

Практична робота 10

ТЕМА: «Харчові ресурси видів рослин для приготування оздоровчих фітонапоїв»

Мета роботи: Вивчити та засвоїти основні види рослин для приготування оздоровчих фітонапоїв.

Матеріали та обладнання: підручники, електронні інформаційні ресурси, довідники.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Напій — це рідина, що вживаються для пиття приготовлено із рослинної сировини.

Напої Законом України віднесено до харчових продуктів: «харчовий продукт – речовина або продукт (неперероблений, частково перероблений або перероблений), призначені для споживання людиною.

Безалкогольні фітонапої — напої, які не містять алкоголю, бувають газовані і негазовані.

Негазовані напої: сік, морс, компот, узвар;

Гарячі напої: чай, кава, какао, каркаде;

Газовані напої: лимонад, тонік, квас, енергетичний напій, прохолоджуючі напої.



Харчові ресурси видів рослин для приготування оздоровчих фітонапоїв

Різновидності напоїв і фітонапоїв / рослини та інгредієнти	
напої та фітонапої	рослини та інгредієнти
<u>НАПОЇ</u>	
Вода чиста природна джерельна	<i>Повсякденне вживання чистої джерельної або з колодязя води у не кип'яченому, рідше кип'яченому вигляді</i>
Вода мінеральна лікувальна	<i>У своєму складі містить підвищений вміст біологічно активних мікроелементів. Вживання мінеральної не газованої води у не кип'яченому вигляді</i>
Чай зелений	<i>Готують на основі листків чайного куща. Окислення листків, з яких готують чай проводять від двох тижнів і до одного місяця</i>
Чай чорний	<i>Готують на основі листків чайного куща. Окислення листків, з яких готують чай проводять не більше двох тижнів</i>
Чай білий	<i>Готують на основі листків чайного куща. Окислення листків, з яких готують чай проводять за спеціальною технологією</i>
Чай пуер	<i>Готують на основі листків чайного куща. Окислення листків, з яких готують чай проводять за спеціальною технологією</i>
Кава	<i>Готують на основі смаженого насіння (бобів) кавового дерева. Різновидності – арабіка та робуста</i>
Замінник кави	Кульбаба, корінь (подрібнена сировина)
Замінник кави	Лопух, корінь (насіпна пачка)
Замінник кави	Цикорій дикий (петрові батоги) насіпна пачка
Какао	<i>Напої готують на основі порошку бобів дерева какад</i>
Сік березовий	<i>Сік збирають ранньою весною із стовбура берези за спеціальною технологією</i>

Сік яблуневий	<i>Сік виготовляють із плодів яблуні за різними технологіями</i>
Сік томатний	<i>Сік виготовляють із плодів томату за різними технологіями</i>
Компот вишневий	<i>Готують на основі плодів вишні в чистому вигляді, або добавляють різні інгредієнти з інших рослин</i>
Компот сливовий	<i>Готують на основі плодів сливи в чистому вигляді, або добавляють різні інгредієнти з інших рослин</i>
Компот смородиновий	<i>Готують на основі ягід смородини в чистому вигляді, або добавляють різні інгредієнти з інших рослин</i>
Узвар яблуневий	<i>Готують на основі сухофруктів яблуні культурних та природних різновидностей рослин та інших фітоінгредієнтів. Узвар є другою за значенням святвечірньою стравою. В приготовлений узвар добавляють мед з настоюванням близько шести годин</i>
Узвар яблуново-сливовий	<i>Готують на основі сухофруктів яблуні та сливи культурних та природних різновидностей рослин та інших фітоінгредієнтів. Узвар є другою за значенням святвечірньою стравою. В приготовлений узвар добавляють мед з настоюванням близько шести годин</i>
Узвар грушево-яблуневий	<i>Готують на основі сухофруктів яблуні та груші культурних та природних різновидностей рослин та інших фітоінгредієнтів. Узвар є другою за значенням святвечірньою стравою. В приготовлений узвар добавляють мед з настоюванням близько шести годин</i>
Кисіль	<i>За приготування кисілю добавляють картопляний крохмаль. Є багато рецептів кисілів, де додають різні інгредієнти рослинного та молочного походження</i>

Гарячий шоколад з молоком та крохмалем	<i>Готують з розрахунку молоко - 500 мл, шоколад чорний – 127 г, крохмаль кукурудзяний або ж картопляний – 1 ч. л. Шоколад подрібнити. Молоко вилити в каструлю і довести до слабого кипіння на середньому вогні. Помішувати до повного розчинення шоколаду. Додати в напій цукор і борошно або крохмаль</i>
Коктейль вишневий молочний	<i>Інгредієнти: 100 г морозива, 130 г плодів вишні, 500 мл молока, 1 ст. л. цукрової пудри. Потрібно подрібнити плоди вишні в блендері до однорідності, додати решту інгредієнтів і знову збий коктейль</i>
Ягоди Годжи	Ягоди
Розторопша	Подрібнена сировина
<u>ФІТОНАСТОЇ (монофітонастої)</u>	
Аір тростиновий	Фітонастій кореневищ
Аніс звичайний	Фітонастій плодів. Сировина, цільні плоди
Акація біла (Робинія звичайна)	Фітонастій квіток. Подрібнена сировина
Багно звичайне	Фітонастій трави. Подрібнена сировина
Бузина чорна	Фітонастій квіток
Буркун лікарський	Фітонастій трави. Подрібнена сировина
Валеріана	Фітонастій кореневищ
Глоду листя і квітки	Фітонастій
Деревій	Фітонастій трави
Евкаліпт прутовидний	Фітонастій листя
Козлятник (галега)	Фітонастій трави
Іван чай (хамеріон вузьколистий)	Фітонастій трави
Календула	Фітонастій квіток
Каркаде (гібіскус, розелла)	Фітонастій квіток. Подрібнена сировина
Кмин	Фітонастій плодів
Кріп	Фітонастій плодів
Кропива дводомна	Фітонастій листя
Кукурудза	Фітонастій стовпчиків з приймочками
Лаванда колоскова	Фітонастій квіток
Липа серцелиста	Фітонастій квіток
Льон звичайний	Фітонастій насіння

Малина звичайна	Фітонастій листя
Материнка звичайна	Фітонастій трави
Материнка звичайна	Фітонастій трави
Меліса лікарська	Фітонастій трави
М'ята перцева	Фітонастій листя
Обліпиха крушиновидна	Фітонастій листя. Подрібнена сировина
Ожина сиза	Фітонастій листя. Подрібнена сировина
Пижмо звичайне	Фітонастій суцвіть
Підбіл звичайний (мати й мачуха)	Фітонастій листя
Подорожник великий	Фітонастій листя
Ромашка лікарська	Фітонастій квіток
Смородина чорна	Фітонастій листя. Подрібнена сировина
Собача кропива звичайна (пустирник)	Фітонастій трави
Солодка гола	Фітонастій коренів
Спориш	Фітонастій трави
Стевія	Фітонастій листя
Суниця лісова	Фітонастій листя. Подрібнена сировина
Фенхель	Фітонастій плодів
Фіалка польова	Фітонастій трави
Хвощ польовий	Фітонастій трави
Хміль звичайний	Фітонастій супліддь
Цмин пісковий	Фітонастій квіток
Чебрець звичайний	Фітонастій трави
Чорниця звичайна	Фітонастій пагонів
Шавлія лікарська	Фітонастій листя
Шипшина	Фітонастій плодів
Якірці сланкі	Фітонастій трави
<u>ФІТОНАСТОЇ (полікомпонентні фітозбори)</u>	
Арфазетин, збір	Фітонастій. Чорниця звичайна, квасоля звичайна, елеутерокок колючий, шипшина, хвощ польовий, звіробій, ромашка
Вердіогаст	Фітонастій. розмарину пагони, топінамбуру бульби, лемонграс, імбиру корені, артішоку трава, кропу плоди, лепехи кореневища
Гіпертофітол	Фітонастій. Астрагал шерстистоквіт-ковий, звіробій, м'ята, меліса, календула, хміль, чебрець

Гіпертофітол плюс	Фітонастій. Глоду листя і квітки, конюшини лугової трава, лопух, суниці листя, якірців сланких трава, астрагалу шерстистоквіткового трава, кропу плоди
Грипофітол	Фітонастій. Липи квітки, шипшини плоди, малини листя, акації білої квітки, шавлії листя
Грипофітол імуно	Фітонастій. Шипшини плоди, ехінацеї пурпурової кореневища, ромашки квітки, ісландський мох, звіробою трава, солодки корені, чебрецю трава
Грудний збір № 1	Фітонастій. Алтея, материнка, мати-й-мачухи листя
Грудний збір № 2	Фітонастій. Мати-й-мачухи листя, подорожника листя, солодки корені
Елекасол, збір	Фітонастій. Причепа, ромашка, солодка гола, шавлія, евкалипт прутовидний, календула
Енергія	Фітонастій. Активний день: іван-чаю трава, акації білої квітки, лемонграс, імбиру корені, кориця, ромашки квітки, хризантеми квітки
Жовчогінний збір №2	Фітонастій. Цмин піщаний, деревій, м'ята перцева, коріандр
Заспокійливий збір № 2	Фітонастій. Пустирник, хміль, м'ята перцева, валеріана, солодка гола
Лактафітол	Фітонастій. Кмин, кропива, фенхель, аніс
Садіфіт	Фітонастій. Топінамбуру бульби, стевії листя, чорниці пагони, квасолі стулки плодів, чай зелений, м'яти перцевої листя
Синуфітол	Фітонастій. Обліпихи листя, буквиці трава, верби кора, календули квітки, шипшини плоди, евкалипта листя, первоцвіту трава
Спокій	Фітонастій. Лагідний вечір: обліпихи листя, суниці листя, лаванди квітки, м'яти перцевої листя, чайної троянди пелюстки
Тонус. Бадьорий ранок	Фітонастій. Чай зелений, анісу плоди, лемонграс, звіробою трава, смородини чорної листя, ехінацеї пурпурової кореневища з коренями, ромашки квітки, гвоздики пуп'янки
Фітобронхол	Фітонастій. Календула, багно звичайне, солодка гола, ромашка, м'ята перцева, фіалка
Фітогепатол	Фітонастій. Календула, ромашка, м'ята перцева, пижмо, деревій звичайний

Фітогастрол	Фітонастій. Ромашка, м'ята перцева, кріп, айр, солодка
Фітоседан	Фітонастій. Валеріана, материнка, пустирник, чебрець, буркун жовтий
Фітоцистол	Фітонастій. Шипшина, звіробій, причепа, брусниця
Фітонефрол	Фітонастій. Мучниця, календула, кріп, елеутерококк колючий, м'ята перцева
Фіточай бронхолітичний	Фітонастій. Календули квітки, подорожника великого листя, кмину плоди, евкаліпту протувидного листя, фенхелю плоди
Фіточай від кашлю	Фітонастій. Чебрецю трава, багна пагони, солодки корені, мати-й-мачухи листя, анісу плоди, ромашки квітки
Фіточай від тиску	Фітонастій. Пустирника трава, буркуну жовтого трава, меліси трава, шипшини плоди, кмину плоди
Фіточай діабетичний	Фітонастій. Козлятнику (галеги) трава, лопуха корені, ожини листя, смородини чорної листя, м'яти перцевої листя
Фіточай для підшлункової залози	Фітонастій. Оману кореневища, ромашки квітки, м'яти перцевої листя, чорниці пагони, квасолі стулки плодів
Фіточай заспокійливий	Фітонастій. Меліси трава, обліпихи листя, материнки трава, ромашки квітки, м'яти перцевої листя
Фіточай нирковий	Фітонастій. Берези листя, акації білої квітки, шипшини плоди, смородини чорної листя, брусниці листя, кропу плоди
Фіточай печінковий	Фітонастій. Кукурудзи стовпчики з приймочками, м'яти перцевої листя, кульбаби корені, шипшини плоди, коріандру плоди, календули квітки
Фіточай протизастудний	Фітонастій. Чебрецю трава, смородини чорної листя, шавлії листя, солодки корені, анісу плоди, шипшини плоди, м'яти перцевої листя
Фіточай сечогінний	Фітонастій. Берези листя, мучниці листя, шипшини плоди, споришу трава, солодки корені
Фіточай цукрознижуючий	Фітонастій. Топінамбуру бульби, брусниці листя, конюшиги трава, шипшини плоди, меліси трава, кориця

Фіточай шлунковий	Фітонастій. ромашки квітки, звіробою трава, фенхелю плоди, м'яти перцевої листя, лепехи кореневища
<u>ФІТОВІДВАРИ (монофітовідвари)</u>	
Алтея лікарська	Фітовідвар коренів
Брусниця	Фітовідвар листя. Подрібнена сировина
Вільха	Фітовідвар суплідь
Глоду криваво-червоного плоди	Фітовідвар
Горобина чорноплідна	Фітовідвар плодів
Грація	Фітовідвар. Сена, суданська троянда. <i>Послаблюючий засіб</i>
Грація плюс	Фітовідвар. Бузина чорна, крушина, сена, суданська троянда <i>Послаблюючий засіб</i>
Дуб звичайний	Фітовідвар кори
Звіробій звичайний	Фітовідвар трави
Оман високий	Фітовідвар кореневищ
<u>ЗАПАТЕНТОВАНІ НАПОЇ кафедру</u>	
Фітокомпозиційний чай «Гармонія» (патент № 141971)	<i>Готують на основі подрібненої повітряно-сухої суміші ароматичних, ефіроолійних і лікарських рослин: змієголовника молдавського (Dracoscephalum moldavica), хаменерію вузьколистого (іван-чаю – Chamaenerion angustifolium) та полину естрагонового (Artemisia dracuncululus, у відповідному співвідношенні, %: 70:20:10</i>
Композиційний фіточай «Довголіття» (патент № 141972)	<i>Готують на основі подрібненої повітряно-сухої суміші ароматичних, ефіроолійних і лікарських рослин: змієголовника молдавського (Dracoscephalum moldavica), серпію увінчаного (Serratula coronata) та хаменерію вузьколистого (Chamaenerion angustifolium), у наступному співвідношенні, %: змієголовник молдавський – 70; серпій увінчаний – 15, хаменерій вузьколистий – 15</i>
Фіточай антиоксидантними властивостями (патент № 131582)	з <i>Готують на основі подрібненої повітряно-сухої суміші ароматичних, ефіроолійних і лікарських рослин: змієголовника молдавського, серпію увінчаного та полину естрагонового, з</i>

	<i>наступним співвідношенням, %: змієголовник молдавський (Dracoscephalum moldavica) – 55; серпій увінчаний (Serratula coronata) – 35, полин естрагоновий (Artemisia dracunculus) – 10</i>
Фіточай з імуномодельючими властивостями (патент № 129876)	<i>Готують на основі подрібненої повітряно-сухої суміші ароматичних, ефіроолійних і лікарських рослин: лофанту ганусового (Lophanthus anisatus), серпію увінчаного (Serratula coronata) та чабру садового (Satureja hortensis), з наступним співвідношенням компонентів, %: лофант ганусовий - 55; серпій увінчаний - 35, чабер садовий – 10</i>

ХІД РОБОТИ

Завдання:

1. Вивчити видовий склад рослин для приготування оздоровчих фітонапоїв.
2. Використовуючи наукову літературу та інші інформаційні ресурси, заповнити таблицю із видами рослин для приготування оздоровчих фітонапоїв.

Зміст звіту: результати виконання завдання.

Основні види рослин для приготування оздоровчих фітонапоїв

№ з/п	Види рослин		Фітонапій
	Українська назва	Латинська назва	
ТРАВ'ЯНИСТІ			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

9			
10			
НАПІВКУЩОВІ			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
КУЩОВІ			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
ДЕРЕВНІ			
31			
32			
33			

34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

Контрольні питання

1. Які ви знаєте трави для приготування оздоровчих напоїв?
2. Які ви знаєте напівкущові рослини для приготування оздоровчих напоїв?
3. Які ви знаєте кущові рослини для приготування оздоровчих напоїв?
4. Які ви знаєте деревні рослини для приготування оздоровчих напоїв?
5. Які особливості напівкущових квіткових рослин для приготування оздоровчих напоїв?
6. Які особливості багаторічних трав'янистих квіткових рослин для приготування оздоровчих напоїв?
7. Які ви знаєте компонентні фітонапої?

Література:

Андрієнко М.В., Роман І.С. Малопоширені ягідні і плодові культури. К.: Урожай, 1991. 167 с.

Андрієнко М.В. Малопоширені ягідні і плодові культури // М.В. Андрієнко, І.С. Роман. К.: Урожай, 1991. 168 с.

Баточенко В.М. Досвід та можливості вирощування *Oxycoccus macrocarpus* (Ait.) Pers. (журавлини великоплодої). Досягнення та концептуальні напрями вирощування малопоширених плодово-ягідних культур та переробки їх сировини: зб. матер. першої всеук. наук.- практич. конф. Київ: Інститут садівництва НААН, вид-во «Центр учбової літератури». 2019. С. 18-20.

Плодівництво і ягідництво / М.Ю. Гушин; ред. М.Ю. Гушин, Є.Ф. Дем'янець, Р.П. Дрозденко, Є.Д. Зеленська. К.: Урожай, 1982. 318 с.

Волкова Н.П. Кизилловий сад. Сад, виноград і вино України. 2012. № 3-4. С. 24-25

Надточій І.П. Лохина високоросла. Дім, сад, город. 2014. № 6. С. 17-18. 19.
Надточій І.П. Ожина для вашого саду. Дім, сад, город. 2018. № 12. С. 10-13.

Меженський В.М., Меженська Л.О., Якубенко Б.Є. Нетрадиційні ягідні культури: рекомендації з селекції та розмноження. К.: ЦП «Компринт», 2014. 119 с. 2.

Меженський В.М. Нові сорти нішевих плодових культур української селекції. Досягнення та концептуальні напрями вирощування малопоширених плодово-ягідних культур та переробки їх сировини: зб. матер. першої всеук. наук.-практ. конф. Київ: Інститут садівництва НААН, «Центр учбової літератури». 2019. С. 12-15.