

Практична робота 12

ТЕМА: «Характеристика рослин для приготування страв рослинного походження»

Мета роботи: Застійти знання про особливості приготування страв рослинного походження.

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

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

1. Традиційні страви та особливості їх приготування.

Різновидності рослин та страв	
Страви	Страви
«ВЕГО-десерт «Кошик»»	Базилік, меліса, борошно, олія, цукор, цедра апельсина, інжир, груша, лохина, кориця, вода.
ВЕГО-Банаш	Кмин, крупа кукурудзяна, кокосова олія, сир «Тофу», копчена паприка, молоко вівсяне.
«ПРЯНИК КВІТКА»	Нутове, пшеничне та гарбузове борошно, варення, мед, цукор, кардамон, кокосова олія.
«ГОЛУБЦІ СЕЛЯНСЬКІ»	Коріандр, естрагон, капуста, цибуля, морква, рис, пшоно, гриби, олія, перець духмяний.
ВЕГО-ТРЮФЕЛЬ	М'ята, крупа манна, кокосова стружка, цукор, мигдальне молоко, кокосова олія.
ВЕГО -БУРГЕР	Коріандр, крупа перлова, гриби, цибуля, олія, горох, крес-салат, огірки, оцет яблучний, борошно, дріжджі, сіль, вода.
Котлета для бургера «ФІТО»	Кмин, квасоля, гречана крупа, гриби, шитаки (шампіньони), сіль, олія, часник.
«Овочева АБЕТКА»	Морква, олія, баклажан, буряк, хрін, цибуля, селера, помідори, цукіні.
Вушка з грибами	Борошно, вода, рослинна олія, сушені гриби, цибуля, сіль.
Квасоля в томаті	Квасоля, томатне пюре, цибуля, морква, сіль, часник, кінза.
Гриби в сухарях	Гриби (шампіньони свіжі), сухарі, сіль, олія.
Овочі душені	Картопля, помідори, баклажани, морква, кабачки, стручкова квасоля, цибуля, часник, сіль, перець, хмелі-сунелі.
Піца "нове життя"	Борошно, гриби, томати, болгарський перець, маслини, рукола.
Морквяний пиріг	Морква, рослинне молоко, борошно, кориця, рослинна олія, мед, волоські горіхи.

Вареники з капустою	Борошно, сіль, вода, капуста.
Вареники з картоплею	Борошно, сіль, вода, картопля.
Вареники з морквою	Борошно, сіль, вода, морква.
Вареники з цибулею	Борошно, сіль, вода, цибуля.
Вареники з вишнею	Борошно, сіль, вода, вишня.
Вареники з персиком	Борошно, сіль, вода, персик
Вареники з абрикосом	Борошно, сіль, вода, абрикос
Зелений борщ	Картопля, шпинат, тофу, кропива, вода, прянощі.
Рулетики з баклажанів та кабачків з начинкою	Баклажани, кабачки, морква, цибуля, грецький горіх, петрушка, часник, томатна паста, прянощі, олія.
Фруктова композиція	Овочі, фрукти, квіти.
Кальцоне	Борошно, дріжджі, сіль, вода, олія, томати, перець.
Голубчики з картоплею	Капуста, картопля, олія, цибуля, морква, прянощі, поливка (гриби печериці, цибуля, морква, вода, прянощі, борошно пшеничне).
Крижавки з бурячком	Капуста, буряк, часник, олія, сіль.
Груша в глазурі	Груша, цукор, кориця, ванілін, гвоздика, вода.
Голубчики закусочні	Капуста пекінська, морква корейська (морква, прянощі, паприка, олія, часник), цибулеві кільця (борошно пшеничне, вода, цибуля, прянощі).
Салат з печеним буряком	Буряк печений, чорнослив, олія, горіх волоський.
Салат з фруктами на грилі	Мікс салату, персик на грилі, груша на грилі, родзинки, соєво-бальзамічна заправка.
Баклажани з томатами	Баклажани гриль, томати, петрушка, кінза, часник, олія, перець "Чілі".
Перчики фаршировані	Перець гострий, рис, перець солодкий червоний, прянощі.
Голубці з грибами	Капуста білоголова, картопля, кукурудзяна крупа, гриби сухі, цибуля, морква, олія соняшникова, перець чорний молотий, сіль, петрушка.
Картопляні шампіньйони з грибним соусом	Картопля, крохмаль картопляний, гриби, цибуля, зелень петрушки, вершки рослинні, сіль, олія.

Сегединський гуляш з грибами та кнедликами	Квашена капуста, гриби сушені, цибуля, олія, сіль, перець чорний молотий, зелень. Для кнедликів: борошно, дріжджі, сіль цукор, олія.
Млинці з яфинами	Борошно пшеничне, крохмаль кукурудзяний, вода, сіль, цукор.
Стейк грибний	Гриби сиріжка-голубінка, морква, цибуля ріпчаста, часник, сіль, перець чорний молотий, олія, прянощі, зелень петрушки.
Зрази з капустою	Картопля, капуста, цибуля, крохмаль кукурудзяний, сухарі паніровочні, сіль, перець чорний молотий, олія.
Паштет квасолево – морквяний	Квасоля, морква, сіль, часник, кріп, перець чорний молотий, гірчиця, рослинні вершки.
Рагу овочеве	Лопатка стручкова, перець болгарський, цукіні, цвітна капуста, броколі, томатна паста, олія, сіль, перець чорний молотий, цукор.
Гомбовці «Асорті з чорносливом»	Картопля, крохмаль кукурудзяний, сіль, вода, чорнослив, мак, кокос, горіх грецький, кукурудзяні пластівці, варення з яфін.
Бурякова ікра на грінках	Багет, буряк, цибуля, олія рослинна, оцет, кориця, гвоздика, зелень петрушки, прянощі.
Гарбуз смажений з часником на сковороді	Гарбуз, часник, борошно, олія рослинна, кріп, прянощі.
Леганці картопляні	Картопля, гриби свіжі, рис, цибуля, олія рослинна, прянощі.
Биточки цибулеві	Цибуля, морква, томатне пюре, сухарі, олія рослинна, прянощі.
Гречано-картопляні котлетки	Крупа гречана, картопля, цибуля, часник, олія рослинна, зелень петрушки, прянощі.
Голубці з бурякового листя	Листя буряка, рис, гриби, цибуля, морква, томатне пюре, олія рослинна, прянощі.
Гриби фаршировані овочами	Гриби, морква, цибуля, часник, сухарі, олія рослинна, зелень петрушки.
Голубці з тертою картоплею	Картопля, цибуля, морква, манна крупа, олія, перець, сіль, капустяне листя.
Підлива з печерицями	Вода, печериці, цибуля, лавровий лист, перець, сіль, мука.

2.Страви на основі різновидностей рослин

Різновидності рослин та страв	
Страви	Рослини та інші інгредієнти
Каша гарбузова	Гарбуз, імбир, ізюм, олія соняшникова, масло, сіль
Млинці із шпинатом	Борошно,шпинат,перець, сіль, мінеральна вода, часник, олія, провансальські трави
Млинці із шпинатом та сиром	Борошно,сир, перець, сіль, шпинат, мінеральна вода, часник, олія, провансальські трави
Голубці з картоплею	Картопля, олія, цибуля, часник, кріп, петрушка, молода капуста, сіль
Голубці з чечевицею чорною	Молода капуста,чечевиця чорна, цибуля, олія, сіль, морква, кріп
Голубці з чечевицею оранжевою	Молода капуста, чечевиця оранжева, цибуля, олія, сіль, морква, кріп
Роли з кабачка з морквою	Кабачок, морква, сіль, перець, коріандр, сезам
Корзинки з руколою	Борошно, вода,рукола, чері, огірок, фета, зелень, чорний сезам
Вареники з шпинатом і пореєм	Борошно, вода, шпинат, порей,прованські трави, сіль
Вареники з капустою та грибами	Борошно, вода, капуста, гриби, свіжа зелень, цибуля, сіль
Вареники із вишнею та лохиною	Борошно, вода, плоди вишні, ягоди лохин, цукор
Гомбовці	Борошно, картопля, сливи, цукор, кориця, сода, мигдальне борошно, горіхи
Борщ зелений	Вода, картопля, морква, цибуля ріпчаста, щавель, олія, кропива, свіжа зелень, сіль
Печеня з молодії картоплі та печериць	Картопля молода, печериці, цибуля, часник, олія, трави духмяні, сіль, перець
Цукіні фаршировані пшоном	Цукіні, пшоно, томати у власному соку, цибуля ріпчаста, морква, часник, олія соняшникова, зелень, перець, сіль

Гарбузова халва з горіхами	Молоко мигдальне, цукор, маселко, гарбуз, мед, кардамон, горіхи
Огірково-бобові рулетики	Квасоля, огірки, морква, кунжутна паста, часник, сік лимона, кінза, вода, сіль
Бургер з сочевиці	Сочевиця червона, вода, насіння соняшникове, соус соєвий, часник сушений, перець чорний мелений, кмин сушений, насіння коріандру, корінь петрушки, рис
Салат з капусти і м'яти	Лимон, олія оливкова, гірчиця піжонська, капуста молода, м'ята, сіль
Радість осені	Баклажани, кабачок, печериці, цибуля ріпчаста, помідори, соєве молоко, часник, горіхи волоські, борошно, томат-пюре, олія, хлібні крихти, суміш зелених трав, перець чорний мелений, сіль
Пиріг шоколадний	Борошно пшеничне, цукор, сіль, олія рослинна, какао порошок, вода, сир тофу, мигдальна паста, шоколадна стружка, мигдальне молоко.
Тісто томатне	Борошно, томатний сік, цукор, олія рослинна, амоній, сода, оцет, вода, горіхи, маселко, яблука
Бісквіт шоколадний	Борошно, цукор, какао порошок, сода, амоній, ванільний цукор, зварена кава або чорний чай, вишневий сік, манна крупа, маселко, олія рослинна, вода
Горіховий медівник	Вода мінеральна, борошно, цукор, вареники, олія рослинна, мед, сода, оцет, порошок для печива, горіхи
Човлент“ Закарпатський “	Квасоля, перлова крупа, томат-пюре, олія, соя
Грибний токан з тофу	Кукурудзяна крупа, сир Тофу, олія, білі сушені гриби, кокосове молоко
Гарбузове різотто	Гарбуз, рис, морква, курага, ізіум, вишня вялена, кокосова олія
Кіш з шпинату	Шпинат, кабачок, кокосові вершки, нутове борошно

Кіфлики “Раковецькі “	Борошно рисове і мигдальне,горіхи, мед, крохмаль, цукор, ваніль
Пляцок«Оригінальний»	Борошно пшеничне, цукор, яйця, фрукти,рослинні вершки, мед, олія, вода,горіхи, какао, чорнослив
Хліб «Три хліби»	Борошно пшеничне,Борошно житнє,висівки, вода, томатив’ялені,насіння льону та соняшника,цукор, дріжджі, цибуля, спеції, прянощі, сіль,
КПШ «Традиційний»	Борошно пшеничне, гриби, морква, сметана або вершки, олія, масло, вода, овочі,цибуля, шампіньйони.
Десерт «Фруктовий»	Шоколад,фрукти, яйця, желатин, вершки, молоко
Цукерки «Фантазія»	Курага,масло,чорнослив, вода, какао, шоколад, сухе молоко, цукор, кунжут
Каша з пластівців чорно зернової пшениці	Пшениця чорнозернова, вода, сіль, масло, спеції
Енергетичне драже	Мед, пилок, суниця
Грибна юшка	Картопля, гриби, мука, спеції
Зупа з автентичною приправою Гуцульська	Цибуля, часник, пастернак, морква, паприка, петрушка, базилик, розмарин, перець, лист лавровий
Зупа з автентичною приправою Довбушівська	Сіль, часник, куркума, морква, цибуля, перець чорний,пастернак, паприка, цукор,
Юшка з топінамбуром та приправою	Ялівець, часник, цибуля, морква, пастернак, петрушка, кріп, коріандр, базилік, розмарин, лист лавровий, перець
Овочі, гриль	Гарбуз, баклажани, цукіні, сіль, ориган, базилік,часник,лимон, бальзамічний соус, оливкова олія
Артишок смажений	Артишок, яйця, сіль

Фенхель	Фенхель, лимон, оливкова олія, сіль
Салат Фаджоліні	Салат Фаджоліні, оливкова олія, лимон, сіль
Салат із стручкової зеленої квасолі	Стручкова квасоля, картопля, часник, чері, лимон, сіль, оливкова олія
Рапі Броколі	Броколі рапі, оливкова олія, часник, сіль, лимон
Гарбуз запечений з корицею	Гарбуз, оливкова олія, кориця, сіль
Волове серце	Помідори волове серце, ориган, сіль, оливкова олія, лимон
Чері із сиром Брі і брускетною	Чері, сир Брі, розмарин, часник, оливки, сіль, оливкова олія
Картопля печена в мундирах з квашеними овочами	Картопля, капуста, огірки, помідори, часник сіль
Страви	Рослини та інші інгредієнти
Зелений перець фріджітелі	Перець зелений, часник, чері, сіль, оливкова олія
Перець із сухарями і каперсами	Перець червоний, сухарі, оливки, каперси, оливкова олія, часник, петрушка
Артишок запечений	Артишок, часник, петрушка, олія
Горох	Оливкова олія, горох, цибуля, вино
Спаржа з пармезаном	Спаржа, пармезан, чері, сіль, оливкова олія
Суп-пюре з гарбуза	Гарбуз, сіль, часник, оливкова олія, базилік
Фунчоза вегетеріанська	Вермішель рисова, оливкова олія, перець, огірок, селера, морква, петрушка, чері, часник, соєвий соус, цибуля
Банаш з пластівцями	Банаш, пластівці чорноземної пшениці, гречки зеленої та голомші, кизил
Рис басматі	Рис, масло сіль
Панір	Сир коров'ячий, масло, сіль
Соя з підливою	Соя, томати, сіль, перець, масло
Салат фруктовий	Йогурт, яблуко, ряжанка, молоко згущене, банан, виноград

Пиріг грибний Чортківський	Борошно, яйця, маргарин, сода, гриби, цибуля, сир, кріп
Мачанкапо-Козівськи	Квасоля, картопля, вода, гриби, цибуля, борошно, масло, вершки
Хлібні палички домачанки	Борошно. олія, вода, сіль, насіння соняшника, кмину, кунжуту
Тернопільські медово-імбірні коржики	Борошно, яйця, масло, сода, кардамон, кориця, імбир, цукор, мед
Штрудель	Борошно, олія, вода, сіль, яблука, родзинки, цукор, мед, горіхи, вершкове масло
Завиванці з начинкою гречки	Борошно, цукрова пудра, сухе молоко, сіль, вершкове масло, дріжджі. вода, сіль, щавель, петрушка, кріп, гречка, гриби
Завиванці з начинкою шпинату	Борошно, цукрова пудра, сухе молоко, сіль, вершкове масло, дріжджі. вода, сіль, шпинат, щавель, сир, петрушка, кріп,
Пастила яблучно-виноградна	Яблуко, виноград
Пастила яблучно-обліпихова	Яблуко, обліпиха
Пастила яблучно-вишнева	Яблуко, вишня
Хлібці з пророщеної зеленої гречки та леквару	Гречка, льон, сливовий леквар або сливове повидло
Пастила	Яблуко, смородина
Натуральна м'ятна пастила	Яблуко білий налив, м'ята, мед,
Джем Айва скибочками	Айва дольками, виноградний сік, цукор, пектин яблучний, лимонна кислота
Чай лісовий ягідний мікс	Шипшина, глід, червона горобина, калина, чорна горобина, малина, ожина, бузина, ялівець, чорниця

ХІД РОБОТИ

Завдання:

Засвоїти поняття

1. Традиційні страви та особливості їх приготування.
2. Страви на основі різновидностей рослин.

Контрольні питання

1. Поняття про традиційні страви.
2. Традиційні страви та особливості їх приготування?
3. Особливості приготування традиційних страв?
4. Страви на основі різновидностей рослин?
5. Які ви знаєте рецепти традиційних страв?

Література:

Основна література

1. Вигера С. М., Ключевич М. М., Ковальчук Р. Л., Вигера А. С. Трофологія: вчення про живлення, їжу та їду : навч. посідник. – 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. Р. 143–152.*