

## **Екологічні аспекти збереження цінних компонентів рослинної сировини при виробництві безалкогольних напоїв**

Харчова цінність рослинної сировини визначається вмістом вітамінів, мінеральних речовин, поліфенолів та інших важливих компонентів. Важливо зберегти цінні компоненти при переробці сировини для виробництва напоїв.

У нашій країні особливо популярні ягідні морси, їх готують на всі випадки життя. Вони найбільше багаті на органічні кислоти і мінеральні солі. У їх складі є пектин, що допомагає роботі кишківника і виведенню токсинів з організму, а також вітаміни В1 і В2, С, А і РР, магній, кальцій, фосфор, залізо і калій. У спеку разом з вологою наш організм має звичай втрачати велику кількість мінеральних речовин і найбільше — сполук калію, що головним чином може погано позначитися на роботі серця, тому морси (особливо з червоних ягід, наприклад брусниці та журавлини) будуть дійсно найбільш бажані на літньому столі. На думку вчених, люди, які страждають захворюваннями серцево-судинної системи, повинні пити в день по три склянки журавлинного морсу або соку. Морси використовують і для проведення розвантажувальних днів, вони чудово допомагають схуднути і сприяють виведенню шлаків з організму. У такі дні потрібно приймати 1,5–2 літри різних морсів.

За технікою приготування морс — найпростіший напій. Найчастіше його готують з дикорослих ягід — журавлини, брусниці, малини, суниці, чорниці, — а також з садових — червоної смородини, вишні, полуниці тощо.

Бувають і фруктові морси — з яблук, груш, апельсинів або лимонів, і навіть морси з додаванням овочів. Для приготування морсів крім ягідної або фруктової сировини можуть використовуватися плодово-ягідні екстракти, але все-таки найкращим буде напій на основі натуральних свіжих плодів. Втім, готують його і із заморожених ягід.

Морс вживають не тільки в чистому вигляді, його додають в безалкогольні та алкогольні коктейлі. Найпоширеніший варіант приготування морсу, що підходить практично для всіх ягід, наступний: ягоди промивають, видаляють кісточки (якщо вони є), потім перетирають м'якоть і заливають її кип'яченою водою. Отриману суміш доводять до кипіння, а потім знімають з вогню. Проціджують напій і додають в нього мед або цукор за смаком. З макухи віджимають сік в готовий морс і викидають або використовують проварене сировину для інших потреб (в кулінарії, наприклад). Морс можна використовувати для приготування

квасу, безалкогольних та алкогольних напоїв.

Серед усіх ягідних морсів журавлинний і брусничний займають особливе місце, оскільки вони є незамінним засобом від авітамінозу, при простудних захворюваннях, ангінах, гіпертонії і навіть при вірусних захворюваннях.

1. *Мазнев Н.И.* Энциклопедия лекарственных растений. 3-е изд. — М.: Мартин, 2004. — 496 с.