

38. МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВІТЧИЗНЯНОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ В ТЕХНОЛОГІЯХ НАПОЇВ АЮРВЕДИЧНОГО СПРЯМУВАННЯ

Фурманова Ю.П., к.т.н.,
Павлюченко О.С., к.т.н.,
Лукіянишен К.

*Національний університет харчових технологій
(НУХТ), м. Київ*

Аюрведа – стародавня індійська медицина, на санскриті означає «знання життя», «мистецтво довголіття». Практичне використання пряних композицій складає одну із важливих частин аюрведичного знання. Прянощі – це ароматні листя, коріння, плоди, насіння, суцвіття. Вони мають яскраво виражений аромат і один або кілька смаків – солодкий, кислий, солоний, гіркий, гострий і в'язучий.

Більшість прянощів мають лікувальні властивості – пригнічують ріст і розвиток бактерій, активізують виведення шлаків з організму, тонізують або заспокоюють.

У Державній програмі України, присвяченій «Основним напрямкам охорони здоров'я населення у зв'язку з аварією на ЧАЕС», вагоме місце займає застосування у харчуванні та виробництві нових продуктів нетрадиційних джерел біологічно активних речовин з рослинної та пряно-ароматичної сировини. Це дикорослі та культивовані лікарські, пряно-смакові, пряно-ароматичні рослини, а також дикорослі ягоди. Для визначення подібної сировини використовують дефініцію лікарсько-технічна рослинна сировина (ЛТРС) [2, с. 115]. Її називають також нетрадиційною (НЛТРС), аби відрізнити від традиційної рослинної сировини – фруктів, ягід, овочів, зернових.

В умовах сучасності, сировина для напоїв, в переважній більшості, поставляється з-за кордону. Вітчизняна рослинна сировина пропонує альтернативу імпорتنій, – великим спектром фруктово-ягідного та рослинного пряно-ароматичного продукту.

Напої з натуральної рослинної сировини відрізняються високою біологічною цінністю завдячуючи вітамінам, органічним кислотам, білкам та ефірним оліям в їх складі. До того ж, вони мають неабияку лікувальну дію. До них відносять: ехінацею, звіробій, корінь солодки та аїру, м'яту, мелісу, чебрець, полин, календулу, ромашку, кропиву тощо.

Вітчизняні лікарські рослини, а саме стевія, шипшина, меліса, чебрець та плоди чорниці, рекомендовано додавати до чайних напоїв, адже у них велика кількість біологічно активних речовин, які сприятливо впливають на організм людини. Для створення унікальної рецептурної композиції, лікарську рослинну сировину додають у чорний або зелений байхові чаї. Тобто використання в рецептурі чайних напоїв стевії, меліси, кориці, шипшини та чорниці не тільки надає корисні функціональні властивості, але й поліпшує органолептичні

показники напоїв. Щоб підбадьоритися або скинути втому, краще взяти сушені ягоди шипшини, чорниці, листя малини або ожини. Поєднання цих пряних рослин має збуджуючий ефект. Настій із м'яти перцевої, меліси, іван-чаю та валеріани – навпаки має седативну функцію. Зробити смак напою більш вишуканим і оригінальним допоможуть кориця, аніс, гвоздика і навіть духмяний перець [1, с. 138–139].

Неабияка рецептурна композиція з додаванням прянощів виникає на основі традиційної рослинної сировини – трав'яних соків. Сік з листя салату поліпшує обмін речовин та підвищує імунітет, покращує сон та заспокоює нервову систему. У поєднанні з морквяною, яблучною або томатною сировиною підсилюється ефект та смакові властивості напою.

Сік із листя кульбаби у композиції з морквяним соком, соком із листя ріпи або кореня селери – справжній еліксир: він тонізує і зміцнює організм, покращує роботу селезінки та жовчного. Сік має гіркуватий смак, тому його варто розбавити водою з натуральним медом.

Традиційний слов'янський напій отриманий способом «живого бродіння» – квас, – виготовляють переважно з житнього борошна або житнього хліба і солоду. Урізноманітнити рецептурну композицію на основі квасу можна за допомогою шавлю, суниці, журавлини, смородини, груші, яблук, малини, буряку, ревеню та моркви. Покращити смак напою та його властивості здатні пряно-ароматичні трави, а саме; аніс, материнка, меліса, хрін, м'ята, меліса, душиця та екстракт кореню дуба. Отриманий хімічний склад квасу має дієтичні та лікувальні властивості [3, с. 227].

Висновок. Мистецтво використання природних матеріалів складає одну з важливих частин аюрведичного знання. У сучасних умовах простежується тенденція до поступового сприйняття, запровадження та розширення масштабів застосування аюрведичних методів. До складу будь-якого напою можна ввести функціональний інгредієнт без принципних змін технологічного процесу. Тому, напої на основі вітчизняної рослинної сировини, дедалі частіше продукуються на українському ринку. Для споживача вони частіше асоціюються зі здоровим правильним харчуванням. Але за умови, що новий функціональний напій включає обґрунтований вибір інгредієнтів, які формують склад та його властивості.

Література

Гаврилишин В. В. Дослідження можливостей поліпшення споживних властивостей чайних напоїв / В. В. Гаврилишин // Прогресивні техніка та технології харчових виробництв ресторанного господарства і торгівлі: зб. наук. праць. – 2008. – №1. – С. 138–139.

Дудченко Л. Г. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения: Справочник / Л. Г. Дудченко, А. С. Козьяков, В. В. Кривенко. – К.: Наукова думка, 1989. – С. 115

Фроули Д. Аюрведическая терапия / Давид Фроули; пер. с англ. – 10-е изд. – Москва: Саттва, Профиль, 2015. – С. 227.