

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ПОЛТАВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ЦЕНТР
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

**ЇСТІВНІ РОСЛИНИ САДУ ТА ГОРОДУ: ЕКОЛОГІЧНА
КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ ЯК ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я**

Пугачова Ірина Ярославівна,
завідувач відділу сільського господарства

ПОЛТАВА 2026

ПЛАН

Вступ	2
I. Значення рослин у житті людини та у формуванні екологічної культури харчування	4
II. Основні їстівні рослини саду та городу	5
III. Їстівні рослини на навчально-дослідній ділянці ПОЕНЦУМ	7
1) овочеві культури	7
2) малопоширені та нетрадиційні овочеві культури	7
3) бобові культури	9
4) плодово-ягідний відділ	9
5) дендрологічний відділ	9
6) квітково-декоративний відділ	11
Висновки	13
Використані джерела	14
Додатки	17

Вступ

У сучасній системі освіти дедалі більшої актуальності набувають освітні практики, що поєднують формування екологічної свідомості, здоров'язбережувальних компетентностей та практичних навичок здобувачів освіти. Заклади позашкільної освіти еколого-натуралістичного спрямування, зокрема Полтавський обласний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді (далі - ПОЕНЦУМ), мають унікальні можливості для впровадження таких практик завдяки наявності навчально-дослідних земельних ділянок, теплиць і доступу до природного середовища. Тема використання рослин як джерела харчових, оздоровчих та екологічних цінностей є ефективним засобом формування екологічної культури харчування та здорового способу життя.

Актуальність звернення до теми рослин у контексті харчування зумовлена необхідністю формування у здобувачів освіти усвідомленого ставлення до вибору продуктів харчування, розуміння їх походження та екологічних умов вирощування. В умовах урбанізації, зростання споживання промислово оброблених продуктів і зниження рівня екологічної обізнаності дітей і молоді освітня діяльність, пов'язана з вивченням рослин як джерела їжі, сприяє відновленню зв'язку між людиною, природним середовищем і власним здоров'ям. Такий підхід формує практичні навички здорового харчування, відповідального природокористування та екологічно доцільної поведінки.

Рослини є основним джерелом харчових продуктів для людини: вони постачають вуглеводи, білки, жири, вітаміни та мінеральні речовини, необхідні для росту, розвитку та підтримки здоров'я організму людини. Їхні частини (плоди, листя, насіння, корені) з давніх часів використовувалися в харчуванні, а дослідження етноботаніки документують цю взаємодію в різних регіонах світу як важливу складову традиційних систем харчування та медицини [10].

Досвід вивчення та використання рослин як джерела харчових і оздоровчих ресурсів став основою для формування освітніх підходів, спрямованих на розвиток екологічної культури та практичних умінь здобувачів освіти. У межах освітньої діяльності робота з рослинами дозволяє поєднувати спостереження, дослідження та експеримент, формуючи цілісне уявлення про взаємозв'язок природних процесів, харчування та здоров'я людини. Залучення учнівської молоді до вивчення властивостей рослин сприяє розвитку дослідницького мислення, усвідомленого ставлення до природних ресурсів і застосування набутих знань у повсякденному житті.

Сучасна позашкільна освіта має потенціал інтегрувати ці наукові підходи у практичну діяльність здобувачів освіти. Навчально-дослідна земельна ділянка Полтавського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді - це сучасний освітній простір, у межах якого здійснюється дослідницька та практикоорієнтована діяльність, спрямована на вивчення рослин. Практична

робота на ділянці сприяє формуванню дослідницьких компетентностей, розвитку наукового мислення та практичних умінь відповідно до основ STEM-освіти. Такий підхід поєднує історичний досвід, наукові знання й практичну діяльність, що є важливою умовою розвитку екологічної свідомості та компетенцій сталого розвитку.

Гарденотерапевтичний аспект діяльності ПОЕНЦУМ доповнює освітню цінність роботи на ділянці. Контакт із рослинами, робота з ґрунтом, спостереження за змінами сезонів і розвитком рослин сприяють емоційному благополуччю, зниженню стресу та розвитку соціальних навичок [3].

Така діяльність створює сприятливе середовище для психофізичного розвитку здобувачів освіти і є природною основою для формування відповідального ставлення до природи й власного здоров'я, що особливо важливо в умовах сьогодення.

„Взаємозв’язки між рослинами та людьми настільки сильні,
що можна стверджувати - рослини потрібні нам, щоб вижити!”
(Держпродспоживслужба)

I. Значення рослин у житті людини та формуванні екологічної культури харчування

Рослини відіграють визначальну роль у життєдіяльності людини, насамперед як основне джерело харчових продуктів і біологічно активних речовин, необхідних для підтримання здоров’я та працездатності організму. Вони забезпечують надходження вуглеводів, білків, жирів, вітамінів, мінеральних елементів і харчових волокон, які є базовими складниками раціонального та збалансованого харчування. Використання різних органів рослин (плодів, листя, насіння, коренів) у харчуванні людини має універсальний характер і простежується в усіх культурах світу.

Особливе значення має зелене листя, яке є джерелом хлорофілу – молекули, що є основою життя на Землі. Хлорофіл у листі рослин захоплює сонячну енергію та перетворює її на хімічну енергію у формі глюкози, яка живить рослину і, через харчові ланцюги, людину. Зелене листя постачає людському організму життєву енергію, вітаміни (А, С, Е, К, комплекс вітамінів групи В), мінерали (кальцій, магній, залізо, калій та ін.), незамінні жирні кислоти, білки та клітковину. Свіже листя містить активні ферменти, що сприяють травленню, підтримці імунної системи та загальному оздоровленню організму. Крім харчової цінності, зелене листя використовується як природний засіб лікування: воно очищує кров, допомагає відновленню тканин, загоюванню ран, нормалізує травлення та знижує запальні процеси. [9]

Наукові дослідження підтверджують, що регулярне вживання рослинної їжі сприяє профілактиці неінфекційних захворювань, формуванню здорових харчових звичок і зниженню ризиків, пов’язаних із порушенням обміну речовин [10].

Окрім біологічного значення, рослини мають важливу освітню та виховну цінність. Усвідомлення походження харчових продуктів, умов їх вирощування та впливу агротехнологій на довкілля формує у здобувачів освіти цілісне уявлення про взаємозв’язок між природними ресурсами, харчуванням і здоров’ям людини. Саме тому тема їстівних рослин є ефективним інструментом формування екологічної культури харчування, відповідального природокористування та екологічно доцільної поведінки.

Важливу роль у розумінні цієї взаємодії відіграють знання, узагальнені в межах етноботаніки – науки про зв’язки між людиною та рослинами, основне завдання якої дізнатися, як рослини використовуються і сприймаються в людських суспільствах, включаючи рослини для їжі, медицини, косметики,

фарбування тканин, для будівництва тощо. Етноботанічні дослідження засвідчують, що знання про корисні властивості рослин накопичувалися протягом тисячоліть і передавалися з покоління в покоління, формуючи традиційні моделі взаємодії людини з природним середовищем [8].

У сучасній освітній практиці ці знання набувають нового змісту, трансформуючись у практичні форми навчання. Робота з рослинами в умовах навчально-дослідної земельної ділянки дозволяє поєднати спостереження, дослід, аналіз і практичну діяльність, що відповідає компетентнісному підходу та основам STEM-освіти. Такий підхід сприяє не лише засвоєнню знань про рослини, а й формуванню життєвих навичок, необхідних для усвідомленого вибору харчування та збереження власного здоров'я (додаток 1).

Реалізація зазначених освітніх підходів потребує такого навчального середовища, у якому здобувачі освіти матимуть можливість не лише отримувати теоретичні знання про значення рослин у житті людини, а й застосовувати їх у практичній діяльності. Саме безпосередній контакт із рослинами, спостереження за їх ростом і розвитком, участь у вирощуванні та догляді створюють умови для глибшого розуміння природних процесів і формування стійких екологічних та здоров'язбережувальних компетентностей.

Навчально-дослідні земельні ділянки закладів позашкільної освіти еколого-натуралістичного спрямування виступають ефективним освітнім простором для інтеграції знань з ботаніки, біології, екології та основ здоров'я. У межах такої діяльності учнівська молодь залучається до дослідницької, експериментальної та проєктної роботи, що відповідає сучасним вимогам компетентнісного та STEM-орієнтованого навчання.

Таким чином, навчально-дослідна земельна ділянка стає логічним продовженням теоретичного вивчення значення рослин і водночас практичним інструментом формування екологічної культури харчування, усвідомленого ставлення до природних ресурсів і власного здоров'я.

II. Основні їстівні рослини саду та городу

У сучасних умовах глобальних викликів продовольчій безпеці, змін клімату та зниження агробіорізноманіття зростає роль різноманітних їстівних рослин саду та городу як доступного й сталого джерела поживних речовин.

Домінування обмеженого кола високоврожайних культур у глобальній продовольчій системі призвело до зменшення різноманіття раціону та зростання ризиків нераціонального харчування, попри достатню калорійність їжі. У цьому контексті особливу роль відіграють овочеві та зелені рослини, які забезпечують організм людини вітамінами, мінералами, біоактивними сполуками та сприяють формуванню здорових і екологічно відповідальних харчових практик [26].

За даними наукових досліджень, людству відомі тисячі видів рослин, придатних до споживання, проте в повсякденному харчуванні використовується

лише обмежене коло з них. Така ситуація обмежує різноманіття раціону та знижує потенціал рослинної їжі як джерела поживних і біоактивних речовин. Їстівні рослини саду та городу складають основу раціону людини, зокрема забезпечують організм важливими поживними речовинами, вітамінами, мінералами та біоактивними сполуками, що необхідні для підтримки фізичного та психічного здоров'я. Рослинна їжа має високу харчову цінність і є природним джерелом компонентів, які сприяють зміцненню імунітету, нормальній роботі травної та серцево-судинної систем, а також профілактиці хронічних неінфекційних захворювань [25].

Листяні овочі, такі як салат, шпинат, капуста, мангольд та інші зелені рослини, є одними з найцінніших джерел вітамінів А, С, К і фолієвої кислоти, а також мінералів (кальцію, заліза) та дієтичної клітковини. Вони містять антиоксиданти, такі як β -каротин і лютеїн, які захищають клітини організму від окисного стресу й сприяють зниженню ризику серцево-судинних захворювань та деяких форм раку [25].

Регулярне включення листових овочів у раціон також сприяє нормальній роботі кишківника завдяки високому вмісту клітковини, яка є паливом для корисних бактерій кишкової мікробіоти. Це важливо для профілактики порушень обміну речовин, зниження ризику розвитку ожиріння, діабету та серцево-судинних захворювань [20].

Окрім листових овочів, важливу роль у харчуванні відіграють інші групи їстівних рослин саду та городу, кожна з яких має специфічну поживну цінність.

Коренеплоди (морква, буряк, редис) – джерело каротиноїдів, вітаміну С, клітковини та антиоксидантів, що підтримують імунітет і травлення.

Плоди овочевих рослин (помідори, огірки, баклажани, перець) – містять значну кількість води, вітамінів і фітонутрієнтів (лікопен у помідорах), що мають антиоксидантні властивості [15].

Бобові та насіння – джерело білка, складних вуглеводів і мінералів; вони сприяють насиченню та забезпечують енергією для роботи організму [23].

Свіжі овочі та плоди мають низьку калорійність при високому вмісті поживних речовин, що робить їх важливою складовою збалансованого харчування для різних вікових груп [20].

Їстівні рослини містять не лише базові поживні речовини, а також біоактивні компоненти, які демонструють протизапальні, антиоксидантні та імуномодулювальні ефекти. Наприклад, деякі зелень і мікрозелень мають підвищений рівень фітохімічних сполук, які підтримують клітинний захист і сприяють зниженню оксидативного стресу [26].

Такі рослини також можуть містити компоненти, що позитивно впливають на метаболізм, кровообіг та підтримку стабільного рівня глюкози в крові, що має значення для профілактики хронічних захворювань [26].

Вивчення їстівних рослин саду та городу в освітньому процесі дає змогу здобувачам освіти не лише засвоїти знання про поживні властивості рослин, а й розвинути практичні навички оцінювання харчової цінності продуктів, дослідження впливу умов вирощування на склад поживних речовин і усвідомлювати вплив свого вибору продуктів на здоров'я. Це створює важливі передумови для формування екологічної свідомості, здоров'язбережувальних компетентностей та відповідального природокористування.

III. Їстівні рослини на навчально-дослідній ділянці ПОЕНЦУМ

Навчально-дослідна земельна ділянка ПОЕНЦУМ демонструє багатство та різноманіття їстівних рослин, які можуть бути використані у харчуванні та освітньому процесі. Тут представлені як звичні овочеві культури, так і малопоширені та нетрадиційні види, що дозволяє здобувачам освіти ознайомитися з широким спектром рослинних ресурсів, їх харчовою цінністю та способами використання (додаток 2).

Овочеві культури

Звичні овочеві культури (огірки, помідори, перець, зелень (салат, петрушка, кріп) та інші поширені овочі використовуються свіжими у салатах, вареними, тушкованими або запеченими. Вони забезпечують організм вітамінами, мінералами та клітковиною, сприяють здоровому травленню та зміцненню імунітету.

Вирощування різноманітних рослин на навчально-дослідній земельній ділянці ПОЕНЦУМ дає змогу здобувачам освіти вивчати поживну цінність рослин, практично оцінювати їх харчові властивості та вплив умов вирощування на склад поживних речовин. Це сприяє формуванню екологічної свідомості, здоров'язбережувальних компетентностей та відповідального природокористування, а також дозволяє проводити дослідження для розвитку інноваційних підходів у садівництві та овочівництві.

Малопоширені та нетрадиційні овочеві культури

Це бамія їстівна, люфа, ківано, батат, артишок, момордика, лагенарія.

Бамія їстівна (*Abelmoschus esculentus*) – однорічна трав'яниста рослина роду Бамія родини Мальвових, що вирощується людиною як овочева культура. Бамія багата на вітаміни С і К, клітковину та антиоксиданти. Вживають свіжими чи відвареними, тушкованими. Стручки бамії використовують під час приготування страв із м'яса, особливо птиці. Після термічної обробки стручки виділяють слиз. Цю властивість використовують при приготуванні густих супів або овочевих страв.

В їжу використовують плоди 3-5-денної зав'язі. Сиглі плоди в їжу не використовують, вони стають жорсткими та грубими [4].

Люфа (*Luffa aegyptiaca*) – однолітня трав'яниста рослина родини Гарбузових. Вирощується як технічна культура для отримання волокна й олії, а

також як овочева і лікарська культура. Молоді плоди використовують як овочі у вареному чи тушкованому вигляді, старі плоди сушать для виготовлення натуральних губок. У їжу також вживають листя, пагони, бутони та квіти [21].

Ківано (*Cucumis metuliferus*) – трав'яниста ліана родини Гарбузових, вид роду Огірок. За смаком плід схожий на огірок та банан. Ківано містить велику кількість вітаміну С, вітамінів групи В (В6 та В9), вітамін А, Е і К. Воно також багате калієм, кальцієм, магнієм та фосфором. Свіжі плоди додають у салати або їдять як самостійний продукт [24].

Батат (*Ipomoea batatas*) – багаторічна трав'яниста рослина родини Берізкових (*Convolvulaceae*). Одна з найпоширеніших у світі харчових і кормових культур. Бульби споживають сирими, запеченими, смаженими, вареними та консервованими, переробляють на крохмаль, патоку та інше. Стебла та відходи бульб можна згодовувати худобі. Плоди містять каротиноїди, клітковину та вітаміни груп В, А, С і К, мінерали (калій, натрій, кальцій, залізо, магній та селен). В овочі є білки і жири, але він особливо багатий вуглеводами. Ця особливість дозволяє застосовувати батат як енергетик. В їжу придатні не тільки бульби, а й свіже листя батату та насіння для приготування кавового напою [6].

Артишок садовий (*Cynara cardunculus* subsp. *scolymus*) - дворічна овочева рослина родини Айстрові. В їжу використовують м'ясисте квітколоже (денце) і нижні частини товстих лусок квіток. Кошики, які розпустилися – в їжу не придатні, оскільки стають грубими. Суцвіття артишока – цінний дієтичний продукт, містить інулін, каротин, вітамін С, вітаміни групи В, мікро- і макроелементи [1].

Їх використовують в їжу вареними, тушкованими, печеними на грилі, вживають маринуваними, консервують для подальшого використання.

Лагенарія (*Lagenaria siceraria*) – рід однорічних витких трав'янистих рослин із родини Гарбузових (*Cucurbitaceae*). Молоді плоди використовують як овочі, старі сушать для декоративних та технічних цілей. Плоди багаті на клітковину, вітаміни та мінерали [1].

Момордика (*Momordica*) – рід однорічних витких трав'янистих рослин із родини Гарбузових (*Cucurbitaceae*). Плоди використовують в їжу в свіжому вигляді або маринують. Свіжими їдять переважно зернини, а шкірку можна заварювати в узварі або маринувати цілі плоди. Перед споживанням потребують правильної кулінарної обробки для зменшення гіркоти.

Плоди момордики містять глікозиди, сапоніни, алкалоїди, редукуючі цукри, смоли, феноли, рослинні жири, вільні кислоти (фолієву, пантотенову, нікотинову). Було доведено, що момордика збільшує кількість бета-клітин в підшлунковій залозі і, таким чином, покращує здатність організму виробляти інсулін [18].

Бобові культури

Щороку на земельній ділянці Центру вирощуємо бобові культури. Їх цінність полягає у тому, що вони фіксують азот завдяки симбіозу з бактеріями на корінні, покращують його структуру та вміст гумусу, калію і фосфору, що зменшує потребу в хімічних добривах для наступних культур у сівозміні, роблять ґрунт більш пухким та повітропроникним, відновлюють родючість і знижують кислотність ґрунту [1].

Вихованці разом з керівниками гуртків вирощують горох, квасолю, нут та боби. Зерна бобових містять в середньому 28 % білка, крохмаль, цукри, жир, вітаміни (А, В1, В2, В6, С, РР, К, Е), каротин, мінеральні речовини (солі калію, кальцію, марганцю, заліза, фосфору). В їжу використовують як молоді стручки та насіння бобових, так і стиглі.

Плодово-ягідний відділ

Плодово-ягідний відділ представлений плодовим садом, ягідником і виноградником. Ягідник складається з сортів суниці, малини, чорної смородини, порічок, агрусу, ожини, а також малопоширених культур – йошти, китайського хеномелісу або айви. Плодовий сад представлений сортами яблук, слив, абрикос, персиків, груш, черешні. Плоди використовують свіжими, для компотів, джемів або запікання.

Зизифус звичайний або китайський фінік (*Ziziphus jujuba*) - кущова рослина родини жостерові (*Rhamnaceae*). Їстівними частинами рослини є плоди та листя. Плоди містять приблизно 8,7% цукрів, 2,6% білків, 1,4% мінеральних речовин, 1,7% пектину та 1,3% таніну. Їх споживають свіжими або після термічної обробки, а також висушеними. Висушені плоди можна їсти сирими, додавати до страв або перетирати в порошок для приготування „кочуян“ – ферментованої гострої пасти з перцю та сої.

Інжир або фігове дерево (*Ficus carica*) – субтропічна листопадна рослина роду Фікус (*Ficus*). Плоди інжиру вживають свіжими або після термічної обробки, а також сушать для тривалого зберігання.

Персик звичайний або Персик (*Persica vulgaris*) – рослина підроду Мигдаль роду Слива. В їжу використовують квіти, плоди насіння та олію. Квіти споживають свіжими або після термічної обробки, додають до салатів, використовують для прикрашання страв або готують з них чай. Насіння можна вживати сирим або після термічної обробки, проте слід пам'ятати, що надто гіркі кісточки містять високі концентрації синильної кислоти.

Дендрологічний відділ

Є багато чудових дерев, які дають їстівні квіти, олію, насіння, листя, сік та кору на додачу до плодів. Багато з них є важливими лікарськими рослинами. Їх продукти можна використовувати й для інших цілей, зокрема, отримувати

волокна для тканин, мотузок та паперу, олії для мастил, палива та гідроізоляції, барвники, будівельні матеріали та багато іншого.

Гінкго дволопатеве (*Ginkgo biloba*) – одна з найцікавіших рослин із широким спектром застосування. Це єдиний вид, що вижив із родини Гінкгових, який раніше вважали вимерлим і практично не змінився протягом щонайменше 150 мільйонів років. Насіння гінкго можна вживати в їжу в невеликих кількостях, проте наше дерево – чоловіче, а плоди утворюються лише на жіночих особинах.

Горіх волоський (*Juglans regia*) – велике дерево родини Горіхових (*Juglandaceae*), що може сягати висоти понад 25 м і має розлогу кулясту крону. Його вирощують для отримання їстівних плодів (горіхів), деревини та в медичних цілях.

В їжу вживають горіхи, олію та деревний сік. Горіхи споживають сирими або додають у кондитерські вироби. Олію з насіння слід вживати свіжою, бо вона швидко гіркне. Деревний сік збирають навесні для виготовлення цукру. Дрібно подрібнену шкарлупу використовують як основу для приправ, а з висушених зелених оболонок горіхів добувають аскорбінову кислоту.

Липа широколиста (*Tilia*) – рід дерев родини Мальвових, що налічує близько 30 видів. Їстівними є квіти, листя, сік та медяна роса. Молоде листя можна вживати сирим, воно м'яке, трохи клейке та підходить для салатів і бутербродів. З сухих квітів готують ароматний чай з ніжним медовим смаком. Подрібнені квіти та недозрілі плоди використовують як натуральний замінник шоколаду. Сік збирають навесні, його п'ють як напій або переробляють на сироп для підсолоджування страв. З дерева також отримують медяну росу.

Барбарис Тунберга (*Berberis thunbergii*) – широко розповсюджений декоративний вид рослин родини Барбарисових (*Berberidaceae*).

Ягоди барбариса їстівні. Плоди вважаються дуже корисними, з високим вмістом вітамінів та біофлавоноїдів. Дозрівають ягоди барбарису з вересня до пізньої осені, залежно від конкретного сорту. Барбарис цінується як добрий медонос. Квітки запашні, приваблюють бджіл, мед стає золотистим і набуває тонкого аромату. Але ягоди цього виду мають виражену гіркуватість і їх збирають для гірких настоянок, а частіше – залишають на зиму птахам. Особливий смак льодяникам „Барбарис” надає сік ягід барбарису – ніжний з приємною кислинкою і особливим ароматом. Ягоди ще використовують для джемів, варення, настоянок, сиропів, мармеладів та інших солодощів. Сушений барбарис традиційно додають у плов, страви із м'яса та риби. Свіжі ягоди до 1 місяця добре зберігаються просто в холодильнику, їх можна заморожувати на зиму [5].

Магонія падуболиста (*Mahonia aquifolium*) - вічнозелена рослина родини Барбарисових, цінується за лискувате шкірясте листя, що змінює колір, та яскраві жовті квіти навесні. На території ПОЕНЦУМ росте близько 7 кущів магонії.

Синювато-чорні з сизим нальотом ягоди, кисло-солодкі на смак і довгасто-еліптичної форми, дозрівають в серпні. Їх вживають у сушеному або свіжому вигляді, для приготування напоїв, соусів, приправ.

Квітково-декоративний відділ

Квітково-декоративний відділ ПОЕНЦУМ включає в себе ділянки сухоцвітів, однорічників, багаторічників та ландшафтного дизайну. Серед квітково-декоративних рослин є види з їстівними або умовно їстівними частинами (нагідки, троянди, ромашка, чорнобривці, мак), а також значна кількість рослин, які є виключно декоративними або токсичними. Це створює сприятливі умови для формування в здобувачів освіти навичок безпечного використання рослин, критичного ставлення до природних ресурсів та екологічної культури харчування.

Більшість їстівних квітів краще їсти в сирому вигляді, коли вони тільки розквітли.

Нагідки (*Calendula*) - однорічна трав'яниста рослина, яка належить до роду Нагідки та родини Айстрових. Серед компонентів, які містяться у квітах календули, варто виділити наступні: каротиноїди (лікопен, каротин, флавохром та ін.), флавоноїди, ефірні олії, яблучна та саліцилова кислота, гіркоти, смоли, сапонін, слиз та інулін. Яскраві та насичені пелюстки календули надають стравам яскравого кольору і злегка гострого смаку [13].

Пелюстки можна додавати до салатів, напоїв, випічки, прикрашати страви та використовувати як натуральний барвник. Календула розкриває свій смак при термічній обробці і досить добре поєднується з оливковою олією, вершковим маслом, рисом, сиром та м'ясом [2].

Чорнобривці (*Tagetes*), оксамитець – рід однорічних трав'янистих рослин родини Айстрових. Чорнобривці не мають отруйних речовин. Квіти надають їжі приємного й унікального смаку. Крім того, із чорнобривців можна робити олію, чаї, гідролати, холодні освіжаючі напої, їх використовують у кулінарії, як спецію під час консервації і соління овочів, а при заквасці овочів квіти чорнобривців видаляють плісняву. Споживають не лише суцвіття, а й листя рослини [11].

В їжу використовують Чорнобривці розлогі (*Tagetes patula*) та Чорнобривці прямостійні (*Tagetes erecta*), чиї пелюстки можна використовувати, наприклад, для приготування салатів. Експерти рекомендують використовувати саме вид *Tagetes patula*, адже вміст ефірних олій в його пелюстках нижчий, а отже і смак - приємніший.

З пелюсток чорнобривців також варять аджику, з додаванням перцю, часнику та інших спецій або варення для любителів солоденького. З двох окремих видів *Tagetes minuta* та *Tagetes signata* виготовляють пряність імеритський шафран, що вирізняється пряно-квітковим ароматом [12].

Настурція (*Nasturtium*) - це однорічна теплолюбна рослина родини Капустяних з компактною або плетистою формою куща.

Всі частини рослини містять у великій кількості вітамін С. Окрім кореня, усі частини настурції їстівні. Настурція має яскраво виражений пряний смак, що нагадує хрін і перець з додаванням гірчиці. Найменш пікантними є квіти настурції – вони мають трохи солодкуваті нотки, листя більш пряні, а молоді, зелені плоди найбільш гострі.

Квітки настурції їдять переважно сирими. Вони пасують до всіх зелених салатів, помідорів, огірків, перцю, моркви, а також до динь. Квіти чудово поєднуються з різними сирами та з холодним м'ясом. Листя і молоді плоди також краще їсти сирими, але їх також можна тушкувати і смажити, а плоди чудово підходять для маринування [22].

Льон (*Linum*) - однорічна рослина родини Льонових. В їжу використовують насіння, яке містить амінокислоти (валін, лейцин, лізин), а також вітаміни В1, В2, В3, В6, В9, С, Е, К, РР, холін, мінерали (магній, кальцій, натрій, калій, фтор, залізо, цинк, мідь, марганець, селен), поліненасичені жирні кислоти, переважно Омега-3, Омега-6 і Омега-9. У сирому вигляді насіння льону можна додавати до будь-яких страв. Його також можна вживати у подрібненому вигляді, що забезпечує швидше засвоєння. Мелене насіння додають у каші, супи або поєднують із кефіром чи йогуртом. З насіння льону також виготовляють олію, яка має численні корисні властивості [19].

Троянда, шипшина (*Rosa*) - рід і культурна форма рослин родини Трояндових (дикорослі - Шипшина), листопадні, до 4 метрів заввишки.

Найкраща сировина для використання в їжу – квіти. Крім того, в них міститься цілий комплекс вітамінів Е, С, К, D. З бутонів готують всілякі ласощі: желе, мармелад, варення. Трояндова вода відмінно доповнить варення з кизилу, терну, агрусу. Нею ароматизують різні десерти: йогурт, сир, морозиво. В яблучну пастилу, як правило, додають трояндове масло [14].

Лаванда (*Lavandula*) – вічнозелений напівкущ родини Губоцвіті (*Lamiaceae*).

У квітках рослини дуже великий вміст ефірної олії – до 3%, в листі – до 0,35%, в стеблах – до 0,20%. Найцінніший компонент лавандового ефірного масла – це линалилацетат (до 50%). Вчені довели, що ця речовина є потужним стимулятором регенеративних функцій клітин.

Квіти лаванди мають яскравий аромат і неповторний смак, що робить їх цінними інгредієнтом для кулінарних експериментів. Вони використовуються для додавання смаку і аромату до різних страв і напоїв. Квіти лаванди можна додавати до десертів, печива, кондитерських виробів, морозива, компотів, чаю і коктейлів. Вони також чудово підходять для приготування лавандового цукру, сиропу, олії та екстракту.

Листя лаванди має більш пряний смак і воно використовується як приправа для м'ясних страв, риби, овочів, супів та соусів, до салатів або гарнірів.

Головне використовувати її в міру, надлишок лаванди може зіпсувати страву та створити асоціації з милом або парфумами [16].

Включення нетрадиційних овочевих, плодово-ягідних та квіткових рослин у навчально-дослідну діяльність дає можливість здобувачам освіти вивчати різноманіття рослинних ресурсів, їх харчову цінність та способи використання у харчуванні, розвивати практичні навички оцінювання якості та ефективності рослинних продуктів, а також формувати екологічну свідомість і здоров'язбережувальні компетентності.

Водночас варто пам'ятати, що багато рослин слід вживати обережно та у невеликих кількостях, особливо якщо їх використовують вперше (додаток 3). Це допомагає уникнути можливих алергічних реакцій або неприємних наслідків для травлення та сприяє безпечному знайомству з новими харчовими культурами.

З метою систематизації знань та формування практичних умінь зі здорового харчування, на навчально-дослідній земельній ділянці ПОЕНЦУМ плануємо у 2026 році створити спеціальну ділянку „Їстівна клумба”. Ця ділянка дозволить вихованцям проводити практичні спостереження та дослід з різними овочевими, листовими, коренеплідними, бобовими та малопоширеними культурами, оцінювати їх харчову цінність, вивчати вплив умов вирощування на склад поживних речовин та застосовувати здобуті знання у повсякденному житті.

Висновки

Навчально-дослідна земельна ділянка ПОЕНЦУМ є ефективним освітнім середовищем для формування екологічної культури харчування та усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Саме через практичну діяльність з вирощування, догляду та дослідження їстівних рослин здобувачі освіти отримують цілісне уявлення про походження харчових продуктів, їхню біологічну цінність, сезонність і вплив на організм людини.

Різноманіття овочевих, зернобобових, плодових, ягідних, лікарських, квіткових і малопоширених їстівних рослин, представлених на ділянках ПОЕНЦУМ, створює унікальні умови для поглибленого вивчення рослинних ресурсів та розширення харчового кругозору вихованців. Залучення учнівської молоді до вивчення малопоширених і нетрадиційних культур сприяє формуванню дослідницького інтересу, розвитку пізнавальної активності та критичного мислення, а також усвідомленню цінності агробіорізноманіття як складової сталого розвитку.

Практична робота на навчально-дослідній земельній ділянці дозволяє вихованцям ПОЕНЦУМ набути важливих життєвих компетентностей: умінь спостерігати, аналізувати, порівнювати, робити висновки, оцінювати якість рослинної продукції та безпечно використовувати її у харчуванні. Через

дослідницьку та проєктну діяльність формується відповідальне ставлення до природних ресурсів, розуміння екологічних зв'язків у агроєкосистемах та значення раціонального землекористування.

Особливе значення має інтеграція теми їстівних рослин у систему екологічного та здоров'язбережувального виховання. Вихованці Центру не лише засвоюють теоретичні знання, а й застосовують їх на практиці, формуючи навички екологічно доцільної поведінки, культури споживання та здорового харчування. Адже вони навчаються розрізняти їстівні, умовно їстівні та отруйні види, дотримуватися правил збору, обробки й споживання рослин, усвідомлювати необхідність помірності та обережності, особливо при використанні малопоширених або лікарських рослин. Такий підхід сприяє вихованню свідомих громадян, здатних робити відповідальний вибір на користь здоров'я та довкілля.

Таким чином, використання їстівних рослин саду та городу в освітньому процесі екоцентру є не лише ефективним засобом формування екологічної культури харчування, а й важливим чинником виховання відповідального, екологічно свідомого та здорового способу життя. Такий підхід сприяє гармонійному поєднанню знань про природу, практичної діяльності та турботи про власне здоров'я, що є особливо актуальним у сучасних умовах.

Використані джерела

1. Біолого-екологічні особливості овочевих культур: навчальний посібник / Нікончук Н.В., Ткачова Є.С., Дробітько А.В., Кузьома В.В., Біліченко О.С. Б63 Миколаїв: МНАУ, 2020. 407 с.
2. Квіти в тарілці. Анастасія Ле Хак
3. Садотерапія. Як позбутися бур'янів у голові. Сью Стюарт-Сміт. – Київ: Yakaboo Publishing, 2021. - 328 с.
4. Бамія їстівна. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BC%D1%96%D1%8F> (дата звернення: 12.01.2026)
5. Барбарис їстівний садовий – плодіві сорти: відмінності від неїстівного, особливості догляду. URL: https://yaskravaklumba.com.ua/ua/stati-i-video/sazhentsy/barbaris-s-edobnyy-sadovy-y-plodovye-sorta-otlichiya-ot-nes-edobnogo-osobennosti-uhoda?srsId=AfmBOoqz0RDJmsoSlgJ7vVJDxtXx0k5XIR91p6l6bNo_opp4G86XX-P3 (дата звернення: 12.01.2026)
6. Батат картопля корисні властивості. URL: https://sudem.com.ua/batat-kartofel-poleznye-svojstva/?gad_source=1&gad_campaign_id (дата звернення: 12.01.2026)
7. Горіх волоський. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%85_%D0

[%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9](#) (дата звернення: 12.01.2026)

8. Етноботаніка. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0> (дата звернення: 12.01.2026)

9. Зелене золото. Листя життя! Значення зеленого листа для планети. URL: <https://pfaf.org/user/cmspage.aspx?pageid=43> (дата звернення: 12.01.2026)

10. Значення рослин для життя і здоров'я людини. URL: https://dpss.gov.ua/storage/app/sites/12/uploaded-files/1604-znacennia-roslin-na-sait.pdf?utm_source (дата звернення: 12.01.2026)

11. Їстівні квіти: стравам — вишуканість, організму - користь (журнал „СонцеСад” 4/2022). URL: [https://soncesad.com/statti/ovochi/pryanoshhi/istivni-kviti-stravam-%E2%80%94-vislukanist,-organizmu-%E2%80%94-korist-\(zhurnal-%C2%ABsonczesad%C2%BB-4/2022\).html](https://soncesad.com/statti/ovochi/pryanoshhi/istivni-kviti-stravam-%E2%80%94-vislukanist,-organizmu-%E2%80%94-korist-(zhurnal-%C2%ABsonczesad%C2%BB-4/2022).html) (дата звернення: 12.01.2026)

12. Квіти, які можна вживати в їжу. URL: <https://klopotenko.com/vy-budete-zdyvovani-kvity-yaki-mozhna-vzhyvaty-v-yizhu/> (дата звернення: 12.01.2026)

13. Квіти, які можна їсти. URL: <https://kvitofor.ua/ua/publications/kviti-yaki-mozhna-isti/> (дата звернення: 12.01.2026)

14. Корисні властивості троянди (+7 рецептів для краси і здоров'я). URL: https://gradinamax.com.ua/ua/articles/poleznye-svoystva-rozy-7-receptov-dlya-krasoty-i-zdorovya?srsId=AfmBOopD6_I161XTODa_C7rc4y8mX8r3JGgLwZz6oxN20C3zYx3YbM_L (дата звернення: 12.01.2026)

15. Користь свіжих овочів. URL: https://dn.cdc.gov.ua/article/koryst-svizhyh-ovochiv/?utm_source (дата звернення: 12.01.2026)

16. Лаванда у кулінарії: відкрийте нові гастрономічні горизонти. URL: <https://romashkynarow.com/lavanda-u-kulinariyi-vidkryyte-novi-hastronomichni-horyzonty/> (дата звернення: 12.01.2026)

17. Липа. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BF%D0%B0> (дата звернення: 12.01.2026)

18. Момордика. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0> (дата звернення: 12.01.2026)

19. Насіння льону: користь та протипоказання, як приймати. URL: <https://zdravica.ua/articles/nasinnya-lonu-korist-ta-protipokazannya-yak-prijmati> (дата звернення: 12.01.2026)

20. Потужна користь зелених овочів. URL: https://znaimo.gov.ua/potuzhna-koryst-zelenykh-ovochiv?utm_source (дата звернення: 12.01.2026)
21. Садіба. Люфа. Вирощування. URL: <https://sadyba.com/ljufa-viroshhuvannja> (дата звернення: 12.01.2026)
22. Тонкощі вирощування настурції (красолі). URL: <https://dvirinfo.com.ua/nastruciya/> (дата звернення: 12.01.2026)
23. Українська сільськогосподарська енциклопедія. Вітаміноносні рослини. URL: https://enu.org.ua/use/v-use/vitaminonosni-roslyny.html?utm_source (дата звернення: 12.01.2026)
24. Фрукт ківано. URL: <https://berry.in.ua/frukt-kivano/> (дата звернення: 12.01.2026)
25. Green Leafy Vegetables (GLVs) as Nutritional and Preventive Agents Supporting Metabolism. Renata Nurzyńska-Wierdak. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12388681/?utm_source (дата звернення: 12.01.2026)
26. Revealing the power of green leafy vegetables: Cultivating diversity for health, environmental benefits, and sustainability. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211912424000786?utm_source (дата звернення: 12.01.2026)
27. Variation of nutrients and bioactive compounds of five wild edible leafy vegetables from far north region of Cameroon. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772753X24002442?utm_source (дата звернення: 12.01.2026)

ДОДАТКИ

Додаток 1

Приклади дослідницьких завдань для вихованців ПОЕНЦУМ

Тема дослідження	Мета	Очікуваний результат
Вплив стадії стиглості на харчову цінність бамії	Визначити оптимальний період збору плодів	Усвідомлення зв'язку між ступенем стиглості плоду та якістю
Порівняння смакових властивостей їстівних квітів	Розширити уявлення про нетрадиційні харчові продукти	Формування культури споживання
Роль бобових у покращенні ґрунту	Дослідити агроекологічне значення рослин	Розуміння принципів сталого землеробства
Використання лікарських рослин у харчуванні	Вивчити поєднання харчування та профілактики здоров'я	Розвиток здоров'язбережувальних компетентностей

**Перелік їстівних рослин навчально-дослідної земельної ділянки
ПОЕНЦУМ**

Культури	Види	Їстівна частина	Використання
Овочеві культури	Огірки, помідори, перець, морква, буряк, зелень	Плоди, коренеплоди, листя	Салати, супи, гарніри, консервація, заморожування
Малопоширені овочеві культури	Бамія, лагенарія, люфа, батат, артишок, ківано, момордика	Стручки, плоди, коренеплоди, молоді пагони	Салати, овочеві гарніри, декоративне використання (люфа)
Зернові	Пшениця, жито, кукурудза	Зерно	Хліб, крупи, випічка
Зернобобові	Горох, квасоля, боби	Стручки, насіння	Супи, салати, гарніри, джерело білка
Плодово-ягідні культури	Яблуна, малина, груша, черешня, слива, абрикоса, персик, йошта, айва японська, зізіфус, хурма	Плоди	Свіжі фрукти, соки, варення, десерти
Квітково-декоративні	Льон, календула, чорнобривці, троянди, лаванда, настурція	Квіти, листки	Салати, напої, десерти, декоративне оформлення

Додаток 3

Правила безпечного використання їстівних рослин

1. Вживайте лише точно ідентифіковані їстівні рослини.
2. Не споживайте рослини без дозволу педагога.
3. Використовуйте лише рослини, вирощені без обробки хімічними засобами захисту.
4. Перед їжею ретельно мийте овочі, фрукти, ягоди та листя.
5. Не можна торкатися незнайомих або отруйних рослин (можуть бути алергічні реакції).
6. Навіть їстівні рослини споживайте в невеликих кількостях.
7. Мийте руки після роботи з рослинами.
8. Лікарські рослини можна вживати лише за показанням лікаря і під наглядом дорослих.