

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новосыдинская средняя общеобразовательная школа»

«Дикорастущие растения в приготовлении напитков»
исследовательский реферат

Выполнила исследовательский реферат:
Иванова Виктория Ивановна ,7 класс
Руководитель :
учитель технологии Баль О.А.

Новая Сыда
2022 год

Введение

После зимы у многих людей слабеет иммунитет, появляется быстрая утомляемость и сонливость. Многие замечают, что в этот период люди часто страдают от головных болей, головокружений, простудных заболеваний. Всё это обусловлено недостатком некоторых витаминов.

И нам приходится слышать – употребляйте больше витаминов. Но витамины можно получить не только в овощах и фруктах. Употребляя напитки из дикорастущих лекарственных растений наш организм, сможет получить витамины. На наших столах крайне редко увидишь напитки из целебных растений: облепихи, шалфея, ромашки, шиповника и других не менее полезных и ароматных трав.

Такие напитки способны благотворно повлиять на организм человека.

Проблема: Современные люди не знают полезные свойства напитков из дикорастущих растений.

Гипотеза: Дикорастущие растения можно использовать в приготовлении напитков.

Цель: Выяснить какие дикорастущие растения и как можно применять в приготовлении напитков.

План работы над исследовательским рефератом:

1. Изучить литературу о дикорастущих растениях.
2. Познакомиться с полезными свойствами дикорастущих растений .
3. Найти рецепты вкусных и ароматных напитков, в которых используются дикорастущие растения.

Шиповник

Шиповник – богатый источник полезных веществ, хороший защитник и помощник организма, он может укрепить иммунитет и защитить от вирусов. Плоды применяют как в свежем, так и в сушёном виде. Самый доступный и простой способ использовать их в домашних условиях в оздоровительных целях – приготовить настой. Напиток укрепляет и стимулирует организм, поскольку плоды богаты полезными веществами: витаминами С,В,А,К,Е, железом, фосфором, кальцием, дубильными веществами и эфирным маслом. [10]

Ромашка

Ромашка - известна всем, но не все знают о её полезных свойствах и воздействии на организм человека. А ведь это растение применяется не только в целительстве, но и в официальной медицине.

Самый известный способ употребления – это ромашковый чай. Чай полезен при гастрите, язвенной болезни, улучшает аппетит и пищеварение. Ещё один напиток - это отвар ромашки лекарственной. Он обладает противовоспалительными, заживляющими и антиспазмолитическими свойствами. В ромашке содержится много органических кислот, витамина С, микроэлементов. Цветы ромашки заваривают отдельно или в составе травяного сбора. [8]

Иван- чай (кипрей)

Иван чай - известен с древних времён. Первые употребления о целебных свойствах иван-чая встречаются уже в 13 веке. Чай из кипрея обладает приятным немного терпким вкусом с душистым цветочно-травяным ароматом, содержит больше количество витаминов и минеральных веществ. Его любят за мягкий вкус и лечебные свойства. В нём содержится витамин С, витамины группы В, микроэлементы. Иван - чай используют для лечения многих болезней. Кипрей добавляет сил и избавляет от бессонницы, укрепляет иммунитет, нормализует обмен веществ, снижает риск возникновения онкологических заболеваний. [10]

Шалфей

Шалфей – это растение со сладковатым ароматом и красивыми сиреневыми цветами. А ещё это растение обладает массой целебных свойств. Поскольку шалфей полезен для здоровья его стоит применять. Витаминизированный напиток - чай из шалфея придаёт бодрость, заживляет раны, помогает при зубной боли. Напитки из шалфея используются в качестве антибактериального, противовоспалительного, и обезболивающего средств, незаменим он и при ангидах. Запах у чая приятный, но из-за множества дубильных веществ он может горчить. [4]

Облепиха

Облепиха- это «клад» витаминов. Напиток из облепихи обладает способностью усиливать выработку антител, что способствует повышению защитных сил организма. Ягоды богаты аскорбиновой кислотой, поэтому их употребление становится профилактикой простудных заболеваний и авитаминоза. К тому же

она содержит множество органических кислот и все жирные омега-кислоты. При этом их уникальная комбинация в плодах делает ягоду ещё полезнее. Виды и формы лечения облепихой: сок, масло, чай, настойка, сироп и варенье. [9]

Я провела опрос среди обучающихся школы и жителей села.

Мною были опрошены 15 человек.

Опрос показал следующие результаты:

№	Вопрос	Ответ
1	Употребляете ли вы напитки из дикорастущих растений?	Да-9чел. Нет- 6чел.
2	Знаете ли вы, что напитки из дикорастущих растений полезны для организма?	Да-10чел. Нет- 5.
3	Из каких растений вы употребляете чай, настои, морсы, соки?	Ромашка- 3 чел Кипрей- 5 человек Шиповник- 6 человек Облепиха – 4 человека

Заключение:

В окрестностях нашего села растет очень много дикорастущих лекарственных растений. Из бесед с бабушкой, из книг и интернета я узнала для каких лечебных целей и как заготавливают сырьё для приготовления витаминного чая, настоев и морсов, кваса. Я узнала, что применение дикорастущих растений улучшает защитные силы организма и повышает общий иммунитет. Жители нашего села применяют сборы трав и готовят из них чай, морсы и отвары.

Литература:

1. А. Онегов ,«На лугу» , Москва- издательство: Малыш-1984 год.
2. kladovayalesa.ru.
3. infourok.ru
4. ayzdorov.ru
5. travaks.com
6. foxidea.ru
7. labirint.ru
8. gorzdrav.org
9. edaplus.info
10. oum.ru

Приложение №1



Шиповник



Ромашка



Иван- чай (кипрей)



Шалфей



Облепиха

Приложение №2

Рецепты напитков из дикорастущих лечебных растений.

Рецепт приготовления напитка из шиповника



- перебрать ягоды шиповника;
- тщательно промыть;
- разрезать каждый плод пополам и удалить волоски;
- размять толкушкой.;
- залить кашицу кипятком;
- настаивают 15- 20 минут.



Рецепт приготовления успокоительного чая из ромашки

Ромашку для успокоительного чая необходимо правильно заварить. Это очень просто:

Взять 1 чайную ложку сушеной ромашки. Залить приготовленное сырье 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течении 10 минут под закрытой крышкой. Остудить до комфортной температуры. Процедить через мелкое сито или марлю. Пить, как чай при желании добавить мед.

Рецепт кваса из Иван – чая.

Необычный рецепт кваса из иван-чая. Такой напиток вы точно не купите в магазине. Рекомендуется брать только хорошо ферментированный иван-чай.



Такой напиток, как и обычный квас, отлично утоляет жажду в жару и тонизирует.

- 1ст.л ферментированного иван-чая залить 3 литрами кипятка, заварить в течении 5-10 минут;
- полученный отвар процедить от листьев кипрея;
- добавить в настой 5 столовых ложек меда, щепотку корицы ,сок 1\2 лимона;
- накрыть марлей, перевязать;
- выдержать в течение 12-24 часов до появления пены. Квас готов.

Чай с шалфеем и с цитрусами



Плоды цитрусов богаты витамином С, антиоксидантами, полезны также их шкурки. Цитрусовый чай – эликсир здоровья, бодрости,

Рецепт:

- 30г сахара;
- сок одного лимона или апельсина;
- 3 ложки шалфея;
- 1 литр горячей воды.

Кроме сока, можно добавить цедру, дольки цитрусов. Подойдут апельсины, мандарины, лимоны, лайма, грейпфруты. Напиток отлично бодрит, интересный вкус ему придаст корица



Рецепт сока из облепихи на зиму

Ингредиенты:

Облепиха- 2 кг.

Сахар- 1 кг.

Ягоды облепихи отделите от веточек. Удалите все палочки и листики. Ягоды промойте в проточной воде. С помощью погружного блендера превратите ягоды в пюре. Процедите пюре через несколько слоев марли. Выжмите хорошо, чтобы не терять лишнего сока. Готовый сок поставьте на огонь, чтобы он грелся. Добавьте в него сахар. Количество сахара регулируйте по своему вкусу. Доведите все до кипения. Не забывайте мешать, чтобы весь сахар хорошо растворился. Вкусный и полезный сок готов. Приятного зимнего угощения.