

Практична робота 10

ТЕМА: «Характеристика різновидностей рослин для приготування соків»

Мета роботи: Засвоїти знання щодо фітонцидно-лікарських рослин та приготування з них соків.

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

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

1. Особливості вживання людиною різновидностей соків

Важливе місце щодо використання фіто напоїв для здорового харчування належить приготуванню та споживанню натуральних різновидностей соків (*Succus*).

Цю різновидність напою готують із різних органів багатьох видів рослин шляхом їх механічної обробки та відповідної вижимки.

Вживають соки безпосередньо після їх отримання з одного виду рослини або ж декількох. З метою забезпечення тривалого зберігання соків проводять подальшу промислову обробку різними шляхами, зокрема стерилізацію тощо.

Соки для вживання безпосередньо після вижимки із різних органів рослин називають фрешами. Вжиті фреші забезпечують організм людини різними необхідними органічними сполуками і елементами, зокрема вітамінами, мікроелементами, макроелементами, біологічно активними речовинами тощо.

Розрізняють 100 відсоткові соки, нектари та сокові напої. Таким чином натуральний сік – це лише 100 відсотковий рослинний продукт після механічної вижимки з певного виду рослини.

Відомими в Україні є наступні різновидності соків: сік прямого віджиму (виробляють шляхом механічного прямого віджиму); свіжо віджятий сік (сік прямого віджиму безпосередньо в присутності покупця); концентрований сік (сік після видалення певного відсотку водного розчину); відновлений сік (сік із концентрованого соку та добавленої води); нектар (в концентрований сік в кількості до 50 % добавляють водний розчин, ароматичні речовини, цукор тощо); соковмісний напій (суміш концентрованого соку в кількості не менше 10 %, водного розчину тощо); морс (суміш концентрованого соку в кількості не менше 15 %, водного розчину або екстракту сокових вичавок ягід або плодів тощо).

З різних видів рослин або ж їх органів специфіка приготування соків та продуктів із них має свої відмінності.

Основні види рослин та різновидності фіто продукції для вживання фіто напоїв у вигляді соків та інших груп представлені в таблиці.

Зокрема в таблиці наведено, що для приготування різновидностей соків вирощують та в подальшому використовують після відповідної обробки як правило наступні види місцевих та інтродукованих рослин: агрус, ананас, апельсин, береза, банан, буряк, виноград, вишня, гарбуз, горобина, гранат, грейпфрут, груша, журавлина, ірга, кавун, калина, картопля, ківі, клен, кокос, лимон, малина, манго, мандарин, морква, обліпіха, огірок, ожина, папайя, персик, полуниця, помело, помідори, ріпа, селера, слива, смородина червона, смородина чорна, суниця лісова, хурма, чорниця лісова, шовковиця біла, шовковиця чорна, яблуна культурна, яблуна лісова.

Без сумніву, що асортимент різновидностей фітонапоїв в майбутньому буде суттєво розширюватися на основі поглибленого вивчення біохімічного складу різних видів рослин, який потрібний для приготування специфічних та акцентованих на покращення здорового розвитку організму людини продуктів харчування. Це є особливо актуальним, виходячи із простого але надзвичайно актуального принципу: *лікуйся поки здоровий*.

Вживання різновидностей напоїв в певній мірі можна порівняти із грою на перемогу в шахи на 64 клітковій дошці. Рівниця лише в тому, що кількість видів напоїв для забезпечення здоров'я людини незрівнянно більша, ніж 64 клітини на шаховій дошці.

Це в свою чергу створює передумови створення набагато більше комбінацій для приготування харчових та оздоровчих напоїв. Виграє в такому випадку лише той, хто довше проживе за рахунок їх ефективного вживання.

2. Характеристика рослин для приготування різновидностей соків

№ з/п	Різновидності рослин та фітонапоїв	
	рослини	склад напоїв
Соки		
1	Агрус	3 ягід
2	Ананас	3 плодів
3	Апельсин	3 плодів
4	Береза	3 стовбура
5	Банан	3 плодів
6	Буряк	3 коренів
7	Виноград	3 плодів
8	Вишня	3 плодів
9	Гарбуз	3 гарбуза
10	Горобина звичайна	3 плодів
11	Гранат	3 плодів
12	Грейпфрут	3 плодів
13	Груша звичайна	3 плодів
14	Журавлина	3 ягід

15	Ірга кругло листа	3 ягід
16	Кавун звичайний	3 кавуна
17	Калина звичайна	3 ягід
18	Картопля	3 бульб
19	Ківі	3 плодів
20	Клен звичайний	3 стовбура
21	Кокос	3 кокоса
22	Лимон	3 плодів
23	Малина звичайна	3 ягід
24	Манго	3 плодів
25	Мандарин	3 плодів
26	Морква посівна	3 кореня
27	Обліпиха крушино видна	3 ягід
28	Огірок посівний	3 огірка
29	Ожина сиза	3 ягід
30	Папайя	3 плодів
31	Персик звичайний	3 плодів
32	Полуниця садова	3 ягід
33	Помело	3 плодів
34	Помідори	3 плодів
35	Ріпа	3 коренів
36	Селера	3 коренів
37	Слива	3 плодів
38	Смородина червона	3 ягід
39	Смородина чорна	3 ягід
40	Суниця лісова	3 ягід
41	Хурма	3 плодів
42	Чорниця звичайна	3 ягід
43	Шовковиця біла	3 ягід
44	Шовковиця чорна	3 плодів
45	Яблуня лісова	3 плодів
46	Яблуня домашня	3 плодів

ХІД РОБОТИ

Завдання: Засвоїти поняття:

1. Особливості вживання людиною різновидностей соків.
2. Характеристика рослин для приготування різновидностей соків.

Контрольні питання

1. Особливості вживання людиною різновидностей соків.
2. Характеристика рослин для приготування різновидностей соків.
3. Різновидності соків.
4. Різновидності фітонапоїв.
5. Передумови створення комбінацій для приготування харчових та оздоровчих напоїв.

Література:

Основна література

1. Вигера С. М., Ключевич М. М., Ковальчук Р. Л., Вигера А. С. Трофологія: вчення про живлення, їжу та їду : навч. посібник. – Київ : ЦП "Компринт", 2025. 250 с.
2. Вигера С. М. Трофологія. Київ : ЦП "Компринт", 2017. 125 с.
3. Вигера С. М., Ключевич М.М., Столяр С. Г. Трофологія. Посібник. Київ : ЦП "Компринт", 2022. 187 с.
4. Ключевич М.М., Вигера С.М., Можарівська І.А., Чумак П.Я. Перспективи досліджень рослин і виробництва фіторесурсів згідно новітніх напрямків: плантологія та плантономія. "Таврійський науковий вісник. Серія: Сільськогосподарські науки" - наукове фахове видання Херсонського державного аграрно-економічного університету. 2025. Вип. 144. С. 82-87.
5. Ковальчук Р.Л., Вигера С.М., Ключевич М.М., Можарівська І.А. Експертно правовий сервіс і сертифікація виробництва харчових фіторесурсів і продукції. Аграрні інновації. Серія: Меліорація, землеробство, рослинництво. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. 31. С. 75-79.
6. Вигера С. М., Ключевич М. М., Ковальчук Р. Л. Холізм наук і освіти про здоров'я природи, якість харчових ресурсів, технології та їжу. Наукові аспекти збереження та відновлення природних ресурсів в умовах сучасного розвитку суспільства : Наукова монографія. Рига, Латвія : "Baltija Publishing", 2024. С. 561–572.
7. Ключевич М.М., Вигера С.М., Можарівська І.А., Венгер О.В. Трофічні процеси різновидностей гексапод у плантоєкосистемах (фітоценозах). "Таврійський науковий вісник. Серія: Сільськогосподарські науки" - наукове фахове видання Херсонського державного аграрно-економічного університету. 2025. Вип. 143. Частина 1. С. 139-144.
8. Вигера С.М., Ключевич М.М., Можарівська І.А., Венгер О.В. Зміна світогляду щодо вчення про надклас гексаподи із царства тварини. Sciences of Europe The journal is registered and published in Czech Republic, 2025. No 163. P. 4–7.
9. Ключевич М. М., Вигера С. М., Можарівська І. А., Ковальчук Р. Л. Теоретичні аспекти інноваційного світогляду щодо наук про царство рослин. Moderní aspekty vědy: LIII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2025. С. 184–194.

10. 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.

11. Вигера С. М., Ключевич М. М., Можарівська І. А. Інноваційна методологія покращення харчових фіторесурсів і продовольчої безпеки для мудрої їди. Moderní aspekty vědy: LI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024. P. 143–152.