективи управління туризмом*. 2022.
3. Nestle M. Їжте, пийте, голосуйте : ілюстрований посібник з харчової політики. *Основні книги*.

**Савчук М.,**  
студентка III курсу, КТс-22-1,  
спеціальність «Туризм і рекреація»,  
Фаховий коледж ЗВО «Університет Короля Данила»;  
**науковий керівник: Горішевський П.,**  
старший викладач кафедри туризму та  
готельно-ресторанної-справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна

## **ЛОКАЛЬНІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ ТА СТРАВИ В САДИБАХ СІЛЬСЬКОГО «ЗЕЛЕНОГО» ТУРИЗМУ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Українська кухня подібна до величезного пазла. На перший погляд, вона всюди здається дуже схожою, проте кожен регіон приховує свої неповторні кулінарні секрети та пропонує унікальні страви, якими можна насолодитися лише у визначених містах та селах.

До традиційних страв, які є марковими для сільського «зеленого» туризму в Івано-Франківській області, можна віднести страви, приклади яких наводимо нижче.

Банош – візитівка карпатської кухні Господарі гір, гуцули, мають багату й надзвичайно ситну кухню. Чільне місце серед різноманіття страв займає банош. Справжній банош готується на відкритому вогні. У чавунний казанок набирають домашньої сметани, яку доводять до кипіння, тоді додають кукурудзяне борошно.

Гуцульський білий борщ. Цей різновид гуцульського борщу ламає всі уявлення про смак та колір такої звичної на будь-якій кухні страви. Основні інгредієнти борщу – білий, кормовий буряк, цибуля, м'ясні копчені реберця, сметана. Неймовірного аромату «білому» борщу надають запашні карпатські приправи серед них обов'язковий чебрик (чебрець) [1].

Мініатюрні гуцульські голубці. Кожна господиня знає, що справжні гуцульські голубці повинні бути розміром з мізинець. Готують їх з листя квашеної капусти, які начиняють кукурудзяною крупою грубого помелу, рисом з приправами та додають сало. Сформовані голубці щільно викладають у чавунний посуд, перекладаючи шматками сала та гілочками чебрецю, і готують в духовці 1.5–2 години [1].

Гусянка і «гуцульське пиво». Гусянка – це щось між йогуртом та ряжанкою, тільки смачніше. Оскільки гуцульська кухня достатньо ситна, то допомагає шлунку впоратися з ласими наїдками гусянка. Приготувати її неважко. Гусянку збивають у глечик у і заливають холодною водою 1 до 3-х – і все, освіжаючий напій готовий [1].

Начинка по-коломийськи. Начинку готували здебільшого на великі свята. В основі страви – кукурудзяна крупа, масло та яйця. Це гарнір з кукурудзяної крупи з печі, який подають до м'яса або птиці, борщу чи бульйону. Віднедавна начинка по-коломийськи з томленим м'ясом – це традиційна страва Коломійі. Її рецепт буде запатентовано й авторське право буде належати коломийській громаді в особі міської ради. Вона буде запропонована до введення в меню усіх закладів харчування нашого міста, а також буде провадитися на ярмарках, фестивалях.

Бігус – страва, притаманна бойківській кухні. Проте не варто плутати з польським бігосом – тушеною капустою з м'ясом та сухофруктами. Бігус – досить цікава страва. На території сучасного адміністративного Калуського району, у селах, ця страва має своєрідне обрядове значення. Її готують для урочистих подій та навіть рекомендують вживати породіллям для відновлення сил.

«Приймана капуста», або капуста по-весільному. Готували її газдині зі Сваричева на Рожнятівщині восени, коли вже у всіх господинь наквасилася капуста. До страви також додають солодку капусту. Заправляють пшоном та рисом. Крім того, додають ще сметану, смажену на смальці цибулю, молоко, сало, зелень і шкварки.

Локальні харчові продукти та страви у садибах сільського зеленого туризму Івано-Франківської області відображають різноманіття гастрономічних традицій цього регіону та можливості для туристів насолодитися справжніми смаколиками місцевої кухні. Івано-Франківська область – це територія, багата на природні ресурси та культурну спадщину, що зумовлює широкий асортимент локальних продуктів та страв, які можна скуштувати в садибах сільського «зеленого» туризму. Сучасні шеф-кухарі не стоять осторонь від цієї спадщини: вони переосмислюють класичні страви, упроваджуючи в них нові гармонії смаку та оновлені техніки приготування, що підкреслюють неповторність кожної страви. Більшість закладів харчування області пропонують у меню страви локальної кухні, які відображають кулінарні традиції гуцулів, бойків та покуттян.

Гастрономічний туризм набирає дедалі більше обертів по всьому світу. Україна з усією своєю кулінарною різноманітністю пропонує чудові можливості для цього виду подорожей. Тим не менш, відкривати для себе всю різноманітність національної кухні не обов'язково тільки іноземцям. Кожен місцевий житель може відчути себе гастрономічним туристом, поглянувши на знайомі місця по-новому та спробувавши страви, які стали символами традиційної кухні. У Івано-Франківській області є безліч садиб сільського

«зеленого» туризму, де можна скуштувати традиційні локальні страви та продукти. Івано-Франківська область з її багатою природною спадщиною та культурними традиціями пропонує безліч сувенірів і продуктів, які можна привезти як пам'ятки з поїздки або ж як подарунки для близьких.

Бринза та сири. Овеча бринза – це один із найвідоміших продуктів Івано-Франківщини. Її можна придбати в місцевих господарствах або на ринках. Також популярні сири з козячого молока та сири з інших карпатських фермерських господарств [2].

Місцевий карпатський мед, який збирається переважно з трав та лісових квітів, є натуральним і смачним «сувеніром». Також можна придбати медові настоянки на травах. Домашня копчена ковбаса, бекон і інші м'ясні вироби, приготовлені за традиційними рецептами, є також популярними серед туристів.

Трав'яні чаї. У Карпатах багато різних трав і ягід, із яких виготовляють смачні та корисні чаї за різноманітними рецептурами. Серед них найбільш популярні чаї з м'яти, череди, чорниці, липи та шипшини [3].

#### **Список використаних джерел**

1. Франківщина туристична або топ-10 кулінарних шедеврів, які слід скуштувати на Прикарпатті. URL: <https://pravda.if.ua/frankivshhyna-turystychna-abo-top-10-kulinaryh-shedevriv-yaki-slid-skushtuvaty-na-prykarpatti/>

2. Карпатська бринза. URL: <https://tuca.com.ua/karpatska-brynza-10-faktiv-yaki-treba-znaty/>

3. Карпатський чай: цілющий напій із дарів природи. URL: <https://lisosad.com.ua/uknovosti/chaykarpal-news>

*Васьків С.,  
здобувач вищої освіти I (бакалаврського) рівня,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## **БЕЗПЕКА МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ – ОСНОВА ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ**

Молочні продукти – це важливе джерело кальцію, який необхідний для здоров'я кісток і зубів. Достатнє споживання кальцію допомагає запобігти остеопорозу та знижує ризик переломів. Окрім того, молочні продукти містять вітамін D, який сприяє кращому засвоєнню кальцію. Вони також багаті на вітаміни групи B, які підтримують енергетичний обмін. Молочні продукти також сприяють нормалізації артеріального тиску, знижуючи ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Пробиотики, що містяться в деяких молочних продуктах, як-от йогурт, сприяють здоровій мікрофлорі кишечника, поліпшуючи травлення і підвищуючи імунітет [1].

Люди споживають молоко від різних тварин: корів, буйволів, кіз, овець, коней, альпак, лам, оленів, верблюдів. Молоко відрізняється за складом, проте кожен вид насичений поживними речовинами та біоактивними сполуками.

Молоко та молочні продукти визнані важливим джерелом високоякісних білків. На відміну від рослинних, тваринні білки містять усі замінні та незамінні амінокислоти, причому в тих пропорціях, які потрібні організму. Саме тому тваринні білки називають «повноцінними». У молоці є дві основні категорії білків – це казеїн (нерозчинний) і сироваткові (розчинні) білки, які складають відповідно 80% і 20% вмісту білка. Сироваткові білки діють разом з іншими поживними речовинами, зокрема мінералами, покращуючи засвоєння та метаболізм. Наприклад, глікопротеїн лактоферин зв'язує залізо і може збільшити його біодоступність, відігравати ключову роль в імунних процесах. Казеїни відіграють роль переносників кальцію та фосфору, а в поєднанні з лактозою посилюють засвоєння кальцію, що відповідає за здоров'я кісток та серця та не виробляється організмом людини.

З макромініралів у молоці також присутні магній та калій, що підтримують функціонування м'язів і нервової системи, з мікромініралів: селен, який знижує ризик виникнення захворювань серця, кровоносних судин та цинк, який впливає на всі види обмінних процесів в організмі, оскільки входить до складу багатьох ферментів і гормону інсуліну.

Найвищі концентрації певних вітамінів і мінералів має серед молочних продуктів сухе молоко та свіжа пахта. Вершки та сметана також мають відносно високий рівень мікроелементів. Незбиране молоко має біодоступний вітамін А, що збільшує здатність людини відновлюватися після хвороби та важливий для здоров'я легенів, шкіри та очей, а також забезпечує певну кількість вітаміну С та високий рівень вітамінів групи В [2].

Існує приблизно десять різноманітних типів молочних продуктів, серед яких такі: власне молоко, ферментовані молочні напої, сири, масло, продукти із сироватки та казеїну тощо. Усі вони відрізняються способом отримання та співвідношенням нутрієнтів (поживних речовин). Наприклад, вміст кальцію в йогурті чи кефірі є значно вищим, аніж у кисломолочному сирі, адже при його виробництві велика частина кальцію залишається в сироватці.

Молочні продукти містять насичені жири. За рекомендаціями ВООЗ їхня частка в раціоні має бути контрольованою (до 25 г на добу). Це не є підставою обирати знежирені продукти, проте слід дотримуватися розумної помірності при споживанні масла, сметани та твердих сирів. Також деякі молочні продукти містять значну кількість вільних цукрів. Тож обираючи, наприклад, йогурти з наповнювачами, варто враховувати, скільки цукру вони додають до вашого денного раціону (верхня межа кількості цукрів на день – 50 г, проте ВООЗ рекомендує намагатися обмежити їх споживання до 25 г на добу).

Молочні продукти – дуже багате й привабливе поживне середовище для розвитку різноманітних бактерій, зокрема патогенних, як-от збудників сальмонельозу, лістеріозу та бруцельозу. Тому слід приділяти питанням безпеки величезну увагу при виборі, зберіганні та споживанні молочних продуктів, а саме:



→ не варто купувати домашні молочні продукти (особливо дітям), не знаючи напевне, чи дотримується постачальник усіх санітарних та гігієнічних норм;

→ при купівлі та споживанні молочних продуктів завжди звертайте увагу на термін придатності та умови зберігання, адже їх слід суворо дотримуватися;

→ при виборі сирів надавайте перевагу продуктам, виготовленим із пастеризованого молока;

→ не використовуйте в їжу (зокрема для випічки) молочні продукти, що зіпсувалися.

При приготуванні кисломолочних напоїв використовують спеціальні закваски, що містять молочнокислі бактерії (коли скисає домашнє некип'ячене молоко, то це відбувається за участі молочнокислих бактерій, що туди потрапили від тварини).

Молоко після термообробки теж згодом може скиснути, але вже внаслідок діяльності мікроорганізмів, які потрапили туди з навколишнього середовища. Далеко не завжди це можуть бути саме молочнокислі бактерії. Таке молоко часто має гіркуватий присмак (через розвиток там різноманітних бацил) і може спричинити харчове отруєння [3].

Вживання молока та молочних продуктів неналежної якості може спричинити виникнення захворювань, насамперед гострих кишкових інфекцій, оскільки молоко та молочні продукти відносяться до швидкопсувної продукції і є сприятливим середовищем для швидкого розмноження хвороботворних мікроорганізмів. Не виключена передача таких тяжких інфекцій, як туберкульоз, бруцельоз, ящур. Для профілактики цих 48 захворювань не рекомендується вживати сире молоко та продукти з нього, приготовлені в їжу.

Біологічно повноцінним вважається молоко, якщо воно не містить сторонніх речовин, отримане від здорових тварин, які споживають високоякісні корми та воду. Смак молока погіршується при згодовуванні коровам соломи та неякісного сіна у великих кількостях, при випасуванні на ділянках, засмічених хрестоцвітою, дикою цибулею, полином, деревію, щавлем, молочаємо,

ромашкою та іншими рослинами. Від трав із сімейства лютикових молоко набуває червоного відтінку й гіркокого смаку, від хвоців стає синюватим і швидко скисає, щавель є причиною швидкого згортання молока, а отримані з нього вершки погано збиваються в олію.

Антисанітарний стан приміщення для худоби та доїння корів впливає на смак та запах молока. Запах корови та загону часто з'являється в молоці в зимові місяці і може бути обумовлений як складом повітря в приміщенні, так і хворобою великої рогатої худоби – кетозом. При такому захворюванні порушується ендогенний енергетичний обмін та відбувається підвищене виділення кетонів. Ацетон у концентрації 25 млн-1 надає сирому молоку запах корови.

Пороки запаху та смаку можуть бути обумовлені погано вимитою ємністю та залишками миючих та дезінфікуючих засобів у них та трубопроводах, утворенням у нечистих ємностях продуктів білкового розпаду. Гідролітична гіркість викликається ліпазами. Молоко стародойних корів також схильне до прогоркання. Прогірклий смак молока може бути при інфекційних хворобах тощо.

Безпосередній вплив на якість молока має вода, яка використовується для напування тварин і в технологічних операціях, пов'язаних з отриманням та первинною обробкою молока на молочних фермах (напування тварин, санітарна обробка вимені, миття обладнання, інвентарю тощо). Вода, що надходить на тваринницькі підприємства, повинна відповідати вимогам контролю якості.

Сільське господарство України, що в минулому належало державному сектору планової економіки, зараз переживає повну реорганізацію відповідно до політики інтенсивної приватизації, що проводиться в цей час [4].

Отже, молоко є важливою складовою збалансованого харчування людини, бо воно містить багато поживних речовин для нашого організму. Список молочної продукції є досить великим, тож кожен/кожна знайде собі щось до смаку. Однак важливо слідкувати за тим, щоб молочна продукція була

готовою для споживання. Адже є багато чинників забруднення молока, вживання якого може бути небезпечним для здоров'я.

#### Список використаних джерел

1. Молочні продукти: джерело здоров'я та користі. URL: <https://www.volynnews.com/news/all/molochni-produkty-dzherelo-zdorovia-ta-korysti/>
2. Роль молока в харчуванні та поліпшенні здоров'я людства. URL: <https://znaimo.gov.ua/rol-moloka-v-kharchuvanni-ta-polipshenni-zdorov-ia-liudstva>
3. Про користь та безпеку при споживанні молочних продуктів. URL: <https://berezhy-sebe.com/pro-koryst-i-bezpeku-molochnykh-produktiv/>
4. Курепін В. М. Розвиток аграрного сектору економіки України через забезпечення безпеки на виробництві. *Соціально-економічна політика та адміністрування у сфері регіонального розвитку України* : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (3–5 квітня 2019 р., Миколаїв) / МНАУ, 2019. С. 109–112. URL: <http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/5791>.

**Горенко А.,**  
здобувач вищої освіти I (бакалаврського) рівня,  
ЗВО «Університет Короля Данила»;  
**Мальована О.,**  
старший викладач кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна

### СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ НА ПРИКАРПАТТІ

У ХХІ столітті світ стає все більше обізнаним щодо важливості здорового способу життя, а екологічні продукти відіграють важливу роль у цьому процесі. Вони не лише корисні для нашого здоров'я, але й сприяють збереженню навколишнього середовища [1].

У сучасному світі, де все більше людей турбуються про своє здоров'я та довкілля, зростає популярність екотоварів. Ці продукти виготовляються з екологічно чистих матеріалів, не шкодять довкіллю та безпечні для використання. Найперше перевагою для використання екотоварів є здоров'я.

Екотовари не містять штучних барвників, ароматизаторів, консервантів та інших хімічних речовин, які можуть негативно впливати на здоров'я. Це особливо важливо для людей з алергією, чутливою шкірою, дітей та вагітних жінок. Також дослідження показують, що використання екотоварів може допомогти зменшити ризик розвитку деяких захворювань, як-от рак, астма та аутизм [2].

Щоб захопити споживачів модною хвилею «еко», ресторани почали створювати страви з натуральних продуктів, вирощених у гармонії з природою та без жодної хімії. Проте самих лише органічних інгредієнтів замало. Справжній успіх таких закладів залежить від того, чи зможуть вони поєднати екологічність із вишуканим смаком, естетикою та високою якістю, яка задовольнить навіть найвибагливіших гостей.

Впровадження екологічно чистого ресторану має низку переваг, зокрема залучення нового сегменту клієнтів, нагода заощадити гроші, зменшивши споживання енергії та витрачаючи менше їжі. Додатковою перевагою те, що згідно з деякими дослідженнями, персонал екологічно чистих ресторанів, як правило, відчувається більш зацікавленим і щасливішим на роботі, що зменшує плинність кадрів, сприяє більш позитивній атмосфері та покращує загальне враження відвідувачів.

Величезною глобальною екологічною проблемою є саме харчові відходи, тому найпершим завданням закладу є їхня мінімізація. Для цього спочатку необхідно провести аудит відходів, який передбачає ведення запису протягом певного часу кількості конкретних продуктів, які викидаються. Саме цей крок дає можливість проаналізувати потоки відходів. Зменшення порції неабияк зменшить харчові відходи. Тому впровадження вибору розміру порції – найкраще рішення проблеми. Для того ж, щоб взагалі уникнути харчових відходів, заклади

застосовують безвідходну техніку приготування страв. Тобто використовують всі компоненти інгредієнту в різних стравах. Загалом мінімізація харчових відходів не лише корисна для навколишнього середовища, а це також є можливістю заощадження коштів [3].

Завдяки цьому набирає обертів тренд на створення екологічно чистих ресторанів.

«Avocado Organic Food» є прикладом вдалого поєднання екологічних продуктів і здорового харчування в ресторанному бізнесі. Заклад пропонує страви зі свіжих натуральних інгредієнтів, що постачаються від локальних виробників, акцентуючи увагу на екологічності та користі для здоров'я. Меню складається зі збалансованих страв, які включають овочі, цільнозернові продукти та натуральні жири, що відповідає сучасним трендам здорового способу життя.

Особливістю підходу «Avocado Organic Food» є не лише якість продуктів, але й прагнення до мінімізації харчових відходів та використання екологічного пакування. Це дозволяє закладу підтримувати репутацію відповідального бізнесу, що приваблює клієнтів, які цінують екологічність. Така модель сприяє популяризації ідей здорового харчування, підтримує місцевих фермерів та створює позитивний вплив на розвиток локальної економіки. Приклад «Avocado Organic Food» показує, як впровадження екологічних продуктів може бути основою успішного та трендового ресторанного бізнесу [4].

Натуральні продукти в сучасних ресторанах відіграють ключову роль у популяризації здорового способу життя та формуванні відповідального ставлення до природи. Відмова від штучних компонентів і перехід до використання локальних, чистих інгредієнтів допомагає створювати страви, які позитивно впливають на здоров'я та зменшують негативний вплив на довкілля. Окрім того, підтримка місцевих виробників сприяє зміцненню регіональної економіки та зменшенню витрат на транспортування, що також мінімізує вуглецеві викиди.

Сучасні заклади харчування дедалі частіше впроваджують сталі рішення. Це включає сезонне меню, енергоефективні технології приготування їжі та

використання екологічного пакування, яке легко піддається переробці. Завдяки таким заходам ресторани знижують свої витрати та залучають клієнтів, які прагнуть робити усвідомлений вибір. Гості таких закладів не просто отримують смачну їжу, а й відчувають, що підтримують природний баланс та беруть участь у збереженні планети.

Для ресторанів, які дотримуються принципів природності та відповідальності, ці ініціативи є не лише питанням репутації, але й можливістю вирізнитися серед конкурентів. Це дозволяє не тільки задовольняти запити сучасних клієнтів, але й формувати нову культуру споживання, що об'єднує турботу про здоров'я, природу та сталість. Таким чином, ресторани стають платформою для поширення ідей гармонії між людиною та довкіллям, перетворюючись на важливу частину екоорієнтованого суспільства.

Тому відвідування таких закладів – це не лише спосіб підтримати здорове харчування, але й внесок у збереження природи. Це дає змогу підтримати тренд свідомого споживання, а також надихає до розуміння, як харчування може гармоніювати з довкіллям.

### **Список використаних джерел**

1. Avocado Organic food: про компанію. Avocado Organic food : вебсайт. URL: <https://avocado-organic-food.com.ua/pro-kompaniiu/#ath> (дата звернення: 07.11.2024).

2. Агро-всесвіт: переваги використання екологічно чистих товарів у повсякденному житті. Агро-всесвіт : вебсайт. URL: <https://agrovsvit.com/advantages-of-using-eco-products-in-everyday-life/> (дата звернення: 07.11.2024).

3. Все про туризм, туристична бібліотека: еко тренди в ресторанному бізнесі. Туристична бібліотека : вебсайт. URL: [https://tourlib.net/statti\\_ukr/myronenko2.htm](https://tourlib.net/statti_ukr/myronenko2.htm) (дата звернення: 07.11.2024).

4. Екологічні продукти: що обрати для здорового способу життя. Пектораль : вебсайт. URL: <https://pektoral.com.ua/ekologichni-produkty-shho-obraty-dlya-zdorovogo-sposobu-zhyttya/> (дата звернення: 09.11.2024).

*Демчук В.,  
здобувач вищої освіти I (бакалаврського) рівня,  
ЗВО «Університет Короля Данила»;  
Куцик Л.,  
старший викладач кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## **ЯКІСТЬ І БЕЗПЕКА БІСКВІТНИХ РУЛЕТІВ У ПАКУВАЛЬНИХ МАТЕРІАЛАХ**

Бісквітні рулети становлять завитий пласт бісквітного напівфабрикату, перешарований різними видами начинки з оздобленням або без оздоблення.

### *Класифікація*

Залежно від способу виготовлення рулети бісквітні поділяють на такі:

- рулети, виготовлені ручним способом;
- рулети, виготовлені на спеціалізованих автоматизованих лініях за спеціальними технологіями.

Залежно від рецептури бісквітні рулети поділяють на рулети перешаровані такими кремами:

- 1) кремом із вершкового масла;
- 2) кремом на основі рослинних жирів;
- 3) кремом на основі емульсії з рослинних жирів;
- 4) фруктовими начинками або маком;
- 5) жировими начинками;
- 6) жировими начинками з різними добавками;
- 7) жировими і фруктовими начинками.

Поверхня рулетів може бути глазурована повністю або часткова, покрита глазур'ю у вигляді малюнка або оздоблена різними оздоблювальними напівфабрикатами, наприклад, порошком какао, цукровою пудрою, горіховою крихтою, кокосовою стружкою або іншим оздобленням [1].

### *Органолептичні показники*

Форма – правильна, відповідна встановленій рецептурою, без пошкоджень, з рівними зрізами.

Поверхня – обсыпана або оздоблена відповідно до рецептури. Начинка не повинна виступати за краї рулету й міститись на поверхні. Не допустима підгоріла поверхня.

Вид у розрізі – звитий спіраллю напівфабрикат, що не кришиться, рівномірний за товщиною, добре пропечений, пористий, без закалу та слідів непромісу, рівномірно перешарований начинкою.

Смак і запах – властивий виробам певної назви, без сторонніх запахів та присмаків. Вироби, що містять жир, не повинні мати салистого або прогірклого присмаку.

#### *Вимоги до сировини*

Сировина, що надходить для виробництва рулетів бісквітних, повинна мати документ про якість із зазначенням показників безпеки чи гігієнічний висновок центрального органу виконавчої влади у сфері охорони здоров'я України.

Сировина, напівфабрикати, допоміжні матеріали, харчові добавки, використовувані для виготовлення рулетів, за вмістом солей важких металів, пестицидів, мікотоксинів, нітратів, залишків радіонуклідів та показників мікробіологічної чистоти повинні відповідати вимогам МБВ № 5061 та ДР.

На використання нових видів сировини повинен бути дозвіл центрального органу виконавчої влади у сфері охорони здоров'я України [2].

#### *Вимоги безпеки*

Під час виробництва рулетів необхідно дотримуватися вимог безпеки, встановлених «Правилами безпеки для кондитерського виробництва». Технологічне устаткування повинно відповідати вимогам ГОСТ 12.2.003.

Технологічний процес треба здійснювати згідно з ГОСТ 12.3.002.

Повітря робочої зони повинно відповідати вимогам ГОСТ 12.1.005.

#### *Правила транспортування та зберігання*

Рулету транспортують усіма видами критих транспортних засобів відповідно до правил перевезення вантажів, чинних на цьому виді транспорту.



Не дозволено використовувати транспортні засоби, в яких перевозили отруйні речовини та вантажі з різким запахом, а також транспортувати рулети разом із продуктами, що мають специфічний запах.

Під час перевезення, навантажування та розвантажування рулети повинні бути захищені від атмосферних опадів. Рулети зберігають у сухих, чистих, добре вентильованих приміщеннях, які не мають стороннього запаху та не заражені шкідниками хлібних запасів, за температури від 6°C до 18°C і відносної вологості повітря не вищій ніж 75% (без різних коливань).

Рулети не повинні зазнавати впливу прямих сонячних променів.

Не можна зберігати рулети з продуктами, що мають специфічний запах. Ящики з продукцією під час зберігання на складах повинні бути встановлені на стелажах стосами висотою не більшою ніж 2 м. Між стосами і стіною залишають проходи не менші ніж 0,7 м. Відстань від джерела тепла, водопровідних і каналізаційних труб до продукції повинна бути не менша ніж 1 м.

Рулети з кремом з вершкового масла треба зберігати в холодильниках за температури 4 +/- 2°C.

#### *Гарантії виробника*

Виробник гарантує відповідність бісквітних рулетів вимогам цього стандарту в разі дотримання умов транспортування та зберігання.

Термін придатності бісквітних рулетів до споживання з дня виготовлення повинен відповідати таким термінам:

- 1) 36 годин – із кремом із вершкового масла;
- 2) 120 годин – із кремом із вершкового масла, який містить сорбінову кислоту;
- 3) 3 доби – перешарований крем на основі емульсії рослинних жирів;
- 4) 5 діб – перешарований фруктово-ягідною чи жирною начинкою або маком для вагових рулетів;
- 5) 7 діб – перешарований крем на рослинному жирі, фруктово-ягідною чи жирною начинкою або маком, упакованих поштучно;

б) 6 місяців – перешарований кремом на основі рослинних жирів, фруктово-ягідних, жирових начинок, жирових начинок з різними добавками, жирових і фруктово-ягідних начинок, виготовлених на спеціалізованих автоматизованих лініях за спеціальними технологіями, упакованих поштучно в повітронепроникну плівку методом термоспаювання [1].

### *Пакування*

Рулети бісквітні виготовляють фасовані та вагові.

Фасовані поштучно рулети укладають у художньо оформлені коробки із коробкового картону згідно ГОСТ 7933, корекси, поліпропіленову плівку, що термозварюється, та інші пакувальні матеріали, дозволені центральним органом виконавчої влади у сфері охорони здоров'я України для використання у контакті з харчовими продуктами. Допустимо наклеювати на поверхню коробки етикетку з етикеткового паперу згідно з ГОСТ 7625.

Дно коробок і поверхню фасованих у них рулетів вистилати пергаментом згідно з ГОСТ 1341, під пергаментом згідно з ГОСТ 1760, пергаміном, парафіновим папером згідно з ГОСТ 9569, целофаном згідно з ГОСТ 7730 та іншими полімерними матеріалами, дозволеними центральним органом виконавчої влади у сфері охорони здоров'я України для використання у контакті з харчовими продуктами. У разі пакування рулетів у коробки з картону, ламінованою плівкою з полімерного матеріалу, з наступним пакуванням його у повітронепроникну полімерну плівку дно коробки не вистилають і поверхню рулету не застилають. Не вистилають дно коробок у разі пакування рулетів у корекси з полімерних матеріалів.

Вагові рулети допустимо укладати у дерев'яні, металеві ящики чи іншу тару з матеріалів, дозволених для використання центральним органом виконавчої влади у сфері охорони здоров'я України в один ряд згідно з чинними нормативними документами, масою нетто не більшою ніж 10 кг. Ящики треба закривати щільно прилеглими кришками.

Дерев'яні кришки треба покрити харчовим лаком [2].

## Список використаних джерел

1. Рулети бісквітні ДСТУ 4460 2005. Загальні технічні умови. Київ держспоживстандарт України 2006 : вебсайт. URL: <http://kolosok.info/>
2. ДСТУ 4460:2005 : вебсайт. URL: [https://ksv.do.am/GOST/DSTY\\_ALL/DSTY2/dsty\\_4460-2005.pdf](https://ksv.do.am/GOST/DSTY_ALL/DSTY2/dsty_4460-2005.pdf)

*Залецька С.,  
студентка III курсу, КТс-22-1,  
спеціальність «Туризм та рекреація»,  
Фаховий коледж ЗВО «Університет Короля Данила»;  
науковий керівник: Горішевський П.,  
старший викладач кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## КУЛІНАРНІ ТРАДИЦІЇ СЕЛА ГОРІШНЕ ЗАЛУЧЧЯ СНЯТИНСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ

Село Горішне Залуччя знаходиться на межі Івано-Франківської та Чернівецької областей у Снятинській міській громаді Коломийського району Івано-Франківської області. До 1947 року село мало назву Залуччя над Черемошем.

Гастрономія – це наука, яка поєднує в собі кулінарію, культуру та навіть історію. Це не просто приготування їжі, а ціле мистецтво, яке дозволяє нам не тільки задовольнити фізичні потреби, але й отримати естетичне задоволення, дізнатися більше про різні країни та традиції [1].

Окрім того, ця наука включає в себе такий підрозділ, як етногастрономія. Етногастрономія – це галузь, яка збирає в собі кулінарію, антропологію та історію. Вона досліджує, як їжа пов'язана з культурою, традиціями та ідентичністю різних народів або ж регіонів певної країни [2].

У цій роботі розглянемо кулінарні традиції села Горішне Залуччя, а також особливості гастрономічного туризму.

Кулінарна спадщина села Горішне Залуччя відображає багатогранну історію та культурні впливи, що формувалися протягом століть, бо перша письмова згадка про село датована 1441 роком. Розташоване в регіоні з багатою етнічною мозаїкою, село увібрало в себе традиції різних народів, створивши унікальний гастрономічний профіль.

1. Українська кухня. Основу раціону жителів Горішнього Залуччя складають традиційні українські страви, такі як борщ, вареники, голубці та деруни. Ці страви готуються з локальних продуктів, вирощених на власних господарствах, що забезпечує їхню свіжість та натуральність [3].

2. Карпатські впливи. Близькість до Карпатських гір сприяла запозиченню кулінарних традицій горян. Особливо це проявляється у використанні грибів, ягід та меду в приготуванні страв. Такі інгредієнти додають стравам неповторного смаку та аромату [4].

3. Молдавська та румунська кухні. Історичні зв'язки з Молдовою та Румунією вплинули на гастрономічні традиції села. Це відобразилося у популярності мамалиги (кукурудзяної каші) та використанні бринзи в різних стравах.

4. Єврейська кухня. Присутність єврейської громади в регіоні залишила свій слід у кулінарії. Страви, як-от форшмак та цимес, стали частиною місцевого меню, збагачуючи його новими смаками.

Таким чином, кулінарні традиції Горішнього Залуччя є результатом багатовікового взаємопроникнення культур, що створило багатий та різноманітний гастрономічний ландшафт, який відображає історію та ідентичність села [5].

Традиційні страви села Горішне Залуччя включають в себе ті, що подані нижче.

1. Борщ із пампушками. Борщ є центральною стравою української кухні. У Горішньому Залуччі він готується зі свіжих овочів: буряка, капусти, моркви, картоплі, часнику, доповнюється домашнім м'ясом. Овочі тушкують із салом, додаючи спеції та домашній буряковий квас. Подається разом із часниковими

пампушками, запеченими в печі. Символ родинного тепла та головна страва святкового столу [6].

2. Вареники з сиром або картоплею традиційні вареники з м'яким тістом і начинками з домашнього сиру, картоплі чи грибів. Начинка готується з молочних продуктів власного виробництва. Вареники подають зі сметаною або топленим маслом. Страва асоціюється з обрядовими святами й родинними вечорами [7].

3. Квашені овочі квашені огірки, помідори та капуста – традиційні способи зберігання врожаю. Овочі засолюють у дерев'яних діжках із додаванням часнику, кропу й хрону. Використовуються як закуска чи додаток до основних страв [8].

4. Паляниця (плачинда) випічка з тіста, начиненого гарбузом, сиром або картоплею. тісто замішують вручну, випікають у печі для збереження автентичного смаку. Ця страва має молдавські корені, але адаптована до локальної гастрономічної культури [9].

5. Кулеша – кукурудзяна каша, приготована на вершковому маслі, подається із смаженим салом або бринзою. Кукурудзяну крупу варять до густої консистенції, додають масло та спеції. Страва із сильним етнографічним впливом Карпатського регіону [10].

Аналізуючи вищесказане, можна виділити, кулінарні традиції Горішнього Залуччя є результатом багатівікового взаємопроникнення культур, що створило багатий та різноманітний гастрономічний ландшафт, який відображає історію та ідентичність села.

#### **Список використаних джерел**

1. Гастрономія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%8F>

2. Етногастрономія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%8F>

3. Книга «Кухня Карпат. Від простої їжі до делікатесів». URL: <https://starylev.com.ua/knyga-kuxnya-karpat-vid-prostoyi-yizi-do-delikatesiv>
4. Інтерв'ю з місцевими жителями Горішнього Залуччя. URL: <https://suspilne.media/mediacenter/817603-specreportaz-iz-yedynoho-zberezhenoho-hetmanskoho-palatsu-v-ukraini-na-yutub-kanali-cuspilne-chernihiv/>
5. Кулінарні традиції України: локальні особливості. URL: <https://kitchen-ukraine.ua/local-features>
6. Етногастрономія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Етногастрономія>
7. Історія української кухні. URL: <https://kitchen-ukraine.ua/local-features>
8. Традиційні українські страви. URL: <https://www.ukrainiancuisine.com.ua>
9. Кулінарні традиції Карпат. URL: <https://starylev.com.ua/knyga-kuxnya-karpat>
10. Кулінарні традиції Карпат. URL: <https://starylev.com.ua/knyga-kuxnya-karpat>

**Кенсік І.,**

*Львівський національний університет  
ветеринарної медицини та біотехнологій  
імені С. З. Гжицького,  
Україна*

## **ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ШКІРИ**

Шкіра є найбільшим органом людського тіла, який виконує бар'єрну, терморегуляційну та естетичну функції. Стан шкіри безпосередньо залежить від багатьох чинників, зокрема генетики, зовнішніх впливів, способу життя та харчування. У сучасних дослідженнях багато науковців особливу увагу приділяють взаємозв'язку між раціоном і здоров'ям шкіри, особливо в контексті таких поширених проблем, як акне. Правильне харчування може позитивно впливати на регуляцію запалення, гормональний баланс і відновлення шкіри, сприяючи покращенню її стану [1, с. 80–82].

Метою цього дослідження було визначити вплив корекції раціону на стан шкіри в жінок віком 18–25 років із акне легкого та середнього ступеня тяжкості. Зокрема, вивчався вплив харчових змін на запальні процеси, текстуру шкіри, рівень зволоження та кількість висипань.

Для проведення дослідження були відібрані 10 жінок, які пройшли базове обстеження стану шкіри за допомогою апарату Observ 520x. Цей апарат дозволяє візуалізувати текстуру шкіри, оцінити ступінь її зволоженості, визначити наявність запалень та прихованих дефектів. Перед початком дослідження було виявлено підвищену активність сальних залоз, наявність комедонів, запальних елементів та нерівномірну текстуру шкіри.

Усім учасницям було рекомендовано внести зміни до раціону. Зокрема, необхідно було виключити продукти з високим глікемічним індексом, такі як випічка, солодощі та солодкі напої, а також молочні продукти. Водночас раціон збагачували продуктами, багатими на антиоксиданти (ягоди, зелень, цитрусові), омега-3 жирні кислоти (лосось, волоські горіхи) і мікроелементи, зокрема цинк і селен (бобові, гарбузове насіння) [2, с. 535].

Через 12 тижнів проведено повторну діагностику стану шкіри за допомогою Observ 520x. Результати показали, що у 80% учасниць зменшилась кількість активних запалень у середньому на 40%. Загальний рівень почервоніння шкіри знизився на 35%, що свідчить про зменшення інтенсивності запальних процесів. Покращення текстури шкіри було зафіксовано у 70% учасниць, середній рівень змін становив 30%. Водночас рівень зволоження шкіри підвищився на 20%, що може бути пов'язано із включенням до раціону продуктів, багатих на омега-3 жирні кислоти та антиоксиданти.

Особливо помітні зміни спостерігались у тих учасниць, які дотримувались раціону найретельніше. Зменшення висипань супроводжувалось покращенням загального тону шкіри та зниженням активності сальних залоз. Антиоксидантні властивості вітамінів С і Е, які були присутні у продуктах, сприяли нейтралізації оксидативного стресу, що є однією з основних причин пошкодження шкіри.

Омега-3 жирні кислоти зменшували запалення, впливаючи на регуляцію рівня цитокінів у шкірі, а цинк сприяв нормалізації функції сальних залоз.

Таким чином, результати цього дослідження підтверджують важливість харчування для підтримки здоров'я шкіри. Корекція раціону може стати важливим доповненням до комплексного підходу у боротьбі з акне та іншими дерматологічними проблемами. Збалансоване харчування, що включає антиоксиданти, омега-3 жирні кислоти та мікроелементи, сприяє зменшенню запальних процесів, покращує текстуру шкіри й забезпечує її зволоження [3, с. 274–277]. Це підкреслює важливість інтеграції рекомендацій щодо харчування в загальний підхід до лікування акне та інших проблем зі шкірою.

### **Список використаних джерел**

1. Майкл Р., Ардерн-Джонс, Девід Дж. Гоукроджер. Дерматологія: текст і кольорові ілюстрації. 2023. Р. 2. С. 80–82.
2. Вільям Е. Секрети очищення. Що допоможе позбутися тривоги, депресії, акне, екземи, мігрені та проблем із кишківником. 2024. Р. 6. С. 535.
3. Херрін М., Ларкін М. Харчування під час лікування розладів харчової поведінки. *Довідник лікаря*. 2024. Р. 3. С. 274–277.

**Крис Х.-В.,**  
студентка III курсу, КТс-22-1,  
спеціальність «Туризм і рекреація»,  
Фаховий коледж ЗВО «Університет Короля Данила»;  
**науковий керівник: Горішевський П. А.,**  
старший викладач кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна

### **ТРАДИЦІЙНА КУХНЯ БОЙКІВЩИНИ**

Бойківська кухня – це частина кулінарної традиції Карпат, яка розвинулася в етнічному регіоні Бойківщини, що охоплює територію України та Польщі. Основні продукти, які використовуються у цій кухні, – це м'ясо, овочі, гриби,



зерно, фрукти та ягоди, які збирають у горах та лісах. Бойківська кухня відрізняється використанням простих інгредієнтів, які місцеві жителі вирощують і збирають самі. Кухня пов'язана з традиціями бойків, які здавна мешкали на заході України, тобто, переважно на адміністративній території нинішніх Львівської, Івано-Франківської та Закарпатської областей. Бойки були пастухами та лісорубами, тому в їхній кухні переважали страви з м'яса, кисломолочних продуктів, збіжжя та овочів. Також бойки відомі своїми солодкими виробами, тому в їхній кухні зустрічається багато десертів та випічки [1]. Однією з особливостей бойківської кухні є використання коренеплодів, як-от картопля, морква, буряк, які готують у різноманітних варіантах – печені, смажені, варені, квашені, з м'ясом та грибами. До популярних страв також належать супи, зокрема, бігус та борщ, а також м'ясні страви, які готують на грилі та в духовці. Також на території Бойківщини здавна були популярні різноманітні молочні продукти, такі, наприклад, як сир тощо [1].

Традиційно Бойківщина була регіоном, де розвивалася польська кулінарна культура, тому в гастрономічних традиціях цього регіону є впливи традиційної та локальних кухонь Польщі. Зараз бойківська кухня зберігається та розвивається, зокрема, завдяки збереженню традицій місцевими мешканцями, які приймають у себе на відпочинок туристів, а також за рахунок включенню традиційних локальних страв до меню місцевих ресторанів та проведенню кулінарних фестивалів. Також вона стає популярною серед туристів, які хочуть познайомитися з традиціями та культурою Карпат. Традиційними бойківськими стравами є страви з коров'ячого та овечого сиру – бриндзи. Бойки знали не лише технологію приготування бриндзи у польових умовах (на полонині), але й зберігання такого сиру в домашніх умовах упродовж усього року. На Святвечір бойки пекли обрядовий хліб, який залежно від населеного пункту мав назви *кречун*, *керечун*, *гериджан* – символ достатку та оберіг на весь рік. Зі шматком кречуна на Бойківщині починали весняну оранку. На Великдень пекли паску великих розмірів з житнього або ячмінного борошна. До городини теж ставилися дуже обережно. У гірських селах фактично до другої світової війни бойки не

вирощували та не споживали помідорів, огірків, хоч бачили їх на ярмарках та в містах. Горілку бойки в давнину любили пити гарячою, до неї додавали мед і масло за смаком. На весіллях бойки частували медом, молоком, яйцями, печеними курами. У деяких селах був звичай годувати молодят вареними яйцями, розрізаними навпіл, що мало символізувати єдність нової сім'ї. Молоді їли з однієї миски та ложки на знак майбутньої згоди. За неписаними правилами, у бойківських селах під час гостини увесь час припрошували до їжі. Тому гості, з'ївши ложку-другу, чекали, щоб їх просили знову [2].

Європейський Союз підтримав збереження та відновлення народних звичаїв, яким не одна тисяча років. Традиції готування їжі, які плекали впродовж багатьох поколінь, збережені в ретельних переписах господинь, зібрані у виданні «Бойківська кухня». У книзі рецептів «Бойківська кухня» представлені автентичні бойківські страви: мачанки та юшки, густі страви бойків – солодка капуста, терчані галушки, книші та пальчики, а також бойківська випічка – ощипки, баби, пампухи та інші. Експозиція автентичних бойківських страв вирізняє бойківську кухню простотою страв і водночас їхньою оригінальністю. Видання було здійснене в рамках спільного україно-польського проєкту «Відтворення та збереження кулінарних традицій для промоції туристичного потенціалу гірських транскордонних регіонів», що фінансується Європейським Союзом у рамках програми транскордонного співробітництва Польща – Україна 2014–2020.

Проєкт має на меті відродити та зберегти традиційну бойківську кухню через дослідження та відтворення кулінарних традицій гірської кухні українських Бескидів та польських Бещад, яка стане цікавим та привабливим «туристичним магнітом» для потенційних відвідувачів цього регіону [3].

### **Список використаних джерел**

1. Бойківська кухня. URL: <https://karpatskishkvarky.com/bojkivska-kuhnya/>
2. Традиційні регіональні страви бойків. URL: <https://carpathy.nadvirna.com/index.php/hutsulskyu-kray/istoriya/boyky/kukhnya>
3. Бойківська кухня. URL: <https://seedsandroots.net/bojkivska-kuhnya/>

*Лукань Д.,  
студентка III курсу, КТс-2022-1,  
спеціальність «Туризм і рекреація»,  
Фаховий коледж ЗВО «Університет Короля Данила»;  
науковий керівник: Горішевський П.,  
старший викладач кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## **ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КУХНІ ГАЛИЧИНИ**

Протягом багатьох століть у кожного народу склалися свої гастрономічні звички та пристрасті. Поступово створювалися національні кухні, які є невід'ємною частиною будь-якої національної культури. У кожного народу є своя національна кухня, яка має свої характерні особливості, відмінні від інших національних страв.

Галицька кухня – регіональна кухня територій, які колись були частиною Королівства Галичини та Володимирії у складі Австро-Угорщини, становлячи типову прикордонну кухню (суміш польської та української кухні, з великим впливом австрійської, угорської, єврейської та інших кухонь).

Серед напоїв використовували пиво, яке було основним і поширеним напоєм. Варили його з пшениці або, по-німецьки, з ячменю. Зокрема у Львові пиво варять із кінця XIV століття [1]. У XVIII столітті середньостатистичний житель панських дворів і великих міст споживав 20 літрів горілки і понад 700 літрів пива, а селянин випивав за рік одночасно 3 л горілки і 100 л пива. У той час пиво вживали «від сніданку до обіду, від вечері до подушки». Пиво варили в кожному хуторі, міських пивоварнях, багатьох селянських господарствах.

Сири. Галичина також була відома розведенням овець і великої рогатої худоби, розведення якої давало не тільки вовну і сир, а й м'ясо. У східній частині переважали аборигенні східно-карпатські породи, а на заході – вівці саксонської породи.

Відмінність між українською та галицькою кухнею проявляється у приготуванні борщу: якщо в українській додають квасоллю з тертим буряком, картоплею та капустою, то на Західній Україні, крім вушок, у цей суп більше

нічого не додають. Руські – це вареники з начинкою з сиру, капусти, картоплі або вишні. У західній частині країни домінують тушкована капуста, бігос, підгальські галушки, шпецле та кнедли. Борщ, голубці, свинячі відбивні смакували з обох сторін. В українській кухні переважали борошняні страви зі свинячим жиром або салом. Із більш скромних страв – арумшальц і молодий салат із сметаною, млинці з житнього борошна зі свинячим салом і жирною сметаною. Смакотами став борщ із сухою ковбасою з німецьким шпеккухеном, тобто дріжджових пиріжків із салом та цибулею. У їжу також вживали велику кількість молочних продуктів, особливо сметани і вершків [3], які подавали поверх сирих фруктів і густих киселів. Кожен суп і кожен соус рясно заправляли вершками, а також вершки їли разом з усіма млинцями та салатами, зокрема єдиним зимовим салатом із редьки. Серед десертів вживали домашній сир із вершками з цукром і корицею. Також з 1776 року в Галичині почали виготовляти йогурт.

Смак галицької кухні визначали та визначають максимальне використання каш. Будь-яка крупа, яка потрапляла до рук галичанина, відразу ставала власним продуктом. Відтак у нас прижилися лише з однієї кукурудзи зо два десятки різних каш, серед яких найпопулярніші банош, мамалига та куліш, а також різні види гречаної, ячмінної, вівсяної, пшеничної та перлової каш.

Основним м'ясом для галичанина стає свинина. Природні та географічні особливості краю змусили місцевий люд використовувати насамперед місцеву рибу: форель, коропа, карася, щуку, линя, в'юна. Водночас завдяки традиційному імпорту та впливу єврейської традиції у Галичині популярними стають оселедці та різноманітні закуски і салати з їх використанням.

І, звісно, незмінно популярними залишаються такі місцеві овочі та зелень: різні види капусти, квасоля, цибуля, часник, гарбуз, пізніше картопля, помідори, баклажани, перець.

Галицька кухня характеризується використанням багато овочів, зелені та трав, а також гострими приправами. Основними стравами є борщ із квасом,

вареники, галушки, ковбаси, різні смажені та запечені м'ясні страви, риба, сир та медові вироби.

Традиції галицької кухні пов'язані з історією території Галичини та національними особливостями її мешканців. У кулінарних традиціях можна побачити вплив культур різних народів, які проживали на цій території.

### Список використаних джерел

1. Галицька кухня. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0\\_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F)
2. Центр розвитку туризму міста Львова. URL: <https://lviv.travel/ua/news/galitska-kukhnia?srsId=AfmBOoobwdRqtqGt9nZ1UFj58QsiS3GBKBkiNIMS9EqmzHSz3Z5fQOkX>
3. Галицька кухня. URL: <https://karpatskishkvaruky.com/galyczka-kuhnya/>
4. Кулінарна етнологія. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/11899/1/kulinarna-etnologiya-konspekt.pdf>

*Луцик І.,  
здобувач вищої освіти I (бакалаврського) рівня,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## **ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ЕЛЕМЕНТІВ РОЗВИТКУ ГАСТРОНОМІЧНИХ ТУРІВ В УКРАЇНІ**

Гастрономічний туризм є однією з важливих складових туристичної індустрії, яка забезпечує ознайомлення з кулінарними традиціями різних культур світу. Цей вид туризму характеризується специфічними особливостями, що включають унікальність використовуваної сировини, технологій приготування, рецептур, технік подачі та споживання страв. Окрім того, гастрономічний туризм сприяє отриманню глибших знань про країну, її регіональні особливості, що

проявляються через місцеву культуру та традиції харчування. Таким чином, гастрономічний туризм не лише задовольняє гастрономічні потреби туристів, але й слугує інструментом пізнання культурно-історичної спадщини та етнічної ідентичності різних народів.

Зростання вимог туристів до якості продовольчих товарів та умов організації послуг харчування є однією з визначальних тенденцій сучасного гастрономічного туризму. Мандрівники все частіше надають перевагу пропозиціям туристичних компаній, які відповідають актуальним трендам у сфері харчування. Серед основних напрямів, які виділяють фахівці, варто зазначити такі: «чистота передусім», «рослинна їжа», «менше цукру», «здорові та локальні продукти», «піклування про здоров'я», «вишуканість у простоті», а також популярність так званих «суперфудів» [1, с. 65].

Подібні уподобання характерні не лише для туристів. Наприклад, за результатами опитування, проведеного маркетинговою агенцією Full Tilt Marketing серед 37 провідних американських блогерів, які спеціалізуються на тематиці продуктів харчування, більшість респондентів відзначила, що здорове харчування є пріоритетом для їхньої аудиторії. Один із блогерів підкреслив: «Здорове, органічне, стале – для мене це не просто модні слова, а важливі тренди в харчуванні» [3].

Ці дані підтверджують, що орієнтація на здорове харчування не лише формує попит серед споживачів, але й стає визначальним фактором розвитку галузі гастрономічного туризму.

У сучасному гастрономічному туризмі зростають очікування туристів щодо підвищення харчової та біологічної цінності продуктів. Туристи вважають, що харчування під час подорожей та відпочинку має не лише відповідати рівню повсякденного раціону, але й бути більш збалансованим за основними поживними речовинами. Окрім того, воно повинно забезпечувати лікувально-профілактичний ефект, сприяючи зміцненню організму та захисту від негативного впливу зовнішнього середовища.

У контексті популяризації тренду здорового способу життя, зокрема концепції здорового харчування, значну увагу привертають продукти з високим вмістом біологічно цінних речовин. Такі продукти, які володіють антиоксидантними властивостями та вирізняються потужним оздоровчим ефектом для організму людини, отримали назву суперфуди. Вони займають провідні позиції серед інших харчових продуктів за рівнем позитивного впливу на здоров'я [2, с. 152].

На українському ринку найбільш поширеними суперфудами є ягоди годжі, асаї, гуарана, насіння чіа, коноплі, амарант, капуста кейл, кіноа, спіруліна, псиліум та інші. Перелік цих продуктів постійно розширюється, що обумовлено активним пошуком виробниками нових інгредієнтів для залучення уваги споживачів та підвищення їх зацікавленості у продуктах, орієнтованих на здорове харчування.

Ось перелік п'яти найбільш обговорюваних суперфудів, які виділяються за своїми корисними властивостями [3].

Ягоди маки (чилійські винні ягоди): ці плоди мають високий вміст антоціанів та поліфенолів, що надають їм потужних антиоксидантних властивостей. Вони сприяють захисту клітин від окисного стресу, знижують ризик серцево-судинних та онкологічних захворювань, а також сприяють підтримці оптимальної ваги.

Тигрові горіхи – джерело рослинного білка та калію, що регулює водно-електролітний баланс організму. Вони позитивно впливають на когнітивні функції, покращуючи розумову активність.

Моринга: цей суперфуд, що набуває популярності у вигляді порошку, багатий на вітаміни та мінерали. Він може запобігти авітамінозу, а також знизити ризик розвитку цукрового діабету, гастриту та онкологічних захворювань. Порошок моринги можна використовувати в різних стравах, як-от салати, напої, смузі та супи.

Гриби чага відомі своїми лікувальними властивостями. Зокрема, вони містять велику кількість клітковини, що позитивно впливає на травну систему,

нормалізує артеріальний тиск та має протівірусну дію. Напій з цих грибів, який часто називають «грибною кавою» також має знеболювальні властивості.

Кассава (маніок їстівний) – це корисна альтернатива традиційному борошну, особливо для людей, які мають алергію на глютен або страждають на синдром подразненого кишківника. Борошно з кассави широко використовують у безглютеній випічці та раціоні з обмеженням вуглеводів.

Ці продукти є перспективними для включення в раціон туристів завдяки їх багатому хімічному складу та потенціалу для підтримки здоров'я [3].

Існує поширене уявлення, що суперфуди – це екзотичні та дорогі продукти. Однак багато поширених у нашій їжі інгредієнтів, що традиційно використовуються в національних кухнях, також можна класифікувати як суперфуди. До таких продуктів належать буряк, шпинат та чорниця, які містять значні кількості біологічно активних сполук, що сприяють підтримці здоров'я.

Сучасні гастрономічні тури все більше орієнтуються на здорове харчування, поєднуючи традиційні страви з інноваційними підходами до здорового раціону. Сьогоднішні тенденції акцентують увагу на використанні натуральних, органічних інгредієнтів та суперфудів, які сприяють покращенню загального стану здоров'я. Подорожуючи через кулінарні культури, туристи не лише насолоджуються унікальними смаковими враженнями, але й відкривають для себе нові можливості для підтримки здоров'я за допомогою збалансованого харчування [2, с. 155].

Сучасні тенденції розвитку гастрономічних турів відображають зростаючий попит на здорове харчування, яке поєднує смакові насолоди з користю для організму. Туристи все частіше шукають досвід, що включає використання місцевих, натуральних продуктів і суперфудів, спрямованих на покращення здоров'я. Це створює нові можливості для кулінарних подорожей, де кожен прийом їжі стає не тільки гастрономічною подією, а й важливим елементом підтримки здорового способу життя.



## Список використаних джерел

1. Годя І., Корсак Р., Арсиненко Н. Теоретико-методологічні засади концепції «впізнаваної безпеки» у сфері харчових послуг вітчизняної туристичної галузі. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*. 2018. № 42. С. 64–67.

2. Чуйко А. М., Буточкіна Є. К. Проблема здорового харчування в туристичній галузі. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм». 2018. Вип. 7. С. 150–155.

3. Названо головні суперфуди 2020 року. URL: [https://maximum.fm/nazvano-golovni-superfudi-2020-roku\\_n172471](https://maximum.fm/nazvano-golovni-superfudi-2020-roku_n172471) (дата звернення: 18.11.2024).

4. Провідні блогери визначили основні тренди в сучасному харчуванні. *Головний журнал з питань агробізнесу*. URL: <https://propozitsiya.com/ua/providniblogeri-viznachili-osnovni-trendi-v-suchasnomu-harchuvanni> (дата звернення: 18.11.2024).

**Жирак Л.,**  
старший викладач кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»;  
**Негрєскул Я.,**  
студентка II курсу бакалаврату, Тс-23-1,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна

## ЕКОЛОГІЧНІ ФЕРМИ КАРПАТ ЯК ЕЛЕМЕНТ ТУРИСТИЧНИХ МАРШУТІВ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Екологічні ферми в Карпатах є унікальним компонентом сталого туризму, що інтегрує природні ресурси, культуру та здоровий спосіб життя. Завдяки своїй екологічній спрямованості, вони стають важливими елементами маршрутів здорового харчування, забезпечуючи населення якісними, безпечними,

корисними для здоров'я продуктами харчування. Роль екологічних ферм у популяризації здорового харчування можливе завдяки таким аспектам, як:

- висока якість продуктів (ферми Карпат спеціалізуються на екологічно чистій продукції, а саме: овочах, фруктах, молочних продуктах, зокрема сирах, меді та м'ясі);

- безпечність для здоров'я (традиційні методи ведення господарства поєднуються з сучасними екологічними стандартами);

- популяризація свідомого споживання (орієнтація на якість, а не на кількість).

У кожній із областей Карпатського регіону на особливу увагу заслуговують екологічні ферми, які можуть стати привабливою родзинкою туристичного маршруту, де туристи можуть спробувати екологічно чисті здорові продукти, побачити процес їх виготовлення, відвідати майстеркласи.

Наведемо приклади екологічних ферм в Івано-Франківській області.

- Екоферма «Вікінги Карпат» розташована у мальовничому карпатському селі Шевченкове, де туристи можуть спробувати подоїти кіз та випити свіжого молока, придбати екопродукти – козячий сир та масло, яке має безліч корисних властивостей для організму [1].

- Равликова ферма «Franko Snail» пропонує гостям страви з приготуванням органічних равликів, що вирощуються на фермі.

- Овеча ферма «Дубовий кут» розташована за 7 км від села Новий Мізунь. У «Дубовому куті» виготовляють як традиційні м'які гуцульські сири – бринзу, вурду та будз, так і тверді – манчего та пекоріно. Також можна спробувати смачну страву «горщик», яку приготує господиня за стародавнім бойківським рецептом в печі [6].

На території Львівської області в туристичні маршрути варто включити екологічні ферми, які подано нижче.

- «ФайнаBerry» – це 8 гектарів солодких ягід, які не обробляють хімікатами; сезон для відвідувачів «ФайнаBerry» розпочинається в червні, а ласувати свіжі ягоди можна аж до листопада.

— На молочній фермі «Мукко» проводяться пізнавальні екскурсії, де можна відвідати виробництво, ознайомитись із процесом соління та визрівання сирів; кінцевий етап – дегустація сирів, де можна скуштувати понад 10 видів сиру.

— Без сумніву, найекзотичніше місце у Львові – бананова ферма. Тут можна побачити, як вирощують банани, лимони, мандарини, лайми, кумквати і, навіть, кавові дерева. Загалом автор цього екзотичного проєкту Андрій Труш вирощує на своїй екофермі понад 30 видів незвичайних рослин. Під час екскурсії є можливість дізнатися секрети незвичайного ремесла, почастиватись екзотами та купити саджанці [2].

У Закарпатській області є також цікаві екоферми.

— Екоферма «Карпатський буйвіл». Це не просто ферма, а й місце, де можна скуштувати унікальні та екологічно чисті продукти. Тут виготовляють сири з буйволиного молока, яке завдяки своєму унікальному складу та корисності стає дедалі популярнішим. Дегустація на фермі – це справжня гастрономічна подорож. Тут можна спробувати різні види сиру (качота, Mozzarella di bufala, сир будз, адигейський, «Панір» та інші), а також натуральні молоко, сметану, вершки та масло. Гостям запропонують сало, паштет зі шкварок, паштет печінковий, пікницю, шовдарь, купати та інші традиційні українські страви, приготовані з м'яса буйволів.

— Екоферма «Розенталь» – місце, де поєдналися давні традиції та сучасні технології. Тут з неабиякою любов'ю та турботою готують сир, дотримуючись найсуворіших стандартів якості. Екоферма, де утримують більше 80 кіз, дає можливість отримувати свіже та екологічно чисте молоко. До того ж, тут можна продегустувати 9 видів м'яких, напівтвердих та твердих витриманих сирів з коров'ячого та козячого молока, які закупаються у місцевих жителів.

— Ранчо «Хайленд» – це мальовничий куточок Закарпаття, де можна не лише насолодитися красою природи, а й познайомитися з різноманітним тваринного світу від кіз, оленів і баранів до равликів і страусів. Звісно ж,

обов'язковим є обід з екологічно чистих здорових продуктів, які виготовляють на ранчо [3].

У Чернівецькій області в туристичні гастрономічні маршрути варто включити наступні.

— Екоферму «Буковий гай», де вирощують овочі, збирають мед, тримають стадо кіз, а з молока роблять сир. Туристів пригощають фіточаєм із цілющих дикорослих трав.

— «Кольорову ферму», де вирощують кілька сортів салатів та планують розширювати асортимент еко-продукції [5].

— Ферму з вирощення форелі у Банилові Чернівецькій області [7].

Екологічні ферми Карпат відіграють важливу роль у розвитку туристичних маршрутів, орієнтованих на здорове харчування. Включення екологічних ферм до туристичних маршрутів сприяє підвищенню обізнаності туристів про принципи здорового харчування та екологічного землеробства. Часто екологічні ферми організовують майстеркласи, де відвідувачі дізнаються про користь органічних продуктів. Інтеграція екологічних ферм у туристичні маршрути сприяє сталому розвитку регіону, збереженню природного середовища та популяризації здорового харчування серед туристів. Подальші дослідження та інвестиції в цей напрямок можуть забезпечити ще більший внесок у розвиток Карпатського регіону та підвищення його туристичної привабливості.

### Список використаних джерел

1. Екоферма «Вікінги Карпат». URL: [https://ua.igotoworld.com/ua/poi\\_object/436449\\_ekoferma-vikingi-karpat-shevchenkovo.htm](https://ua.igotoworld.com/ua/poi_object/436449_ekoferma-vikingi-karpat-shevchenkovo.htm) (дата звернення: 18.11.2024).

2. Банани, сир, равлики: п'ять екоферм біля Львова, які неодмінно вас здивують. URL: [https://lviv.vgorode.ua/news/dosuh\\_y\\_eda/a1159244-eko-fermi-lvivshchini-jaki-neodminno-slid-vidvidati-](https://lviv.vgorode.ua/news/dosuh_y_eda/a1159244-eko-fermi-lvivshchini-jaki-neodminno-slid-vidvidati-) (дата звернення: 19.11.2024).

3. Екоферми Карпат та Закарпаття, які варто відвідати. URL: <https://koruna.ua/articles/ekofermy-karpat/> (дата звернення: 19.11.2024).

4. Екоферма з Буковини увійшла до гастрономічної карти України. URL: <https://acc.cv.ua/news/chernivtsi/ekoferma-z-bukovini-uviyshla-do-gastronomichnoyi-karti-ukrayini-76932> (дата звернення: 19.11.2024).

5. Журналіст з Києва заснував екоферму на Буковині. URL: [https://molbuk.ua/chernovtsy\\_news/130257-zhurnalist-z-kyyeva-zasnuvav-ekofermu-na-bukovini.html](https://molbuk.ua/chernovtsy_news/130257-zhurnalist-z-kyyeva-zasnuvav-ekofermu-na-bukovini.html) (дата звернення: 19.11.2024).

6. Смак Бойківщини. URL: <https://nadiyatour.com/tour/smak-boikivshchyny> (дата звернення: 19.11.2024).

7. Ферма замість сміттєзвалища. URL: <https://suspilne.media/chernivtsi/184172-ferma-zamist-smittezvalisa-na-bukovini-vmirnenin-stvoriv-fermu-z-virosenna-foreli/> (дата звернення: 19.11.2024).

*Піварчук А.,  
студентка III курсу, КТс-2022-1,  
спеціальність «Туризм і рекреація»,  
Фаховий коледж ЗВО «Університет Короля Данила»;  
науковий керівник: Горішевський П.,  
старший викладач кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## **ЛОКАЛЬНІ ПРОДУКТИ РЕГІОНУ НОРМАНДІЯ (ФРАНЦІЯ), ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В СІЛЬСЬКОМУ ТУРИЗМІ**

Нормандія – це регіон на північному заході Франції, який славиться своєю сільськогосподарською продукцією. Завдяки родючим ґрунтам, помірному клімату й традиціям виробництва в Нормандії виробляють та пропонують для залучення туристів унікальні продукти, серед яких особливе місце займають сири, вина, сидр та кальвадос.

Детальніше охарактеризуємо кожен із цих продуктів, які є справжніми туристичними «магнітами» для цієї території серед прихильників еко- та гастрономічного туризму.

## *Сири Нормандії*

Нормандія є батьківщиною кількох відомих сирів, які виготовляються з високоякісного коров'ячого молока. Найбільш популярні та відомі для туристів ті, що подано нижче.

Камамбер (Camembert de Normandie). Один із найбільш відомих французьких сирів, що виготовляється з сирого коров'ячого молока. Має м'яку текстуру та характерний вершковий смак із легкими грибними нотками. Традиційно в Нормандії подається до столу з хрустким місцевим багетом і сидром.

Пон-Левек (Pont-l'Évêque). М'який сир із митою скоринкою, з ніжною текстурою та більш насиченим ароматом. Один із найстаріших сирів не тільки у Франції, але й в усьому світі, який виробляють за традиційними рецептурами та технологіями починаючи із XII століття.

Ліваро (Livarot). Сир із митою скоринкою, іноді називається «полковник» через характерні кільця на поверхні. Має сильний аромат і пікантний смак.

Нефшатель (Neufchâtel). М'який сир із білою скоринкою, зазвичай у формі серця. Його смак нагадує камамбер, але він трохи кисліший.

Нормандія славиться своїми яблуневими садами, а сидр є одним із символів регіону.

Сидр (Cidre) – це традиційний алкогольний напій, виготовлений з ферментованого яблучного соку. Залежно від сорту яблук сидр може бути солодким (doux), напівсухим (demi-sec) або сухим (brut). Його традиційно використовують у місцевій кулінарії регіону, наприклад, для приготування м'ясних страв, млинців або десертів.

Кальвадос (Calvados) – це міцний алкогольний напій, що виробляється шляхом дистиляції сидру. Як правило, має витримку від двох років до кількох десятиліть, що надає йому складного смаку з нотами яблук, ванілі, карамелі й дуба. Його часто використовують як дигестив після трапези.

На відміну від інших регіонів Франції, Нормандія не відома виноградними винами через клімат, який більше підходить для вирощування яблук. Однак у

регіоні виробляють кілька локальних напоїв, наприклад, пуаре (poiré) – аналог сидру, але з груш.

Кулінарні традиції регіону мають свої особливості завдяки іноді досить незвичному поєднанню локальних продуктів у традиційних стравах, які є візитівкою Нормандії. Наприклад, курка по-нормандськи традиційно готується у вершковому соусі з кальвадосом і яблуками. Млинці (galettes), які характерні для кухні Франції, подаються із сидром.

Нормандські локальні харчові продукти мають захищені географічні зазначення (AOP), що гарантує їх високу якість і традиційність методів та технологій виробництва, а також свідчить про крафтовий характер їх виробництва і його невеликі обсяги, що надає споживачам відчуття унікальності при їх споживанні.

#### **Список використаних джерел**

1. Fromagerie E. Graindorge. URL: Accueil - E.Graindorge Fromagerie
2. Pierre Huet. URL: Calvados Pierre Huet: producteur de Calvados et cidre à Cambremer - Calvados Pierre Huet
3. Нормандія. URL: Нормандія — Вікіпедія
4. Молочна Нормандія в цифрах. Норманські палати сільського господарства. URL: La filière lait - Chambres d'agriculture de Normandie (new)

*Піпаш Ю.,  
здобувач вищої освіти I (бакалаврського) рівня,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

#### **ПЕРСОНАЛІЗОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ТУРИСТІВ: НОВІ МОЖЛИВОСТІ В ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОМУ БІЗНЕСІ**

Тижневий план харчування – це персоналізований раціон, розроблений дієтологами з урахуванням ваших фізіологічних потреб, стану здоров'я, цілей та способу життя. Кожен план складається з детального меню на 7 днів, яке включає збалансовані сніданки, обіди, вечері та перекуси.

Правильне харчування є одним із ключових елементів здорового способу життя, адже те, що ми їмо, безпосередньо впливає на наше самопочуття, енергію, зовнішній вигляд і навіть тривалість життя. Проте в сучасному світі не завжди просто самостійно скласти збалансований раціон, враховуючи всі потреби організму. Особливо, якщо йдеться про певні медичні стани, алергії чи особливості здоров'я. Саме тому розробка індивідуального тижневого плану харчування дієтологом клініки Medibor стане першим кроком на шляху до покращення вашого здоров'я.

Перехід на індивідуальний план харчування – це не лише зміна меню, але й чудова можливість дізнатися більше про здорове харчування. Просвіта з питань харчування, яку пропонує робота з дієтологом, дозволяє краще зрозуміти потреби свого організму й навчитися складати страви так, щоб вони були не тільки смачними, але й поживними. Це інвестиція у ваше здоров'я на довгі роки.

#### *Ключові переваги розробки тижневого плану харчування*

*Персоналізація:* план харчування створюється з урахуванням ваших індивідуальних потреб, включаючи будь-які хронічні захворювання, харчові алергії чи непереносимості.

*Експертність:* наші фахівці мають глибокі знання у сфері дієтології та медицини, що дозволяє скласти збалансоване та здорове меню.

*Підтримка:* під час розробки та реалізації плану ви отримуєте повну консультаційну підтримку дієтолога, щоб зробити перехід до нового харчування легким і комфортним.

*Ефективність:* правильне харчування допомагає підтримувати здорову вагу, покращує обмін речовин і сприяє загальному зміцненню імунної системи.

#### *Кому необхідний тижневий план харчування*

Індивідуальний план харчування є необхідним не лише для тих, хто хоче схуднути або набрати вагу. Сьогодні все більше людей замислюються про те, як правильне харчування може покращити їхнє життя. Наші фахівці рекомендують складання тижневого плану харчування для:



- усіх, хто піклується про своє здоров'я і дотримується засад здорового способу життя;
- людей з хронічними захворюваннями (цукровий діабет, гіпертонія, захворювання ШКТ);
- тих, хто веде активний спосіб життя і потребує особливого раціону для підтримки енергії та витривалості;
- пацієнтів, які мають алергії або харчову непереносимість;
- жінок у період вагітності та годування грудьми, адже в цей період потреби організму змінюються;
- людей, які проходять реабілітацію після хвороб або операцій, коли організм потребує особливого догляду та підтримки для відновлення.

#### *Етапи розробки тижневого плану харчування*

##### 1. Первинна консультація дієтолога.

На першій консультації лікар-дієтолог збирає інформацію про ваші звички, спосіб життя, рівень фізичної активності, а також стан здоров'я. Вам можуть бути призначені лабораторні обстеження для більш точного розуміння потреб організму, адже ключем до ефективного харчування є індивідуальний підхід.

##### 2. Аналіз результатів обстежень.

На основі отриманих даних лікар проводить ретельний аналіз, враховуючи всі аспекти вашого здоров'я.

##### 3. Розробка плану харчування.

Після аналізу результатів та обговорення ваших цілей дієтолог створює тижневий план харчування. Він включає не лише рекомендації щодо страв та порцій, а й поради щодо вибору продуктів та їхнього приготування. Особливу увагу приділяємо смаковим уподобанням пацієнта, щоб зробити перехід до нового режиму приємним і не стресовим.

##### 4. Підтримка та корекція.

Ми не залишаємо наших пацієнтів наодинці зі складеним планом. Протягом усього періоду ви можете звертатися до дієтолога з питаннями чи

проханнями про корекцію плану. Це допомагає адаптувати меню до змін у вашому житті чи здоров'ї.

### *Адаптація до індивідуальних потреб*

Однією з найважливіших переваг персоналізованого плану харчування є те, що він може бути адаптований до ваших особистих потреб. Ми всі різні, у нас різний метаболізм, харчові вподобання, стан здоров'я та цілі, яких ми хочемо досягти. Індивідуальний план враховує всі ці аспекти, що підвищує шанси на успіх і задоволення результатами.

### *Покращення здоров'я*

Персоналізований план харчування може зробити значний внесок у ваше здоров'я. Пристосувавши свій раціон до ваших потреб, можна ефективно контролювати вагу, покращити показники крові та знизити ризик багатьох захворювань, таких як діабет 2 типу, гіпертонія та серцево-судинні захворювання. Крім того, правильне харчування безпосередньо впливає на ваш настрій, рівень енергії та загальну якість життя.

### *Професійна підтримка*

Створення індивідуального плану харчування часто відбувається за підтримки дієтолога або іншого фахівця з харчування. Така професійна підтримка є безцінною, оскільки фахівець може не лише допомогти вам поставити цілі та скоригувати раціон, але й відстежувати ваш прогрес і вносити необхідні корективи. Це робить процес адаптації до нового способу харчування простішим та ефективнішим.

### *Довгострокові переваги*

Розробка та дотримання індивідуального плану харчування – це інвестиція з довгостроковими вигодами. Йдеться не лише про досягнення короткострокових цілей, як-от схуднення, але й про довготривалу зміну харчових звичок. Така зміна покращує якість життя, підвищує самопочуття і здоров'я на довгі роки. Більше того, отримані знання та нові звички можна передати родині, позитивно впливаючи на здоров'я близьких.

## *Тренди здорового харчування 2024 року*

У 2024 році тренди здорового харчування продовжують еволюціонувати, відображаючи зростаючу увагу споживачів до джерел продуктів, їх поживної цінності та впливу на здоров'я та довкілля. Ці тренди включають інновації у плантарному харчуванні, сталий розвиток, технологічні досягнення у виробництві їжі, а також зростаючий інтерес до персоналізованого харчування.

### *Плантарне харчування*

У 2024 році спостерігається зростаючий інтерес до плантарного харчування, який виходить за рамки вегетаріанства або веганства. Цей тренд охоплює збільшене споживання продуктів рослинного походження всіма групами населення, не обов'язково виключаючи тваринні продукти, але роблячи акцент на рослинній основі дієти.

### *Переваги плантарного харчування*

**Здоров'я.** Рослинні продукти багаті на клітковину, вітаміни, мінерали та антиоксиданти, які сприяють зниженню ризику розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет та деякі види раку.

**Екологічність.** Виробництво рослинної їжі зазвичай вимагає менше природних ресурсів, як-от вода та земля, і викидає менше парникових газів порівняно з виробництвом м'яса.

### *Популярні рослинні продукти та альтернативи*

**М'ясо з рослин.** Інноваційні продукти, такі як бургери з рослинного м'яса, які імітують смак і текстуру справжнього м'яса, користуються великою популярністю. Це приваблює не тільки вегетаріанців і веганів, а й м'ясоїдів, які шукають альтернативи з меншим вуглецевим слідом.

**Молочні альтернативи.** Напої на основі сої, мигдалю, вівса та кокоса стають все більш популярними як здорові альтернативи коров'ячому молоку. Вони не тільки використовуються в каві та чаї, але й у виробництві сирів, йогуртів та морозива.

## *Рекомендації*

Початок переходу до плантарного харчування можна розпочати з включення в раціон більшої кількості фруктів, овочів, цільнозернових продуктів та бобових, заміни традиційних закусок на рослинні альтернативи, а також експериментування з різноманітними рослинними рецептами, які збагатять вашу дієту новими смаками та текстурами.

Цей тренд підкреслює глобальний рух до стійкішого та здоровішого способу життя, роблячи акцент на важливості добробуту не тільки індивідуума, але й планети в цілому.

### *Функціональне харчування*

Функціональне харчування продовжує набирати популярності у 2024 році, оскільки споживачі все більше шукають продукти, які не просто насичують, а й надають додаткові здоров'я корисні переваги. Ці продукти збагачені специфічними інгредієнтами, які можуть покращувати певні аспекти здоров'я, наприклад, підтримку імунітету, когнітивні функції або підтримку травлення.

### *Ключові інгредієнти функціональних продуктів*

Пробіотики. Пробіотики додають у йогурти, кефір та інші напої для підтримки здоров'я кишечника, що може позитивно вплинути на імунну систему та загальне самопочуття.

Адаптогени. Такі як женьшень, ашваганда, які додають до напоїв та сніків, допомагають організму адаптуватися до стресу та покращують психологічну витривалість.

Високі дози вітамінів та мінералів. Особливо популярними є продукти, збагачені вітаміном D, магнієм та вітамінами групи B, які підтримують широкий спектр функцій організму від кісток до нервової системи.

### *Приклади функціональних продуктів*

Енергетичні бари. Бари, які містять насіння чіа, лляне насіння та білки забезпечують довготривале відчуття ситості та підтримують енергетичний рівень.

Напої для покращення настрою. Напої, збагачені омега-3 жирними кислотами або зеленим чаєм, відомі своїми антиоксидантними властивостями і можуть сприяти покращенню настрою.

### *Переваги функціонального харчування*

Функціональне харчування може стати елементом комплексного підходу до здорового способу життя. Воно не лише допомагає у вирішенні конкретних проблем зі здоров'ям, але й сприяє загальному добробуту і може забезпечувати додаткову мотивацію для підтримки здорового харчування.

Цей тренд підкреслює важливість харчування, що виходить за рамки базових харчових потреб, і надає значні переваги для здоров'я, відповідаючи на зростаючий попит на продукти, які допомагають споживачам вести активне та здорове життя.

*Висновки.* Вибір індивідуального плану харчування – це рішення, яке може змінити ваше життя на краще. Пристосувавши свій раціон до особистих потреб, за підтримки фахівця, завдяки освіті з питань харчування та зосередженню на довгострокових перевагах, ви маєте шанс не лише досягти своїх цілей щодо здоров'я, але й насолоджуватися кращим самопочуттям та якістю життя. Пам'ятайте, здорове харчування – це не просто дієта, це стиль життя, який варто підтримувати щодня.

### **Список використаних джерел**

1. Чому варто обрати персоналізований план харчування. URL: <https://fiteven.com/blog/2024-06-19/chomu-varto-obraty-personalizovanyy-plan-kharchuvannya?l=uk>
2. Розробка тижневого плану харчування. URL: <https://medibor.com/ua/uslugi/vzrosloe-otdelenie/rozrobka-tizhnevogo-planu-kharchuvannya/>
3. Тренди здорового харчування 2024 року. URL: <https://naumenko.net.ua/trendi-zdorovogo-harchuvannya-2024-roku/>

*Полушин С.,  
здобувач вищої освіти I (бакалаврського) рівня,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## **СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЕКОЛОГІЧНИХ ТРЕНДІВ У ТУРИЗМІ ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОМУ БІЗНЕСІ НА ПРИКАРПАТТІ**

### *Локальні екологічні продукти в меню ресторанів Прикарпаття*

Локальні екологічні продукти стають дедалі популярнішими в меню ресторанів України, зокрема на Прикарпатті. Цей регіон славиться багатством природних ресурсів і унікальними гастрономічними традиціями, які приваблюють туристів із усього світу. Використання місцевих продуктів не лише сприяє збереженню автентичності регіональної кухні, але й підтримує екологічно сталий розвиток.

### *Важливість локальних екологічних продуктів*

Локальні продукти – це інгредієнти, що вирощені або виготовлені в межах певного регіону з дотриманням екологічних стандартів. На Прикарпатті вони включають такі, як:

- крафтові сири та м'ясні вироби;
- мед, трав'яні чаї та гриби;
- дикорослі ягоди;

Такі продукти забезпечують максимальну свіжість і смакову якість страв. Наприклад, у ресторанах Яремче та Буковеля особливо популярні страви з домашньої бринзи, дикого меду та грибів. Такі інгредієнти стають основою для формування унікальних пропозицій, які підкреслюють автентичність регіону.

Згідно з оцінками, споживання найцінніших біологічно активних продуктів харчування зменшилось майже на 50% за останні 10–15 років, що веде до погіршення якості харчування для більшої частини населення. За результатами медичних обстежень лише 20% населення можна вважати здоровим, 40% знаходяться в стані адаптації внаслідок харчових дефіцитів, а 20% перебувають у граничному стані між хворобою та здоров'ям. Таким чином,

змінені умови праці та побуту (гіподинамія і екологія) вимагають значного коригування харчування для більше половини населення [1].

Екологічність – це не просто тренд, а шлях до майбутнього для ресторанного бізнесу. Адже сучасні споживачі виявляють неабиякий інтерес до «зелених» закладів харчування, підтвердженням чого є останні опитування, які показали, що 7 із 10 опитованих готові платити більше за екологічну їжу в закладах харчування [2]. Споживачі хочуть, щоб ресторани робили більше для навколишнього середовища. Тому з'являється неабиякий попит на впровадження екотрендів у ресторанний бізнес.

Упровадження екологічно чистого ресторану має низку переваг, зокрема залучення нового сегменту клієнтів. Також нагода заощадити гроші, зменшивши споживання енергії та витрачаючи менше їжі. Додатковою перевагою те, що згідно з деякими дослідженнями, персонал екологічно чистих ресторанів, як правило, відчувається більш зацікавленим і щасливішим на роботі, що зменшує плинність кадрів, сприяє більш позитивній атмосфері та покращує загальне враження відвідувачів.

Використання локальних продуктів у ресторанному бізнесі Прикарпаття сприяє сталому розвитку завдяки економічним та екологічним перевагам. Локальні продукти допомагають знизити витрати на транспортування, забезпечуючи вищу якість страв. Наприклад, крафтові виробники сиру в регіоні відзначають зростання попиту завдяки співпраці з ресторанами. Скорочення транспортних витрат також сприяє зменшенню викидів CO<sub>2</sub>, а сталий підхід до виробництва продуктів допомагає зберігати біорізноманіття регіону.

Попри численні переваги, ресторатори Прикарпаття стикаються з викликами у впровадженні локальних продуктів. Сезонність багатьох інгредієнтів обмежує їх доступність протягом року, що вимагає від шеф-кухарів творчого підходу до формування меню. Нестабільність постачань через обмежені можливості локальних виробників створює додаткові труднощі, а вища вартість органічних продуктів впливає на формування цін у ресторанах.

### *Унікальність локальної кухні Прикарпаття*

Кухня Прикарпаття вирізняється автентичними рецептами, заснованими на традиціях і доступності місцевих продуктів. Серед найвідоміших страв регіону – банош, кулеша, форель із карпатських водойм, а також десерти на основі меду та ягід. Збереження цих традицій є ключовим завданням для сучасних ресторанів, що прагнуть передати дух регіону своїм гостям.

Зокрема, ресторан «Гуцульська Гражда» [3] у Яремче активно використовує локальні продукти, як-от овечу бринзу, домашню сметану, свіжі гриби та ягоди. Власники наголошують, що такі інгредієнти додають стравам «душу», роблячи їх особливими для туристів, які шукають автентичний смак Карпат.

### *Взаємодія з локальними виробниками*

Один із ключових аспектів використання локальних продуктів – співпраця ресторанів із місцевими виробниками. Фермери Прикарпаття вирощують органічні овочі, тримають худобу та збирають дикорослі ресурси, як-от гриби й ягоди. Такі продукти зазвичай не піддаються довготривалому зберіганню чи обробці, що підвищує їх цінність.

Наприклад, господарства з околиць Косова постачають до місцевих ресторанів органічний мед, крафтові сири та трав'яні чаї. Така співпраця стимулює розвиток малого бізнесу та створює нові робочі місця. Окрім того, фермери проводять екскурсії для туристів, популяризуючи культуру сталого споживання.

Перспективи використання локальних продуктів у ресторанах Прикарпаття залишаються обнадійливими. Зокрема, розвиток гастротуризму та популяризація ідей сталого розвитку створюють нові можливості для рестораторів.

Отже, локальні екологічні продукти є важливим елементом у меню ресторанів Прикарпаття. Вони сприяють розвитку гастрономічного туризму, підтримують місцевих виробників та забезпечують екологічну сталість. У



майбутньому зростання інтересу до екологічно чистої їжі та традиційної кухні може зробити Прикарпаття одним із провідних гастрономічних регіонів України.

### Список використаних джерел

1. Концепція державної науково-технічної програми «Біофортифікація та функціональні продукти на основі рослинної сировини на 2012–2016 роки». Київ, 2011. 11 с.

2. An Appetite for Change. *Key Trends Driving Innovation in the Restaurant Industry*. URL: <https://assets.kpmg.com/content/dam/kpmg/pdf/2016/07/kr-gtl-an-appetite-for-change.pdf>.

**Пучко В.,**  
студентка III курсу, КТс-2022-1,  
спеціальність «Туризм і рекреація»,  
Фаховий коледж ЗВО «Університет Короля Данила»;  
**науковий керівник: Горішевський П.,**  
старший викладач кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна

### ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГУЦУЛЬСЬКОЇ КУХНІ

Етнічність, етнічна приналежність – поняття, яке в сучасній науці заміщає поняття «етнос» як певну категорію, що позначає існування окремих етнічних груп чи ідентичностей. Це концептуалізація поняття «етносу» [1].

Поняття етносу припускає існування гомогенних, функціональних і статичних характеристик, які відрізняють одну групу від інших, що володіють іншим набором подібних характеристик. Серед учених також немає однастайності щодо поняття етнічності, але деякі базові характеристики, властиві для всіх спільнот, дозволяють вважати їх етнічними або говорити про присутність етнічності як такої.

Гуцули – етнографічна група українців, яка проживає в Карпатах. Поява етносу – досі дискусійне питання для дослідників. Хтось вважає гуцулів нащадками давніх племен, які жили на території сучасних Карпат багато років

тому. Інші науковці стверджують: «Та ні, гуцули походять від слов'ян, які мігрували в Карпати з інших частин Європи в середньовіччя, можливо, в умовах татаро-монгольських набігів або феодалних воєн». Треті просять дотримуватися теорії, що гуцули виникли як результат змішування таких етнічних груп: слов'ян, румунів та угорців, які жили в карпатських місцях або прийшли в гори. Істина, певно, десь посередині, і всі частково мають рацію. Були й етнічне змішування, й еміграція, й культурна адаптація [2].

Гуцульська кухня є складовою частиною Карпатської кухні, яка відома своєю смаковою різноманітністю та особливостями поєднання органічних та екологічно чистих продуктів. Гуцульська кухня розвинулась у Карпатському регіоні, де гуцули є однією з найбільш поширених етнічних груп серед місцевого населення.

Особливості гуцульської кухні полягають у використанні свіжих та натуральних інгредієнтів, таких як м'ясо, риба, гриби, сири, ягоди та овочі, які вирощуються або збираються дикоростучими на пасовищах та в гірських лісах. Гуцульські страви часто приготують на вогні або на відкритому повітрі, що надає їм особливого смаку та аромату [3].

Серед найбільш популярних у туристів та місцевих мешканців гуцульських страв можна виділити ті, ко подані нижче.

1. Бануш (банош) – кукурудзяна каша з м'ясом або грибами.
2. Бринзова запіканка – запечена бринза з картоплею та цибулею.
3. Вареники – традиційні українські вареники з начинкою з картоплі, грибів або сиру.
4. Кулеша (мамалига) – ще одна традиційна страва з кукурудзяної муки. Готується вона значно простіше, ніж банош. Густа золотава каша заправляється вершковим маслом, а після охолодження нарізається на порційні шматочки. Зверху кулешу посипають бринзою, подають зі шкварками, смаженою цибулею або тушкованими в сметані грибами. Завдяки щільній фактурі цю кашу гуцули нерідко їдять замість хліба, запиваючи кислим молоком [4].

5. Гуцульський борщ – це незвичайна і оригінальна страва, яку традиційно готують з білих кормових буряків, баранячих реберець, квашеної капусти й сметани. Відтіняють все це багатство смаків ароматні трави.

6. Росівниця – ще один суп, який прекрасно зігріває в прохолодну погоду. Основу складають кукурудзяна мука та квашена капуста. Щоб зробити смак росівниці більш насиченим, її варять на бульйоні з буженини, а якщо його немає, то на воді, додаючи соняшникову олію або шкварки. В окремій тарілці подається картопля, зварена «в мундирі», яка чудово гармоніює зі смаком супу та підкреслює його особливості.

Етнічні особливості гуцульської кухні відображають багатогранну культуру та історію цього самобутнього регіону України. Формування кулінарних традицій гуцулів було зумовлене природно-кліматичними умовами Карпат, доступністю місцевих продуктів та прадавніми традиціями, переданими з покоління в покоління. Страви гуцульської кухні характеризуються простотою приготування, натуральністю інгредієнтів і гармонійним поєднанням смаків, що демонструє тісний зв'язок з природою.

Ця кухня не лише задовольняла щоденні потреби людей у харчуванні, але й стала невід'ємною частиною їхньої культури, обрядів та свят. Збереження і популяризація гуцульської кухні є важливим елементом національної ідентичності та культурної спадщини України.

### **Список використаних джерел**

1. Етнічність. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Етнічність>
2. Хто такі гуцули: традиції та звичаї етносу. URL: <https://bukovel.com/blog/hutsuls-what-kind-of-people-they-are>
3. Гуцульська кухня. URL: <https://karpatskishkvarky.com/guczulska-kuhnya/>
4. Гуцульська кухня: що обов'язково спробувати на відпочинку в Карпатах? <https://staraprawda.com.ua/blog/guczulska-kuhnya-shho-obovyazkovo-sprobuvaty-na-vidpochynku-v-karpatah/>

*Негрєскул Я.,  
студентка II курсу бакалаврату, Тс-2023-1,  
ЗВО «Університет Короля Данила»;  
науковий керівник: Горішевський П.,  
старший викладач кафедри туризму та  
готельно-ресторанної справи,  
ЗВО «Університет Короля Данила»,  
Україна*

## **ВИННИЙ ТУРИЗМ НА ТЕРИТОРІЇ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Одеська область є найбільшим виробником винограду та вина в Україні. Площа виноградників Одещини складає близько 24 тис. га, на яких вирощують до 260 тисяч тонн винограду, що становить майже 60% від усього вирощеного винограду на території України. В області діє регіональна програма «Виноградарство і виноробство Одещини на 2013–2025 роки», адже ця галузь є важливою для економічного добробуту регіону й забезпечує приблизно 7 тисяч людей постійною роботою. На території області до війни відбувалися популярні як в українських, так і в іноземних туристів такі винні фестивалі та свята: Фестиваль молодого вина, Свято бессарабського вина, Фестиваль аматорського вина «Живе вино України», Регіональний фестиваль майстрів традиційного домашнього виноробства, Volgrad Wine Fest, Wine Fest.

Виноградарство – це самостійна галузь рослинництва, а також розділ агрономічної науки, що вивчає біологічні особливості виноградної рослини з метою розробки способів управління її розвитком, ростом і плодоношенням для одержання високих урожаїв винограду необхідної якості.

Завдання виноградарства – вирощування винограду для споживання у свіжому вигляді, а також для забезпечення харчової промисловості сировиною [2, с. 4].

Для ефективного вирощування врожаю винограду потрібні певні кліматичні умови, в Україні найбільш доречні – у південній частині, хоча своїм виноградарством славиться і Закарпаття.

За оцінками експертів, в Україні налічується 15 природно-виноградарських макрозон і 58 мікрозон, що дає можливість виробляти унікальні різновиди винопродукції.

Оскільки Одещина славиться найбільшими об'ємами виробництва, то винна діяльність тут є доволі розвиненою. Дивлячись з точки зору туризму, розуміємо, що винні тури є дуже популярними та різноманітними.

Винний туризм – це спеціалізований вид туризму, під час якого відбувається дегустація, споживання, купівля вина безпосередньо у виробника.

Винний туризм передбачає відвідування:

- плантацій виноградників;
- дегустаційних залів і підвалів;
- ресторанів, що пропонують послуги дегустації вина;
- винних фестивалів;
- інших спеціалізованих заходів [3].

Для прикладу розглянемо ключові населені пункти, в яких діють виноробні.

Болград. У місті працює Болградський виноробний завод, що понад 100 років виробляє смачне й корисне вино з урожаю власних виноградників родючого Одеського регіону.

Кринична. У селищі працює виноробня «Колоніст» – гордість родини Плачкових. Вона заснована в 2005 році з метою виготовлення місцевих вин преміумкласу. Вона розташована в одному з найкращих українських виноробних регіонів – Придунайській Бессарабії, де виноградарство є давньою традицією. «Колоніст» отримав свою назву від болгарських колоністів, які заселили цю територію на початку XIX сторіччя. Засновник та власник виноробні – Іван Плачков. Він є нащадком цього народу, який перетворив випалений степ на квітучий та родючий край.

Ізмаїл. В Ізмаїлі працює винний погреб VinariadinVale.Плантації, розташовані в регіоні Валул-луй-Траян, який вирізняється сприятливим кліматом і родючими ґрунтами. Цей погреб гармонійно поєднує виноробні

традиції з кращими технологіями. Завод оснащений найсучаснішим обладнанням світових виробників, як-от BucherVaslin, EnoVeneta і Laffort. Важливу роль для вдосконалення смаку вин відіграє процес витримування в бочках. Тільки так вина набувають «тонкого» аромату. VinariadinVale використовує тільки високоякісні французькі дубові бочки. Лінія розливу досягає 6 тис. пляшок за годину і є однією з найсучасніших в країні.

Вилкове. У Вилковому виробляють вино під торговою маркою Novak з ніжним делікатним смаком [3].

Задля розвитку цього виду туризму в Одеській області за сприяння проєкту Європейського Союзу «Підтримка системи географічних зазначень в Україні» було створено систему організованих еногастрономічних маршрутів під назвою «Дорога вина та смаку Української Бессарабії», які передбачають єдине маркування та позначення природних та історико-культурних об'єктів та інших об'єктів туристичного інтересу; поєднують локації виробництва місцевих, локальних, традиційних харчових продуктів, включно із зазначеннями походження товару (географічними зазначеннями) регіону «Українська Бессарабія», а також закладів відпочинку, дозвілля, закладів громадського харчування, закладів готельної сфери та тимчасового житла та інших об'єктів, які забезпечують еногастрономічні туристичні послуги; а також становить систему знань щодо логістичної та іншої організаційної побудови еногастрономічних маршрутів у вказаному регіоні.

Проєкт об'єднує виробників локальних вин та традиційних харчових продуктів, що надають еногастрономічні туристичні послуги на власних локаціях та пов'язані в єдину систему еногастрономічних туристично-рекреаційних маршрутів, що проходять територією Української Бессарабії Одеської області.

#### *Учасники проєкту*

1. Виноробні підприємства: центр культури вина «Шабо», виноробня «Колоніст», ТМ «Volgradwinery»; ТМ «VillaTinta», сімейна виноробня

органічних вин «V. Petrov», крафтові вина «ChateauLacarin», винний льох «Vinaria».

2. Виробники локальної продукції: «Фрумушика-Нова» (найбільша в Європі вівцеферма, що пропонує продукцію вівчарства, виробляє власні вина та приймає туристів), бринзарня «Куба-Далеко» (Бессарабський осередок SlowFood з власним козиним господарством поруч із Вилковим), медово-горіховий кластер «Причорномор'я» (єдиний в Україні комплекс із вирощування та виробництва продуктів з горіхів, шипшини та меду), «Равлики Бессарабії» (екоферма), «Балканські Ястія» (сімейне виробництво м'ясних делікатесів), «Щедра Околиця» (виробництво традиційних і авторських сирів та молочних продуктів, відновлення забутих рецептів [4]).

Аналізуючи вищесказане, ми бачимо, що виноградарство не лише сприяє зростанню аграрного сектору, але й відіграє ключову роль у розвитку туристичної індустрії регіону. Винні тури, дегустації та фестивалі вина розвиваються та підвищують туристичний потенціал області. А подальші інвестиції та дослідження додадуть ґрунтовні передумови для сталого винного туризму як на ринку України, так і за кордоном.

#### **Список використаних джерел**

1. Технологія вирощування винограду. URL: <https://superagronom.com/articles/530-tehnologiya-viroschuvannya-vinogradu>
2. Паламарчук І. І. Виноградарство. *Вступ*. 2020. С. 4.
3. На Одещині з'явиться винний туризм. URL: <https://shotam.info/na-odeshchyni-z-39-iavyt-sia-vynnyy-turyzm/>
4. Дорога вина та смаку Української Бессарабії. URL: <https://tour.tic.in.ua/dorooha-vyna-smaku>

**ДЛЯ ПОДАТОК**



Наукове видання

Матеріали  
I Всеукраїнської науково-практичної конференції  
НАУКА ПРО ХАРЧУВАННЯ ТА ЇЖУ: ДОМІНАНТНІ НАПРЯМИ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
(21 листопада 2024 року)

Матеріали подані мовою оригіналу.  
У збірнику максимально збережена орфографія і пунктуація, які були запропоновані учасниками.

Автори опублікованих матеріалів несуть відповідальність за  
добір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних  
даних, власних імен та інших відомостей.

Упорядники:  
О. В. Острогляд, Т. І. Воробець, О. В. Костриба, Х. М. Терлецька

Підп. до друку 12.12.2024 р. Формат 60x84/16.  
Гарн. Times New Roman.  
Видано за авторською редакцією  
76018, м. Івано-Франківськ, вул. Коновальця, 35,  
тел. +38(068) 755 75 75



вул. Є. Коновальця, 35  
м. Івано-Франківськ, 76018  
[university@ukd.edu.ua](mailto:university@ukd.edu.ua)