

Исследование целебных трав Сибири

Долгова Елизавета, 5 класс, МБОУ Академический лицей, г. Томск.

Руководитель: Разенкова Татьяна Петровна, учитель английского языка МБОУ Академического лицея, г.Томск

Наша сибирская земля богата целебными травами. Много лет люди пользуются услугами целителей, которым известны целебные свойства трав. В наши дни многие травы используются в медицине, косметологии, фармакологии и кулинарии.

Цель проекта: создать путеводитель-справочник для моей семьи с информацией о травах, растущих на территории нашей дачи в Тахтамышево, и узнать их полезные свойства.

Задачи исследования: найти и изучить информацию о травах, которые растут дикими на территории Тахтамышево, сделать их фотографии, узнать информацию о сроках сбора, хранении трав, описать их целебные и кулинарные свойства.

Все знают такие растения как ромашка, бадан и другие, но не знают как их использовать. Не каждый может ответить на вопросы: как их использовать, как их собирать и хранить, какие блюда можно приготовить из них? Но эти вопросы очень важны для нашей жизни. Поэтому я решила исследовать растения, которые растут дикими на нашем огороде и которые мы обычно считаем сорняками. В ходе исследования я составила справочник с информацией об этих травах и изобрела несколько кулинарных рецептов. Справочник состоит из 2 частей.

Часть 1 содержит информацию о травах, их полезных медицинских свойствах, сроках сбора и условиях хранения.

Часть 2 содержит наши домашние кулинарные рецепты блюд, приготовленных из этих сорняков.

Приведу пример из моего справочника: **Информация о крапиве.**

Медицинские свойства: противовоспалительные, кровоостанавливающие, богата минералами и витаминами С,В,К и другими.

Лечебные цели: кожные заболевания, лихорадка, головные боли и др.

Применение: фармакология, медицина, в быту (кормление домашних животных, птицы), приготовление пищи.

Часть 2. Приготовление пищи.

Сегодня высокая кухня обращается к этническим традициям приготовления пищи. Популярность здорового питания растет. Мокрица, бадан, подорожник имеют целебные свойства все лето. Поэтому мы можем добавлять их в супы и салаты, перемешивать с ягодами и фруктами, обеспечивая тем самым организм витаминами. Добавьте в овощи соль, лук, немного растительного масла и ваш салат готов.

Вы когда-нибудь пробовали салат из сорняков? НАШ СОБСТВЕННЫЙ РЕЦЕПТ.

Ингредиенты: 1) подорожник, крапива, мокрица, листья свеклы, 2) 2-3 яйца, 3) 4 луковицы (разрезать мелко), 4) 5 столовых ложек муки 6) соль, перец по вкусу, растительное масло (для жарки)

Вы можете приготовить бульон, суп, блины, пиццу, омлет, пельмени и много других блюд.

Нельзя не сказать о травяном чае. Почти все наши травы мы можем использовать, чтобы приготовить чай. Но не больше 1 ложки в день. Для приготовления чая нам нужна трава (свежая или высушенная) и кипяток (200 мл). Настаивать не дольше 20 минут! После зимы принимайте настои из сухих листьев бадана.

Результаты проекта

1. Травы являются важными источниками витаминов.
2. Целебные травы имеют как питательную так и медицинскую ценность.
3. Использование трав помогает лечить многие заболевания и выбрать здоровый образ жизни.
4. Во время приготовления пищи не подвергайте травы длительному тепловому воздействию, чтобы сохранить витамины.

Наше поколение выбирает здоровый образ жизни!

The investigation of Siberian herbs

Dolgova Elizaveta, from 5, Academical Lyceum, Tomsk

Supervisor: Razenkova Tatiana Petrovna, English teacher, Academical lyceum, Tomsk

Nature has presented us with a lot of herbs with healthful properties. Our Siberian land is rich in herbs as well. Long, long ago, when people live without medicine, there were already people who were called herbals. They helped others with their health problems. Today, more than ever, a lot of aromatic and medical herbs are used in pharmacology, medicine, cosmetology and cooking.

The main aim of this work is to prepare a reference handbook for my family, the so-called guidebook with some useful information about wild herbs with healthful properties growing almost under our feet.

The tasks are: 1) to find and study the material about the herbs which grow wild on the territory of our country house in Takhtamishevo; 2) to take their photos ; 3) to find out the information about gathering, storing and keeping these herbs; 3) to describe medicinal and cooking properties of the herbs in short.

We also know some of herbs, such as nettle, plantain, chamomile and others which we see every day in our yards in summer.

But not everybody can answer the questions: 1. Why are they used and how?

2. When can we collect and store them? 3. What dishes can we prepare with them?

The answers are worth our life. So I have decided to study the plants which grow wild in our kitchen gardens and are often called weeds.

The plants grow wild on our flower and kitchen beds and we usually weed them during the summer time. But now we do not throw them away, we know how to store and cook them. We made experiments and prepared new recipes.

I made myself a guidebook with information about the herbs, their medical properties, collecting, drying, storing and cooking. It has 2 parts.

In Part I one can find information about herbs, their medicinal properties, harvesting, application, treatment and use.

Part II has a number of recipes with our “home” herbs.

PART I. INFORMATION ABOUT THE NETTLE

Medicinal properties: hemostatic, anti-inflammatory, rich in minerals and vitamins C, B, K and others. Harvesting: during the blossoming period (from June to autumn)

Drying: in the aired attic or under a canopy (never in the sun). Application: pharmacology, pharmaceuticals (natural paint: green yellow and brown), medicine, family life (for feeding poultry and domestic animals), cooking. Treatment: skin disease, kidneys, liver, tuberculosis, headaches etc.

Part II. Cooking

Herbs have not only medicinal but nutritional value too. Today high cuisine refers to ethnic traditions of using herbs. The popularity of healthy nutrition is growing.

Plantain, nettle and chickweed have healthy properties all summer round. So we can mix them in salads and soups with other herbs and vegetables, even berries and fruit. Mix herbs, onion, and salt and vegetable oil and your salad is ready.

Use: all parts of plants. Seeds for coughing and insomnia, leaves for vitaminosis, roots for treating joints and many, many others.

OUR OWN RECIPE. Have you ever tried cutlets made from weeds?

Ingredients:

1. plantain, nettle and chickweed, beetroot leaves (cut into little pieces) and what not.
2. eggs: 3-4
3. onion: 4 (cut into little pieces)
4. wheat flower: -5 spoonfuls
5. salt, pepper (to your taste)
6. vegetable oil to fry

The herb dishes are tasty and various. You can make broth, soup, pancakes, pizza, omelette, pelmeny and many other things.

I can't but say about herb teas. We can use almost all our herbs, even celandine, but not more than 1 tablespoon of herb a day. We need some herb, dry or fresh, and boiling water (200ml). Remember! Brewing is not longer than 20 minutes. Take Badan leaves after winter, only dry leaves!

The results of the project:

1. Herbs are important sources of vitamins.

2. Herbs have both nutritional and medicinal value.
3. The use of herbs helps to treat a lot of diseases and to choose a healthy way of life.
4. Don't cook herbs too long due to the loss of vitamins.

Our generation chooses a healthy way of life.

Literature/Литература

1. Лесной огород/Свиридов Г. – ТОМСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО, 1987 – 208 с.
2. Народная энциклопедия. Золотые секреты огородников и садоводов/Владимир Машенков. –СПб: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2010. – 468 с.
3. Растения на службе здоровья/Справочник по заготовке лекарственных растений Томской области – Томск: ЗАПАДНО-СИБИРСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО, 1977 – 128 с.
4. Семейная медицинская энциклопедия/ Автор составитель Л.И. Павлова. – М.: ТЕРРА, 2000 – 608с.
5. Травы жизни и их искатели/ Крылов Г.В. – Новосибирск: ЗАПАДНО-СИБИРСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО, 1972 – 448 с.