

БЕЗГЛЮТЕНОВА ВИПІЧКА ЯК ТРЕНД ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ У РЕСТОРАННОМУ БІЗНЕСІ

ЧОРНОУСЬКО Вікторія,

здобувачка освітнього ступеня «Бакалавр»

спеціальності «Готельно-ресторанна справа»,

Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

Безглютенова випічка сьогодні є не просто альтернативою традиційним хлібобулочним виробам, а справжнім гастрономічним трендом, що активно розвивається в ресторанному бізнесі. Її популярність стрімко зростає, адже дедалі більше людей прагнуть до здорового харчування, виключаючи потенційно шкідливі для них продукти. Для когось це життєва необхідність через целиакію або чутливість до глютену, для інших – свідомий вибір у пошуках кращого самопочуття та легкості у травленні [1].

Глютен – це білок, що міститься у злаках, таких як пшениця, жито та ячмінь. Він відповідає за еластичність тіста, його структуру та пористість, що робить випічку м'якою та пухкою. Проте для людей, які страждають на целиакію, навіть мікроскопічна його кількість може викликати важкі наслідки. Саме тому безглютенова випічка вимагає особливого підходу, адже замінити глютен так, щоб продукт залишався смачним і привабливим, не так просто. Використання альтернативних видів борошна, таких як рисове, кукурудзяне, гречане, кокосове, мигдальне або навіть нутове, дозволяє створювати різноманітні варіанти випічки, кожен із яких має свої унікальні смакові й текстурні особливості [2].

Залежно від того, яке борошно використовується, безглютенова випічка може мати різну структуру та смак. Наприклад, рисове борошно надає випічці ніжності та легкості, але вона може бути трохи крихкою. Кукурудзяне борошно додає солодкуватий присмак і яскравий жовтий колір, а гречане – насичений, трохи горіховий смак, що ідеально підходить для випікання хліба та млинців. Кокосове борошно, завдяки високому вмісту клітковини, робить випічку дуже поживною, а мигдальне додає делікатного горіхового аромату, що чудово підходить для десертів і тортів.

Безглютеновий хліб відрізняється щільнішою текстурою, адже глютен відіграє важливу роль у створенні пухкості та еластичності. Щоб компенсувати його відсутність, у рецептурі часто використовують псиліум, ксантанову або гуарову камедь, що допомагає покращити структуру тіста. Водночас він може бути дуже смачним і корисним, особливо якщо додати насіння льону, чіа чи горіхи, що збагачують випічку білком і корисними жирами. Безглютенові млинці, панкейки та вафлі виходять ніжними й повітряними, особливо якщо використовувати суміш декількох видів борошна, щоб збалансувати їхні властивості [1].

Десерти без глютену також набули великої популярності, адже вони не тільки відповідають вимогам здорового харчування, а й відкривають нові можливості для кулінарних експериментів. Мигдальне печиво, шоколадні торти на основі горіхового борошна, кекси з гарбузовим або морквяним пюре

– усе це не просто смачні ласощі, а й чудова альтернатива традиційним варіантам, що нерідко містять велику кількість рафінованого борошна й цукру.

Ресторанний бізнес усе більше звертає увагу на цей тренд, адже споживачі очікують знайти у меню безглютенові опції. Люди з харчовими обмеженнями часто стикаються з проблемою відсутності відповідних пропозицій у кафе та ресторанах, і заклади, які враховують ці потреби, отримують значну конкурентну перевагу. Водночас приготування безглютенової випічки вимагає особливого підходу – необхідно забезпечити окреме обладнання та виробничі зони, щоб уникнути перехресного забруднення, а також використовувати лише сертифіковані безглютенові продукти.

Попри всі складнощі, безглютенова випічка має великі перспективи. Її популярність зростає не тільки через медичні показання, а й завдяки загальним трендам на здорове харчування. Все більше людей обирають безглютенові страви, навіть якщо не мають алергії чи непереносимості – їх приваблює легкість у травленні, нові смаки та користь для організму. Тому безглютенова випічка вже не просто нішева продукція, а повноцінний напрям сучасної гастрономії, який розширює межі кулінарного мистецтва та робить ресторанний бізнес доступнішим для всіх.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бужанська М. В., Давидович О. Я. Глобальні тренди харчування: переваги, недоліки та вплив на здоров'я. *Вісник ЛТЕУ. Технічні науки*. 2024. №. 39. С. 38-48.
2. Haidei, O., Shuliak, S., Mezhenskyi, A., Kyivska, G., & Krushelnytska, O. Monitoring of gluten in meat and fish products. *Scientific Messenger of LNU of Veterinary Medicine and Biotechnologies*. Series: Food Technologies. 2021. T. 23. №. 95. С. 46-50.

Науковий керівник: д. т. н., професор Сердюк М. Є.

Міністерство освіти і науки України
Національний університет біоресурсів і природокористування України
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
Національний університет харчових технологій
Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного
Полтавський фаховий коледж підприємництва і ресторанного бізнесу
Київський фаховий коледж туризму та готельного господарства

ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ В ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОМУ ТА ТУРИСТИЧНОМУ БІЗНЕСІ УКРАЇНИ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

12 березня 2025 року, Київ

КИЇВ 2025

УДК 338.48:339.923:061.1ЄС(477)

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради ННІ неперервної освіти і туризму Національного університету біоресурсів і природокористування України (протокол №9 від 20 березня 2025 р.)

Євроінтеграційні процеси в готельно-ресторанному та туристичному бізнесі України: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції (12 березня 2025 р.). Київ: НУБіП України. 2025. 350 с.

Редакційна колегія:

Мельниченко С. В. – доктор економічних наук, професор, завідувач кафедри готельно-ресторанної справи та туризму НУБіП України

Сердюк М. Є. – доктор технічних наук, професор кафедри готельно-ресторанної справи та туризму НУБіП України

Олюніна С. Л. – викладач кафедри готельно-ресторанної справи та туризму НУБіП України

У збірнику тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції висвітлюються результати наукових досліджень студентської молоді з питань, присвячених євроінтеграційним процесам у сфері готельно-ресторанного та туристичного бізнесу України. У матеріалах розглядаються виклики та перспективи адаптації галузі туризму в умовах євроінтеграції, інноваційні технології в закладах HoReCa, туристичне країнознавство, організація дозвілля молоді.

Конференція проводиться з метою посилення профорієнтаційної роботи із залучення активної шкільної молоді до навчання в НУБіП України, посилення наукової складової підготовки здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» і «Магістр», оприлюднення результатів їх дослідницької роботи, підвищення ефективності, якості наукових досліджень, обміну досвідом і представлення результатів науково-дослідної діяльності, обговорення дискусійних питань та визначення пріоритетів подальшого розвитку науки.

Видання розраховане для здобувачів вищої освіти, дослідників, викладачів, суб'єктів підприємницької діяльності.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За виклад, зміст і достовірність матеріалів відповідають автори. Позиція редакції не завжди може збігатися з точкою зору автора.

© Колектив авторів, 2025

© НУБіП України, 2025