

УДК 641.5:635.32

DOI: 10.31395/2310-0478-2021-2-52-57

**Т.М. Бербец,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологічної освіти  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини  
м. Умань, Україна  
E-mail: berbec08@ukr.net

## ЇСТІВНІ КВІТИ – НОВА ТЕНДЕНЦІЯ У СУЧАСНІЙ КУЛІНАРІЇ

*Квіти – це не лише декоративний елемент, але також багата вітамінами і смачна добавка до звичних нам традиційних страв або, навіть може бути самостійна страва. Їх перевага – це не лише яскраві кольори і зовнішній вигляд, але і цікавий аксесуар, який справить враження на всіх. Для декорування багатьох страв, і навіть у якості повноцінних інгредієнтів їх використовують у різних кухнях світу. Мета статті полягає в обґрунтуванні ролі квітів у харчуванні людини та можливості їх використання в процесі приготування різних груп страв.*

*Квітка – така ж частина рослинного організму, як стебла і листки, і якщо вона не містить отруйних речовин, то, найчастіше, цілком придатна у їжу. Звичайно, найбільш ефектними з різними квітами за рахунок їх декоративності, виходять десерти – всілякі зацукровані композиції, тістечка та екзотичні чаї з бутонами, що розпускаються. Однак і для звичайної повсякденної їжі – салатів, супів, бутербродів і навіть печені – деякі квіти цілком придатні.*

*Квіти не просто прикрашають страву, а створюють власний неповторний та особливий стиль, збагачують кулінарне мистецтво. Квіти урізноманітнюють смак та аромат страви.*

**Ключові слова:** квітки, гастрономія, харчування, кулінарія, страва

**T.M. Berbets,**

PhD in Education, Associate Professor of the Department of Technological Education Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, UKRAINE  
E-mail: berbec08@ukr.net

### **EDIBLE FLOWERS ARE A NEW TREND IN MODERN COOKING**

*Flowers are not only a decorative element, but also rich in vitamins and a tasty addition to our usual traditional dishes or even an independent dish. Their advantage is not only bright colors and appearances, but also an interesting accessory that impresses everyone. They are used in many cuisines of the world to decorate many dishes, as well as full-fledged ingredients. The purpose of the article is to study the importance of flowers in human nutrition and the possibility of their use in the preparation of different groups of dishes.*

*The flower is the same part of the plant body as the stems and leaves, and if it does not contain toxic substances, it is often quite edible. Of course, the most spectacular with different colors due to their effect decorative, are desserts – all sorts of candied compositions, cakes and exotic teas with blooming buds. However, for ordinary everyday food – salads, soups, sandwiches and pastry – some flowers are quite suitable.*

*Flowers not only decorate the dish, but create their own unique and special style, enrich the culinary art. Flowers diversify the taste and aroma of the dish.*

**Key words:** flowers, gastronomy, food, cooking, dish.

**Постановка проблеми:** Технологія приготування страв та кулінарних виробів в ресторанному бізнесі останнім часом зазнала значних змін, в силу, переважно, розвитку нових технологій виробництва.

Світ стрімко мчить вперед і тепер відвідувачів уже не здивувати звичайними відбивними і дерунами. Висококалорійні, важкі і дорогі страви користуються все меншим успіхом. Відвідувачі бажають чогось незвичного, неординарного. Всі бажають харчуватися по-сучасному: менше калорій – більше вітамінів. Саме тому сучасна кулінарія знаходиться в постійному пошуку рецептів вишуканих страв. Провідні кухарі світу зараз велику увагу приділяють використанню різноманітних найсвіжіших і природних, без хімії і генетичних модифікацій, продуктів. Садові та польові квіти стали гідною прикрасою меню багатьох ресторанів світу.

Знаменитий ресторатор Хайнц Вінклер, засновник Cuisinevitale, перший і єдиний кухар в Німеччині, що отримав Залізний хрест за своє мистецтво, любить повторювати старовинне прислів'я: «На все є своя травичка»

[1]. І він постійно шукає, яка ж травичка або квітка додають неповторний смак і аромат звичній страві і перетворюють її в шедевр.

В США, Ізраїлі, Канаді, Кореї великим успіхом користуються ресторани з власним садом, в якому вирощують екологічно чисті трави і їстівні квіти. Відвідувачі можуть погуляти перед їжею в саду, для них проводять спеціальні екскурсії, де розповідають про властивості рослин і про особливості їх використання в кулінарії. А потім обід або вечеря на веранді з видом на прекрасний сад – легкі і вітамінні страви із зеленню і квітами, вирощеними саме тут.

Існують компанії, які спеціально вирощують квіти для дорогих ресторанів. Власник японського ресторану Olive Tree Ісехара Казуесі Йоні вважає, що квіти відмінно доповнюють ряд страв: їх аромати часто тонкі і не домінують над іншими інгредієнтами, а барвисті пелюстки виглядають настільки привабливо, що страви з використанням квітів виявляються найпопулярнішими у меню в будь-якому сезоні [2].

Квітковий гастрономічний ринок активно розвивається. Як кажуть, є попит – буде пропозиція. Англійська компанія Maddocks Farm Organics активно займається вирощуванням таких квітів. Вона пропонує висушені квіти, квіти для декору весільних тортів, різдвяні вінки (з їстівних квітів) і багато іншого.

Місцем і часом зародження квіткової кулінарії слід вважати Англію епохи Тюдорів (XV-XVI ст.) і Стюартів (XVII-XVIII ст.). Англія в ті часи стала найпотужнішою метрополією і мала колонії по всьому світу, бурхливо розвивалися всі галузі господарства і мистецтва, в тому числі садівництво і квітникарство. У ботанічних садах, оранжереях і парках з'явилось безліч нових рослин з усього світу. Англійці з інтересом освоювали агротехніку і способи використання цих рослин.

Вкрай цікаві були і кулінарні видання тих років. Збереглися, наприклад, книги кухарів короля Чарльза I і його дружини, королеви Генрієтти-Марії, видані в 1654-1655 рр. У них наводиться маса цікавих даних про вживання квітів у королівській кухні. Виявляється, до столу подавалися і зацукровані квіти огірочника лікарського та розмарину, і желе з троянд, фіалок, лаванди, і квітковий мед та сиропи, і салати з пелюсток, і квіткові настойки і багато-багато інших квіткових страв. Приблизно такі ж рецепти були надруковані і в англійських книгах з домоводства XVIII ст.

У XIX ст. інтерес до мистецтва квіткової кулінарії поступово згас, у величезних за обсягом кулінарних збірках вже не друкували жодного рецепту з використанням кольорів. Те ж саме відбувалося і в першій половині XX ст. У 1920 р було опубліковано прекрасну, але за довгі роки єдину книгу Елеонор Роде «Сад трав» (Eleanor Sinclair Rohde, «A Garden of Herbs» [3]), в яку було включено безліч рецептів страв з квітів і трав, а також опису старовинних способів вирощування рослин, які вона почерпнула в англійських виданнях XV-XVIII ст.

В кінці XIX ст. в Тулузі почали виробництво зацукрованих фіалок. Тулузькі кондитери досі виготовляють ці солодощі, які й досі користуються великим успіхом у всьому світі.

У 1965 р в США була опублікована ще одна книга про квітковій кулінарії – «Квіткова кулінарія. Мистецтво приготування квітів» Марі МакНікол (Mary MacNicol, «Flower Cookery. The art of cooking with flowers»), в якій автор не просто розповідає про тонкощі кулінарної обробки квітів, а й наводить дуже цікаві легенди, вірші та історичні замітки про різні квіти [4].

Як бачимо, використання квітів у ресторанній кулінарії – традиція, яка сягає корінням в глибину століть, і сьогодні цей напрямок став знову актуальним. Та, як квіти в їжу вживали ще в Стародавньому Римі, Китаї, Індії, на Близькому Сході, то там і досі дуже популярні такі страви. Одними з перших, хто став вирощувати і використовувати квіти в їжу, були стародавні єгиптяни. Вважається, що відродження квіткової гастрономії почалося в Америці. В Японії останнім часом спостерігається її бум. Найбільш популярні хризантема садова, сакура, гвоздичне дерево, лаванда вузьколиста, троянда столиста. Останніми роками пелюстки понад 45 видів квіток – модний тренд не лише у високій кулінарії, а й у багатьох любителів здорової натуральної їжі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення питання використання квіток у приготуванні та декоруванні страв на жаль не представлено у спеціальних наукових роботах українських та закордонних дослідників. Фрагментарно інформація представлена у працях Онегіна О. [6], Долгополової С. [7], Авдишиної О. [8].

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні ролі квіток у харчуванні людини та можливості їх використання в процесі приготування різних груп страв.

**Основні результати дослідження.** Пелюстки багатьох квіток не лише красиві і запашні, а й їстівні, смачні та навіть корисні. І не лише для презентації та декорування страв на вишуканих святкових столах, а й у повсякденних салатах і напоях. Свіжозірвані пелюстки та

пуп'янки деяких квіток можна з успіхом застосовувати для приготування салатів, подавати в якості гарнірів і робити неповторні десерти. Квіти стали елементом високої кухні, джемів та сиропів, чаїв та маринадів.

Квіток, які можна використовувати в кулінарії, дуже багато. Проте вони мають бути лише їстівні. Зазвичай використовують троянду столисту, фіалку запашну, огірочник лікарський, майоран садовий, лаванду вузьколисту, м'яту перцеву, орегано, фенхель звичайний, нагідки лікарські і красюлю велику, іноді – фіалка триколірна, квітки гарбуза звичайного, жасмин кущовий. Французькі кулінари пропонують також вживати ароматні квітки вишні, яблуні, груші – для приготування фруктових салатів, а в одному з ресторанів Ванкувера розроблено спеціальне тюльпанове меню [5].

Слід мати на увазі, що не всі квіти, підходять для їжі і є небезпечними для здоров'я. Наприклад, квітки конвалії, нарциса, рододендрона, гліцинії, гортензії, жовтецю, морозника, чорної бузини, томатів та картоплі. І це не зважаючи на всім відомі наперстянку, вовче лико, беладу, олеандр та інші дуже отруйні рослини.

Варто відноситись до квіткової кулінарії дуже серйозно. Існують фундаментальні правила, як заготовляти квітки і як правильно їх використовувати.

1. Обов'язково слід звертати увагу, щоб вони не були отруйними.

2. Не можна використовувати в кулінарії квітки, які продаються в квіткових крамничках, тому що їх обприскують хімічними препаратами і використовують консерванти, добрива, для зберігання.

3. Квітки потрібно збирати на полях, луках і рано вранці.

4. Мити їх необхідно з обережністю під проточною водою і осушувати бажано за допомогою паперового рушника в приміщенні, де є потік свіжого повітря.

5. Зберігати квітки можна в пластикових контейнерах у холодильниках, а можна навіть заморозувати [6].

В процесі приготування страв квітки можуть використовувати як для декорування, так і для додавання текстури, смаку і кольору. За цими показниками вони мають поєднуватися з іншими продуктами.

Глазуровані квітки – прекрасна прикраса – можна приготувати, вмочивши їх у збитий білок, а потім в цукрову пудру. Зазвичай такими квітами прикрашають торти, тістечка, десерти і холодні закуски. Квітки можна заморозувати в кубики льоду, а потім додавати в коктейлі. У крижаних чаші із замороженими квітами і листками подають свіжі фрукти, морозиво, щербети [7].

То ж розглянемо, як і які квітки використовують у процесі приготування страв.

Бузок звичайний (*лат. Syringa vulgaris*) – потрібно вживати в їжу дуже обережно. Рослина отруйна і може викликати розлад шлунку. Квітка має трав'яний присмак і чудовий запашний аромат. Одні сорти використовують для виготовлення морозива і сиропу для коктейлів. Інші – в ствавах з курятини або фруктових салатах, можна з бузку і варення варити.

Ваніль плосколиста (*лат. Vanilla planifolia*) (нар. орхідея) – ці їстівні квітки використовують для декорування тортів, десертів і фруктових салатів. У тандемі з витонченими орхідеями французи подають елітні сири і страви з трюфелів. Це не лише естетично, але і неймовірно смачно. Також квітки додають в соуси до м'яса і заварюються як чай.

Герань запашна (*лат. Pelargonium odoratissimum*) (нар. пеларгонія, калачики) – квітками та пелюстками герані запашної можна посипати всілякі десерти, використовувати їх у різноманітних прохолоджувальних напоях та коктейлях, заморозувати у кубиках льоду, використовувати для ароматизації тушкованих та запечених яблук і груш. Зацукровані пелюстки герані запашної також використовують кондитери для декорування десертів, тортів та тістечок. Листки зазвичай використовуються для підсилення аромату солодким кремам, цукру, варенням. Можна використовувати для декору, наприклад, викласти на тарілку для пирогів. Пелюстки герані запашної

також додають у чай.

В кулінарії всього світу, її додають у салати, супи і м'ясні страви. А алкогольні напої, такі як бренді, горілка, стають вишуканими при додаванні в них листків ароматної рослини.

Вона володіє антибактеріальними властивостями. Якщо покласти квітки в консервоване варення або компот – захист від грибової цвілі забезпечений, її листки містять біологічно активні речовини – крохмаль, сахарозу, вітаміни, флавоноїди.

Гвоздичне дерево (*лат. Caryophyllus aromaticus*) (нар. гвоздика) – квіткові бруньки, що не розкрилися екзотичного гвоздичного дерева. Різні частини гвоздичного дерева мають різні властивості: бутон надає тонкий аромат, а квітконіжка – пекучість. Завдяки яскравому, гострому аромату, пелюстки їстівних різновидів гвоздичного дерева стали популярним інгредієнтом до страв. У кулінарії його можуть застосовувати як в цілому вигляді, так і в меленому.

Нарізані пелюстки додають в салати, використовують для прикраси випічки. Цілі бутони часто використовують для ароматизації спиртних напоїв (лікерів, настоїв, глінтвейну), маринадів для консервування (грибні, фруктові-ягідні). Мелене гвоздичне дерево додають у суміш спецій до олії, широко поширену не лише в Азії, але і по всьому світу. Пряність використовують для приготування м'ясних, рибних, грибних страв. З ним тушкують яловичину, баранину, свинину. Соус з меленим гвоздичним деревом підкреслює смак курки, індички.

У поєднанні з корицею гвоздичне дерево застосовують для приготування солодких страв (пудингів, компотів, печива, пирогів і інших кондитерських виробів). Також його додають до каш і варення.

Гібіскус, суданська троянда (*лат. Hibiscus sabdarriffa*) (нар. каркаде) – з квіток можна приготувати варення, салати, їх солять, маринують і начиняють сиром. Свіжі стебла, пагони і пелюстки додають в салати, супи та другі страви. Він добре підходить для желе, джему, варення або компоту. Квітки гібіскусу додають в кекси, запіканки, салати, рис і т.д. Подають, як звичайний сухофрукт, який нарізається на шматочки або подається цілим. З сухих пелюсток гібіскусу можна приготувати чудові напої: гарячий чай, холодний чай, напій з вином, напій з м'ятою, апельсинами або сухофруктами.

Гладіолус гібридний, косарик (*лат. Gladiolus hybridus*) – свіжі пелюстки гладіолусів можна фарширувати і додавати у різноманітні овочеві й листові салати. Смак тонкий та ніжний. Але перед використанням обов'язково потрібно видалити тичинки та маточки і промити.

Жасмин кущовий (*лат. Jasminum fruticans*) – квітки і листки часто використовують в кулінарії, для приготування варення, джемів, ароматного, столового вина, і навіть різних салатів і морозива. Всі ці смаколики виходять надзвичайно ароматними, смачними, апетитними, з приємною, незабутньою консистенцією. Можна вживати листки – вони низькокалорійні і підходять для салатів.

Кабачки (*лат. Cucurbita pepo*) (нар. гарбуз звичайний) – квітки кабачків їстівні. Великі жовті квітки кабачків, гарбузів, патисонів, цукіні – одні з найсмачніших. Жіночі квітки швидко в'януть, утворюючи зав'язь плоду, а чоловічі залишаються свіжими досить довго. Їх їдять сирими, додають у салати, фарширують різними начинками, смажать у клярі.

Каперці трав'янисті колючі (*лат. Capparis herbacle*) (нар. каперси) – нерозцвілі бутони каперсника. Каперці трав'янисті підвищують чутливість смакових рецепторів, тому страва здається смачнішою. Вони мають гострий і терпкий смак. Поєднуються мариновані пуп'янки з м'ясом, рибою. У подрібненому вигляді їх можна додавати в салати (наприклад, олів'є) або супи. Також каперси – гарне доповнення до соусів. Деякі гурмани готують з ними бутерброди, пироги і солодкі десерти. Каперці трав'янисті – відмінний засіб для профілактики багатьох хвороб, тому рекомендується частіше додавати їх в раціон.

Королиця (*лат. Leucanthemum vulgare*) (нар. нев'яник звичайний) – листки додають в невеликій

кількості в овочеві салати, що надає страві приємний аромат меліси, в супи, соуси. Листки висушують і використовують впродовж року.

Красоля велика (*лат. Troaeolum majus*) (нар. настурція) – пряний солодкий смак, чимось схожий з крес-салатом та перцем і має пряний післясмак. Її використовують для запіканок, мусів. Також додають в салати, холодні закуски, до сирів, відкритих запіканок та бутербродів. Квітки настурції – можна фарширувати сумішшю корнішонів, сиру, петрушки і сметани та подати з соусом з лайма. До речі, красоля велика повністю їстівна рослина. Паростки додають у салати, а пуп'янки маринують замість каперсів. Вважається, що саме настурція своїм прямим ароматом підказала древнім ченцям, що її можна використовувати в їжу. Вони додавали її в салати і вважали цю квітку запорукою довголіття і здоров'я.

Кульбаба звичайна (*лат. Taraxacum officinale*) – її активно їли ще з найдавніших часів. Молоді листки і стебла рослини використовують для приготування салатів і борщів, з квіток роблять варення і вино, а також «кульбабовий мед», але лише в тому випадку, якщо вони не оброблялися пестицидами.

Лаванда вузьколиста (*лат. Lavandula angustifolia*) – сильний смак, тому використовувати слід обережно. Нарізані квітки можна додати в пісочне печиво, пиріг, сорбет, а також до смаженого ягняти, м'ясних страв та соусів для додавання аромату. З пелюстками лаванди подають обсмажені кальмари. Зацукровані квітки лаванди добре підходять для прикраси пирогів. Фіолетові квітки лаванди чудово виглядають у бокалі шампанського, додають пікантності і аромату сосни та кедру шоколадним десертам, тортам і тістечкам (капкейкам), чудова смакова добавка для заварного крему або бісквіту, доречні у шербетах та морозиві. Дає гарне поєднання кольорів із зеленим салатом і жовтою обліпихою. Один з обов'язкових складників суміші спецій «Прованські трави». Головне – не переборщити, бо смак страви нагадуватиме лавандове мило чи шампунь.

Лілійник рудий (*лат. Nemerocallis*) – їстівний навіть у сирому вигляді, а також його варять і тушкують, особливо в кухні азійських країн. У їжу використовують свіжі та засушені бутони і бульби.

Лотос горіхоносний (*лат. Nelumbo nucifera*) – відомий білими і рожевими квітками. У кулінарії використовується в основному корінь лотоса. Його нарізають поперек, щоб з отворів було видно схожий на квітку візерунок. Корінь має хрустку ніжну м'якоть. Використовується в китайській і японській кухні. Мити слід тільки безпосередньо перед використанням. Очищений і нарізаний корінь в сирому і приготовленому вигляді використовують для приготування салатів або смажених страв, подають як гарнір, фарширують. Щоб корінь лотоса не потемнів на повітрі, його зберігають в підкисленій воді. Він може продаватися в свіжому, сушеному, замороженому і консервованому вигляді. Насіння лотоса також їстівні, їх їдять як насіння, використовують для приготування китайських десертів, супів, а листки – для загорання і подальшого приготування продуктів, наприклад, цілої риби.

Майоран садовий (*лат. Majorana hortensis*) – додається практично в будь-які страви, від сиру до жаркого. Завдяки цій приправі готові продукти набувають особливогопряного аромату і специфічного присмаку. У кулінарії використовують бутони і листки майорану, причому не тільки висушені, а й свіжі (іноді – навіть обсмажені). Ця спеція входить до складу більшості маринадів і заливок для консервації. Використовується при приготуванні других страв і салатних заправок, різного роду гарнірів, супів і навіть десертів. Чудово підходить для соусів (томатних, сметанних, яєчних, сирих та ін.). Майоран садовий відмінно поєднується з будь-якими овочами, рибою, птицею і м'ясом (особливо – жирним), як смаженими, так і тушкованими. Пов'язано це з його благотворним впливом на травлення. Майоран – прекрасний ароматизатор для напоїв. Його заварюють в чаї (і самостійно, і в суміші з іншими травами). Також ним ароматизують киселі, компоти, овочеві соки і навіть



оцет. Використовується майоран і в пивоварінні і навіть у виноробстві. Аромат свіжого майорану більш тонкий, він менш стійкий. Тому в свіжому вигляді його треба класти в страву лише в самому кінці приготування.

Мальва, шток-роза рожева (лат. *Alcea rosea*) – плоди дуже калорійні і зовні нагадують мініатюрні хлібні короваї. У кулінарії використовують для декорування страв. Яскраві великі квітки просто створені для декорування десертів. Мальва прекрасно підходить для приготування різних страв зі свіжої зелені. Наприклад, для приготування пюре, омлету з мальви, тушкованих страв. У кавказькій кухні широко використовуються листки мальви для приготування салатів. Листки мають приємний солодкуватий смак, за який їх любили вживати греки і римляни.

В арабських країнах особливою популярністю користується мальвовий суп. Араби додавали насіння мальви до зерен кави і готували з цієї суміші приголомшливо смачні напої. У кулінарії східних країн рослина є популярною приправою до багатьох страв. Її насіння подрібнюють і використовують в якості добавки до чайних напоїв [8].

Монарда двійчаста (лат. *Monarda didyma*) – в свіжому і сушеному вигляді надає особливий аромат. Свіжі листки як прянощі додають в салати, страви з дичини і птиці, рибні і м'ясні страви, компоти, джеми, квас, кисіль. Для приготування закусок використовують зелені листки і стебла цієї рослини. Листки додають при консервуванні огірків, томатів, грибів, капусти і фруктів. В свіжому і сушеному вигляді вона надає особливого аромату варенню з яблук і груш, желе. Монарду часто використовують у виробництві вермутів, завдяки чому останні набувають витонченого аромату і смаку. Її вживають і як ароматизатор чаю, якому вона надає аромат бергамота.

М'ята перцева (лат. *Mentha piperita*) – одна з найпоширеніших прянощів у кухнях народів усього світу. Використовуються як листки (у сирому і сушеному вигляді), так і квіткові бутони. Сушені або свіжі листки м'яти перцевої використовують у самих різних областях харчової промисловості та домашньої кулінарії. Свіже листки м'яти перцевої у кулінарії часто використовують для декорування страв, в тому числі і солодких.

Вони використовуються і для приготування фруктових салатів. Їх додають до м'ясних страв (з ягнятини та баранини), також до страв з птиці.

Сушена мелена м'ята перцева – популярний інгредієнт домашньої випічки (булочок, пряників, пиріжків, пирогів і печива). Вона не лише покращує смакові якості випічки, але і сприяє збільшенню терміну її зберігання. Важливо дотримуватися дозування цієї пряності. Також широко застосовують у виробництві кондитерських виробів олію з м'яти перцевої.

В Англії, Франції та Німеччині м'яту перцеву широко використовують як приправу до овочевих страв, особливо картоплі, бобових, огірків і томатів. Вона входить до складу багатьох соусів і пряних сумішей. З додаванням м'яти перцевої тушкують капусту, цибулю-порей, моркву і горох, вона додається в підливи для риби і м'яса, до літніх салатів, бутербродів, в овочеві та молочні супи, фарші і паштети (особливо приготувані із субпродуктів), ковбаси.

У деяких країнах вона використовується в якості добавки у сироварінні.

М'ята перцева цінується у складі прохолодних напоїв в спекотну погоду, так як має охолоджуючий смак, тонізує та освіжає. Листки м'яти перцевої додають в компоти, сиропи, морси і киселі, квас, крешени.

Також м'яту перцеву використовують для ароматизації різних напоїв у лікєро-горілчаній промисловості.

У кулінарному мистецтві її використовують і в якості харчового барвника.

Нагідки лікарські (лат. *Calendula officinalis*) (нар. календула) – надають страві гострий гіркувато-пряний смак, трохи різкуватий, але приємний. Їх можна використовувати взамін шафрану, так як вони дають жовтуватий відтінок. Нагідки лікарські прекрасно поєднуються

з рисом, яйцями і крупами. Також їх додають в супи та другі страви, соуси та напої. Нагідки лікарські додають у салати, оскільки добре поєднуються з овочами, але після додавання оцтової заправки їх необхідно перемішати, інакше вони потемніють. Багаті на каротин дрібні пелюстки жовтогарячого кольору у багатьох країнах додають перед подачею на стіл до сирів, м'ясних та рибних страв, макаронних виробів, а також як наповнювач для сирного крему та вершкового масла, чудово виглядають у салатах і просто на бутербродах. Для надання страві оранжевого кольору нагідки лікарські додають до бульйону і кондитерських виробів.

Огірочок лікарський (лат. *Vorago officinalis*) (нар. бурачник або огіркова трава) – квітки блакитно-волошкового кольору у формі зірочок широко використовуються у багатьох країнах. У нас чомусь лише додають листки, які на смак свіжих огірків, у холодні супи і весняні окрошки. А квітки огірочка лікарського можна додавати у різноманітні лимонади, пунші, коктейлі на основі джину, у фруктові шербети, ними прикрашають торти, сирні запіканки і чизкейки. Блакитні зірочки можна заморозити у кубиках льоду.

Опунція (лат. *Opuntia ficus-indica*) (нар. кактус, кактусові листки, колюча груша) – в їжу вживається безліч видів цієї рослини, але особливо соковитий, гіркуватий на смак мексиканський вид кактуса. Перед використанням слід видалити колючки, зрізати краї, змити клейку рідину, потім нарізати смужками і варити у воді або на пару, поки вони не стануть м'якими. Готову м'якоть додають у салати, омлети, супи.

Орегано (лат. *Origanum vulgare*) (нар. душиця) – широко використовують в кулінарії Іспанії, Італії, Мексики, а також гірських регіонів Кавказу, де він отримав поетичну назву «гірська радість». В кулінарії, використовують і листки, і квітки рослини. Його додають в страви у свіжому або сушеному вигляді. Він прекрасно ароматизує рибу, м'ясо, дичину, м'ясні рулети і паштети, лівер, фарш, домашні ковбаси, підливи і соуси. Орегано додають в супи, страви з макаронних виробів, холодні закуски, гарячі страви з птиці і риби, піци, бутерброди, овочеві салати, супи, пасти, грибні підливи, омлети і в найрізноманітніші ароматні суміші. Чудово гармоніє зі свіжими томатами, маринованими огірками та оливками, а також сиром і каперсами. Його додають при приготуванні домашнього пива, квасу і вина. Ароматні квітки додають в чай.

Первоцвіт весняний (лат. *Primula veris*) (нар. примула) – у гастрономії використовують молоді листки, квітки які повністю розпустилися і коріння. Листки споживають в свіжому вигляді, додають у салати, печеню, перші страви, при приготуванні страв з яєць. Зелені листки первоцвіту весняного мають солодкуватий смак і приємний аромат. Сушені листки додають як приправу, яку зберігають у вигляді подрібненого порошку і яку додають до м'ясних та рибних страв. Коріння первоцвіту весняного має анісовий аромат, найчастіше його використовують як приправу.

У кавказькій кухні готують супи з листків первоцвіту весняного. У Німеччині квітки цієї рослини використовують для заварювання заспокійливого напою. У Швейцарії з відвару квіток отримують освіжуючий шипучий напій.

Робінія несправжньоакація (лат. *Robinia pseudoacacia*) (нар. акація) – «Багата і представницька квітка», підходить до дорогих десертів зі свіжими ягодами або до крем-брюле. Також можна додавати в салати.

Ромашка лікарська (лат. *Chamomilla recutita*) – прийнято вважати лікарською рослиною і використовувати в фармацевтиці. Але ці ніжні квітки прекрасно поєднуються в салатах, випічці, простих десертах, морозиві, штруделях та чаї. Пелюстки додають в смузі.

Стокротка багаторічна (лат. *Bellis perennis*) (нар. маргаритки) – маленькими пелюстками стокпатки можна посипати салати, бутерброди, варені овочі, рис та інші гарніри, використовувати як наповнювачі для вершкового масла.

Троянда столиста (лат. *Rosa centifolia*) (нар. шип-

шина) – надає стравам неповторний аромат, а також солодкий смак. Її відтинки можуть нагадувати яблуко, м'яту, корицю. У світлих пелюстках менш насичений смак, ніж у темних. Пелюстки підходять для приготування желе. Пелюстки надають аромат кондитерським виробам і слугують декорацією: можна оздоблювати морозиво, десерти, салати, чудово виглядають у кубиках льоду і коктейлях на основі шампанського. Трояндові пелюстки можна зварити у воді або цукровому сиропі і добавляти як ароматизатор до страв або кристалізувати та використовувати для декорування. Водою з пелюсток троянди ароматизують пахлаву, страви з карі і рису, троянду використовують для приготування трояндового масла, мусів і парфе, додають як ароматну основу у морозиво, витончені гарніри, кондитерські вироби, креми і сиропи. З неї виходить чудове варення, а також лікери та наливки. Зацукровані пелюстки – чудова окраса романтичних тортів та святкових десертів. Їстівні практично всі види троянди столістої [9].

Тюльпан гібридний (*лат. Tulipa hybrida*) – надає страві витончений аромат. Квітки тюльпана гібридного обсмажують в клярі і подають зі спаржею та козячою ірландською бринзою, використовують для приготування салату. Дуже цікавий лимонний пиріг з кремом і солодкими пелюстками тюльпана гібридного.

Фенхель звичайний (*лат. Foeniculum vulgare*) – часто використовують в кулінарії для приготування різних страв. Для кулінарних цілей у фенхеля звичайного використовують не лише зелень, але також насіння і бульби. Зелень фенхеля звичайного пряна і ароматна, її аромат має солодкуваті нотки, злегка нагадують аніс. Молоді пагони фенхеля звичайного у кулінарії використовують зазвичай у приготуванні різних маринадів для салатів, завдяки чому їх смак стає більш тонким. Також молоді пагони використовують при консервуванні овочів, найчастіше при консервуванні огірків та капусти.

Плоди фенхеля звичайного використовують для приготування лікувального чаю та різних настоянок і навіть лікеру. Для поліпшення аромату порошок з плодів фенхеля додають в чай і сиропи.

Бульби фенхеля звичайного додають для приготування рибних страв, особливо білої риби (зокрема, коропів), страв з м'яса птиці та свинини.

Плоди і бульби широко використовують у випічці хлібобулочних і навіть деяких кондитерських виробів. Розмелене насіння цієї рослини є сировиною для рослинної олії, яку часто використовують в кондитерському виробництві.

Листки фенхеля часто додають просто у свіжому вигляді до салатів, різних рибних та м'ясних страв при тушкуванні. Насіння цієї рослини додають у пряні супи, маринади і соління. Фенхелевий соус чудово підходить до холодної риби.

Фіалка запашна (*лат. Viola odorata*) – сприяє збудженню апетиту. Можна додавати в зелені салати, фруктові і кремкові десерти, різноманітні прохолоджувальні напої та навіть каву з молоком. Смак фіалки запашної гармоніє зі смаком мармурового м'яса. Великі пелюстки фіалки запашної і листки додають у салати або заварюють з них чай. Їх можна заморожувати у кубиках льоду для пуншів та коктейлів. Чудовий варіант – горстку квітів змішати зі 100 г рідкого меду і пригостити гостей через кілька тижнів фіалковим медом. Або просто додати трішки фіалок запашних для аромату у цукерничку з цукром і залишити на тиждень. Зацукровані квітки лісових фіалок – улюблений десерт середньовічних європейських королев і принцес. Із зацукрованих квіток виходить незвичайна прикраса для тортів або десертів. Їх також можна використовувати як добавку до морозива, пудингу, збитих вершків та крему.

Фіалка триколірна (*лат. Viola tricolor*) (нар. братки) – мають свіжий і м'який смак. Їх аромат нагадує запах меду та груші. На смак впливає кількість використовуваних квіток. Вони смачуть в якості прекрасного гарніру для коктейлів, десертів. Також використовують братки в салатах і супах.

Хризантема садова (*лат. Chrysanthemum hortorum*) – вельми популярна в азіатських країнах не лише як лікарська рослина, але і як їстівна. Молоді листки підходять для салатів та смаження. Пагони, листки і суцвіття використовують у салатах та десертах, ідуть в приготовленому вигляді і сирими.

Чорнобривці розлогі (*лат. Tagetes patula*) – рекомендують вживати лише жовтогарячого кольору, використовувати лише пелюстки (свіжі або сушені). Додають їх у супи, бульйони, м'ясні, рибні та овочеві страви, плов, домашню випічку, компоти.

З суцвіттями чорнобривців розлогих варять борщі, додають їх у вино, настоянки, а також при маринуванні або консервуванні овочів. Деякі маринують і солять чорнобривці, а взимку додають їх в суп, борщ чи інші страви. На зиму можна висушити суцвіття чорнобривців розлогих, розтерти в порошок і вживати за потреби. Знаменита грузинська спеція «Імеретинський шафран» є не що інше, як сушені і подрібнені в порошок суцвіття чорнобривців вузьколистих або чорнобривців розлогих.

Мало хто знає про лікувальні властивості чорнобривців розлогих, адже ця рослина має велику цілющу силу.

Юка нитчаста (*лат. Yucca filamentosa*) – пелюстки додають в супи та овочеві страви. Квітки використовують як заміник стручкової квасолі. Вони мають приємний смак, щільні і хрусткі, прекрасно поєднуються з яйцями, часто їх добавляють в омлети, овочеві та м'ясні страви, салати і гарніри. Квітки обсмажують в яєчному клярі і паніровці. Подрібнені квітки додають у томатні супи. В кулінарії використовують і кореневище юки. Воно багате крохмалем, вітамінами групи В, мікроелементами, а за смаком нагадує картоплю. Бульби смажать, проварюють або перетирають в порошок і роблять з нього багате на вуглеводи борошно. З соку юки отримують цукор.

**Висновки.** Звичайно, у сучасному світі використовувати квіти в харчуванні незвично і характерно для гурманів. У нашому дослідженні обґрунтовано роль квітів у харчуванні людини, яка полягає у можливості їх використання в процесі приготування різних груп страв. Вони додають свіжого розмаху та внесуть у страви незвичайні аромати та смаки. Шеф-кухарі широко і активно почали вводити до складу страв квіти. Безумовно використання їстівних квітів вносить новизну, різноманітність поєднання продуктів і свого раціону. Квіткова кулінарія стала дуже популярним напрямом. Страви з квітів подають у вишуканих ресторанах. На думку шеф-кухарів, салати, соуси, гарячі страви, м'ясо, десерти вдало поєднуються з різними їстівними квітами. Яскравими суцвіттями завжди можна прикрасити страву: покласти лавандову гілочку на край тарілки або обсипати торт пелюстками хризантеми. Не потрібно боятися експериментувати, куштувати незвичне та цікаве, відкривати нові смаки, творити власні шедеври на сучасних кухнях. Адже, крім оригінальних смакових якостей, багато квітів володіють лікарським ефектом.

Не потрібно боятися куштувати нові смаки, потрібно експериментувати і готувати страви різноманітними і незвичайними. Адже приготування їжі – це творчий процес, де можна експериментувати в пошуках нових смаків і незвичайних поєднань.

Кулінари користуються незвичною технікою прикрашання страв квітами, їх заморожують в кубиках льоду, цукру для десертів, складають неймовірні композиції для декору звичайної страви.

Саме тому, їстівні квіти в поєднанні зі спогляданням краси, відчуттям аромату внесуть цілу номенклатуру новизни та нададуть можливості урізноманітнити раціон харчування та додати страві особливих фарб.

#### Література

1. Хайнц Вінклер (шеф-кухар) – Heinz Winkler (chef). URL: [https://uk.hrvwiki.net/wiki/Heinz\\_Winkler\\_\(chef\)](https://uk.hrvwiki.net/wiki/Heinz_Winkler_(chef))
2. Добро пожаловать в ресторан-бар Оливковое Дерево! URL: <https://olivetre.hu/ru/about/>
3. Eleanour Sinclair Rohde. A Garden of Herbs. London ; Boston : P. L. Warner, Publisher to the Medici Society.

1920. 232 p.

4. Mary MacNicol, Flower Cookery. The art of cooking with flowers. Fleet Pr Corp; 1st edition. June 1, 1967. 256 p.

5. Школа цветочной кулинарии. URL: <http://www.weekendtour.ru/ideas>

6. Онегин О. Квіти в кулінарії. URL: <https://arborio.ru/cvety-v-kulinarii/>

7. Долгополова С.В. Новые кулинарные технологии. Москва: ЗАО Издательский дом «Ресторанные ведомости», 2015. 272 с.

8. Авдишина О. Мальва – корисні якості квітів; кулінарні рецепти. URL: <https://xcook.info/product/malva.html>

9. Цветочная кулинария: тонкости изысканных блюд. URL: <https://food.inmyroom.ru/posts/26063-tsvetochnaya-kulinariya-tonkosti-izyskannykh-blyud>

#### References:

1. Khaints Vinkler (shef-kukhar) – Heinz Winkler (chef). Accessed at [https://uk.hrvwiki.net/wiki/Heinz\\_Winkler\\_\(chef\)](https://uk.hrvwiki.net/wiki/Heinz_Winkler_(chef))

2. Eleanour Sinclair Rohde. A Garden of Herbs. London ; Boston : P. L. Warner, Publisher to the Medici Society. 1920. 232 p.

3. Dobro pozhalovat v restoran-bar Olyvkovoe Derevo! Accessed at <https://olivetree.hu/ru/about/>

4. Mary MacNicol. Flower Cookery. The art of cooking with flowers. Fleet Pr Corp; 1st edition. June 1, 1967. 256 p.

5. Shkola tsvetochnoi kulynaryy. Accessed at <http://www.weekendtour.ru/ideas>

6. Onehin O. Kvity v kulinarii. Accessed at <https://arborio.ru/cvety-v-kulinarii/>

7. Dolhopolova S.V. Новые kulynarnye tekhnolohyy. Moskva: ZAO Yzdatelskyi dom Restorannye vedomosti, 2015. 272 s.

8. Avdyshyna O. Malva – korysni yakosti kvitiv; kulinaryni retsepty. Accessed at <https://xcook.info/product/malva.html>

9. Tsvetochnaia kulynariya: tonkosty yzyskannykh bliud. Accessed at <https://food.inmyroom.ru/posts/26063-tsvetochnaya-kulinariya-tonkosti-izyskannykh-blyud>