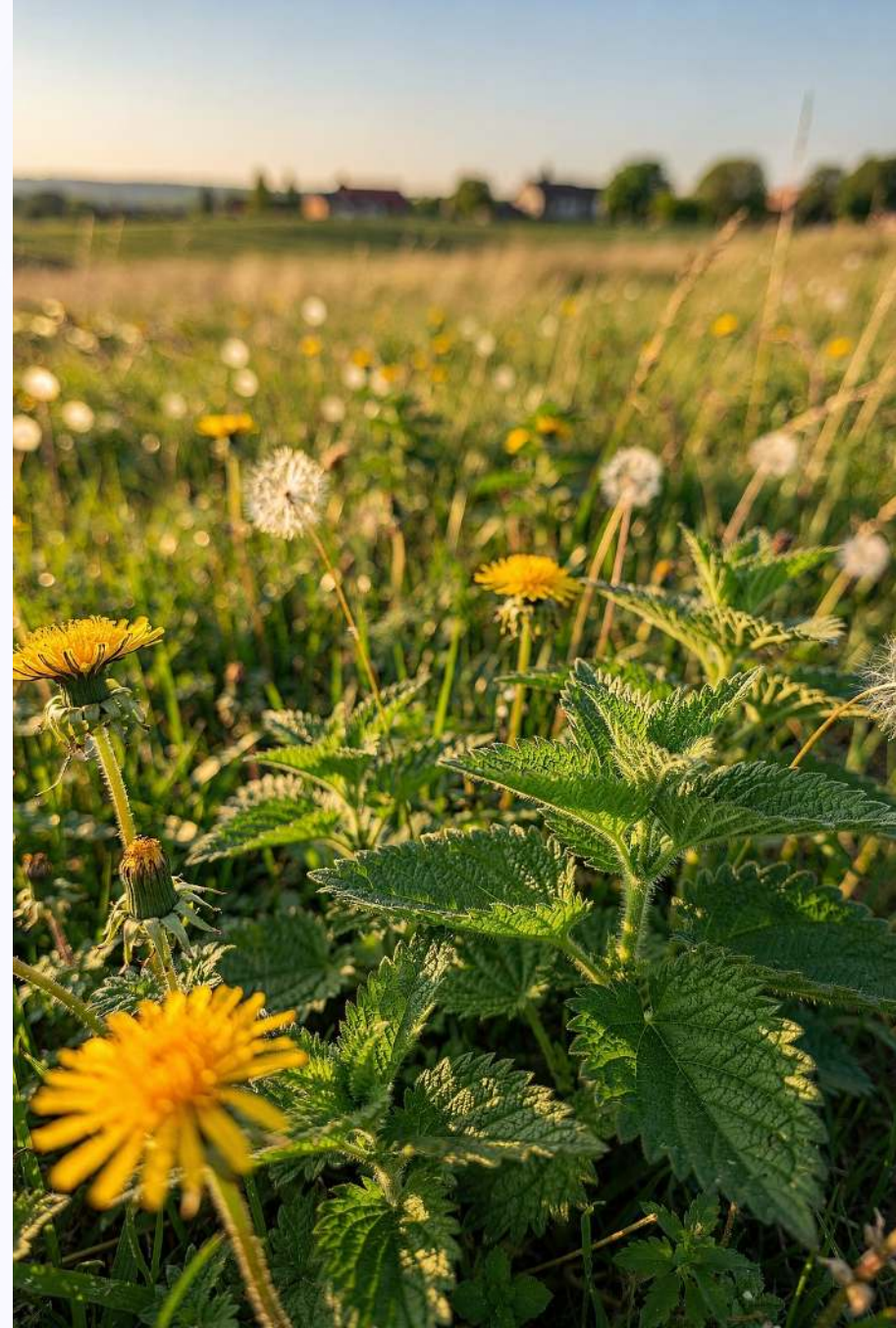


Херсонський державний аграрно-економічний університет
Кафедра публічного управління, права та гуманітарних наук

Здорове харчування: ліки й рослини з дикої природи

ДИСЦИПЛІНА ЗА ВИБОРОМ

2026



Чому варто обрати цей курс?



Шановні студенти!

Дисципліна "Здорове харчування: ліки й рослини з дикої природи" – ваш ключ до розуміння сили природи, яка оточує нас щодня. Ми живемо серед багатства дикорослих рослин, більшість із яких мають неймовірні лікувальні та харчові властивості, але часто залишаються непоміченими.

Відкрийте силу природи

Дізнайтеся про рослини, які лікують, живлять і зміцнюють здоров'я – прямо під вашими ногами на полях і луках Херсонщини

Унікальні страви

Навчіться готувати делікатесні та корисні страви з дикоросів, які здивують вас своїм смаком і користю

Практичні навички

Отримайте знання для здорового способу життя, самозбереження и екологічної свідомості

Відповідь на виклики

Підготуйтеся до сучасних викликів харчової безпеки, екології та сталого розвитку

Чого Ви навчитеся?

Наш курс – це поєднання теорії и практики, де кожне заняття відкриває нові горизонти смаку и здоров'я. Ви не просто вивчатимете рослини – ви створюватимете з них справжні кулінарні шедеври!



Кава з коріння кульбаби

Натуральний енергетик без кофеїну, який тонізує організм, покращує травлення та виводить токсини. Ідеальна альтернатива для тих, хто дбає про здоров'я печінки.



Салати й борщ із кропиви

Кропива, аспарагус та яглиця – справжні скарбниці вітамінів А, С, К, заліза та кальцію. Навчіться готувати весняні страви, які зміцнюють імунітет і насичують енергією.



Ароматні чаї з дикої суниці

М'ята, меліса, дика суниця – створюйте цілющі напої для зміцнення імунітету, покращення сну та зняття стресу. Кожна чашка – це природна аптека.



Нові рецепти від природи

Настоянки з шипшини (рекордсмена за вмістом вітаміну С), варення з ожини, супи з лісових грибів – розширюйте свій кулінарний репертуар природними делікатесами.

«Природа дарує нам все необхідне для здоров'я – треба лише навчитися розуміти и використовувати її дари з мудрістю»

Салат із кропиви, яглиці та дикої зелені – це не просто страва, а втілення філософії здорового харчування. Кожен листочок насичений життєвою силою, вітамінами и мінералами, які природа створювала мільйони років для нашого здоров'я.

На курсі ви дізнаєтеся, як правильно поєднувати дикорослі рослини з традиційними продуктами, щоб максимально розкрити їхні смакові и лікувальні властивості. Кропива чудово гармонує з яйцями та сиром, яглиця додає пікантності м'ясним стравам, а лобода стає основою для поживних котлет та оладок.

Безпека збору

Навчіться відрізнати їстівні рослини від отруєних двійників. Дізнайтеся про екологічно чисті зони збору та правила безпечної заготівлі сировини.

Сезонність та свіжість

Кожна рослина має свій оптимальний час збору: кропиву збирають навесні, звіробій – влітку під час цвітіння, коріння – восени. Свіжість визначає користь.

Протипоказання

Вивчіть, коли и кому не можна вживати певні рослини. Деякі трави несумісні з ліками, інші – не рекомендовані вагітним або дітям.



Практичні навички курсу

Наш курс побудований на принципі «від природи до столу» – Ви пройдете весь шлях від розпізнавання рослин у полі до приготування страв на власній кухні.



Розпізнавання рослин

Вивчення характерних ознак дикорослих рослин



Збір та обробка

Екологічні методи збору и зберігання



Кулінарна творчість

Приготування страв та напоїв



Лікувальне застосування

Використання для здоров'я

Визначення дикорослих рослин

Навчіться безпомилково розпізнавати корисні рослини у природі Херсонщини: кропиви, кульбабу, подорожник, лободу, м'яту, деревій, материнку и десятки інших видів. Вивчіть їхні характерні ознаки, періоди збору та місця зростання.

Збір та зберігання

Оволодійте правилами екологічного збору лікарських рослин: коли, де и як збирати, щоб не зашкодити природі. Дізнайтеся про методи сушіння, ферментації, заморожування и зберігання для максимального збереження корисних властивостей.

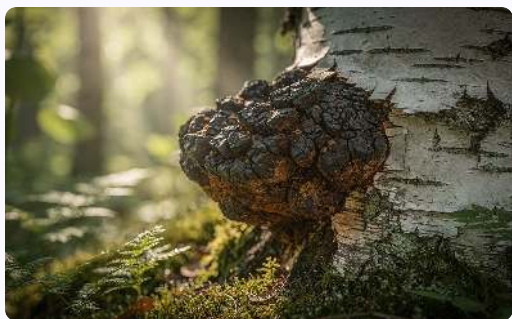
Кулінарна практика

Від теорії до практики – готуйте салати, супи, напої, настоянки и десерти на практичних заняттях. Кожен студент створить власну колекцію рецептів із дикої природи.

Лікувальні властивості

Вивчіть харчову цінність, вітамінно-мінеральний склад та фармакологічні властивості рослин. Зрозумійте, як правильно використовувати дикоросли для профілактики и підтримки здоров'я.

Дикорослі рослини як природні ліки



Потужний імуномодулятор та антиоксидант. Використовується для профілактики онкологічних захворювань, зміцнення імунітету, нормалізації тиску и покращення роботи шлунково-кишкового тракту. Настій чаги – природний енергетик без побічних ефектів.



"Природний антидепресант" – покращує настрій, знімає тривожність та стрес. Ефективний при лікуванні гастриту, виразки, має протизапальні и ранозагоювальні властивості. Чай зі звіробою – перевірений засіб від сезонної депресії.



Швидка допомога при порізах, опіках та укусах комах. Листя подорожника зупиняє кровотечу, знезаражує рани и прискорює загоєння. Сік подорожника лікує кашель, бронхіт та покращує роботу легень.



Універсальний антисептик для горла та ротової порожнини. Ефективна при ангіні, стоматиті, запаленні ясен. Покращує пам'ять та концентрацію, знімає запалення, регулює гормональний баланс у жінок.

Історії успіху та користь для здоров'я

Досвід наших студентів доводить, що знання про дикорослі рослини – це не просто теорія, а реальний інструмент для покращення якості життя та здоров'я.



Зміцнення імунітету

Студенти готували чаї з ехінацеї, шипшини та чебрецю, які допомогли їм пройти сезон застуд без хвороб. Регулярне вживання дикорослих трав підвищує природний опір організму до вірусів та інфекцій на 40-60%.



Природний детокс

Кульбаба – потужний природний детоксикаційний засіб для печінки та нирок. Студенти відзначають покращення стану шкіри, підвищення енергії та легкість після курсу детоксикації кульбабою. Це доступна альтернатива дорогим детокс-програмам.



Енергія та травлення

Страви з дикої зелені (кропива, лобода, яглиця) багаті на клітковину, хлорофіл та ферменти. Випускники курсу повідомляють про відновлення енергії, покращення травлення, нормалізацію ваги та зникнення хронічної втоми.



Екологічна свідомість

Курс підвищує обізнаність про екологічно чисті продукти, сталий розвиток та харчову безпеку. Студенти стають свідомими споживачами, які розуміють цінність місцевих природних ресурсів та важливість збереження біорізноманіття.

Науково доведено: Дикорослі рослини містять у 3-5 разів більше вітамінів, мінералів та антиоксидантів порівняно з культивованими овочами через природні умови зростання та відсутність хімічної обробки.

Обирай здоров'я, обирай природу!

Твоє майбутнє починається з правильного вибору сьогодні. Приєднуйся до курсу «Здорове харчування: ліки и рослини з дикої природи» та відкрий для себе новий світ смаків, знань і здоров'я!



Приєднуйся до курсу

Навчайся у досвідчених викладачів кафедри та отримуй практичні навички, які залишаться з тобою на все життя



Відкривай нові смаки

Експериментуй, твори та насолоджуйся унікальними стравами з дарів природи Херсонщини



Стань частиною спільноти

Приєднайся до екологічної та здорової спільноти ХДАЕУ, яка змінює своє життя через знання про природу

Запишись уже сьогодні — майбутнє починається з правильного харчування!

Кожна рослина – це книга знань, кожна страва – це крок до здоров'я, кожен вибір – це інвестиція у твоє майбутнє.