

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

Проект
"Корень жизни"



Проект выполнила ученица 2 б класса

Михайлова Софья Дмитриевна.

Руководитель проекта: учитель начальных классов

Литвинова Оксана Сергеевна

х. Киреевка

-2018-2019-

Аннотация к проекту «Корень жизни»

Однажды к нам домой попал чудесный корень имбиря. Я уже к этому моменту выращивала зеленый лук и мандарин. И вот я решила попробовать вырастить имбирь и все о нем узнать. Имбирь - корень, широко используемый в кухнях и в медицине разных народов, известен своим богатым спектром полезных свойств. В представленном проекте «Корень жизни» особое внимание акцентируется на полезные свойства имбиря. По-научному имбирь называется **«имбирь аптечный»**. Он пришел к нам из Азии и Индии и распространился по всему миру. В давние времена имбирь считался роскошью, которую мог позволить себе не каждый. А целью моего проекта так же является доказать, рассказать и главное показать, что **каждый школьник может вырастить это чудо природы у себя дома**.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в старину верили, что имбирь способен побороть даже чуму и проказу, не говоря уже о банальной простуде, о которой мы обычно говорим в связи с имбирем сегодня. Необычный внешний вид растения скрывает в себе удивительное и многофункциональное лекарство. Воздействия имбиря на организм пребывают на пике востребованности. Когда я простудилась и ослабла, мама приготовила имбирь через тёрку с лимоном и мёдом. В течение недели пила чай из имбиря, лимона и мёда и выздоровела. Это способствовало написанию нашей исследовательской работы.

Имбирь – одна из самых древних известных людям пряностей. На Руси рождественский стол украшали колядками и медовыми пряниками, ими же угощали колядующих. И именно благодаря ароматному корню пряник стал пряником, от слова «пряный».

В ходе работы над проектом мы выяснили, что мало кто слышал об этой пряности, ещё меньше людей её использует. А о внешнем виде этого растения мало кто знает, но очень многие хотели бы с ним познакомиться. И мы решили узнать, что же это за «Чудо-корень».

Самыми крупными потребителями имбиря являются арабские страны, а также Англия и США. Я очень хочу, чтобы россияне стали активными потребителями имбиря, а начну я с малого, со своих одноклассников, ребят, родителей и учителей нашей школы, и пусть знатоков о чудо-корне станет больше!

Итак, **объект** моего исследования – имбирь.

Содержание

Введение.....	4
1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
1.1 Внешний вид, условия выращивания и родина растения.....	5
1.2 Имбирь в древности.....	6
1.3 Вкусовые качества имбиря.....	7
1.4 Применение имбиря.....	7
2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ.....	8
3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	12
4. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	15
Приложение1 Классный час на тему «Удивительный имбирный пряник»	15
Приложение 2 Софьюшкины рецептики.....	18

Введение

Ещё несколько лет назад мы даже не знали, что такое имбирь. За небольшой отрезок времени имбирь успел снискать себе славу «чудо-лекаря». Впрочем, в этом удивительного ничего нет. Ведь первые упоминания о его полезных свойствах датируются свыше 2000 лет назад. В частности, рассказы об этом растении можно встретить и в научных трактатах Конфуция, и в трудах древних китайцев. Не все тайны о пользе имбиря были открыты в древности. Современных ученых также интересует, какую пользу несет для организма человека эта пряность. Поэтому их исследования не прекращаются и по сей день.

Вот и я решила заняться исследованием этого удивительного корня и попробую в рамках данного проекта вырастить его дома.

Тип проекта – творческий, экспериментальный, краткосрочный.

Исполнители – ученица 2 б класса МБОУ СОШ № 3 Михайлова Софья и учитель начальных классов Литвинова О.С.

Характер проекта – учебно-исследовательская работа.

Предмет исследования – корень имбиря его качества и свойства с точки зрения пользы, которую он несёт человеку.

Объект моего исследования – корень имбиря и его свойства.

Таким образом, цель моей работы:

- вырастить в домашних условиях имбирь, выяснить, какими качествами обладает «чудо корень», исследовать свойства корня имбиря, получить навык исследовательской работы

Для достижения этой цели мне необходимо было решить следующие **задачи**:

1) Научиться получать нужную информацию из различных источников (узнать о происхождении имбиря);

2) изучить особенности роста, развития этого экзотического корня, обосновать возможности выращивания его в домашних условиях и создать условия для развития растения, своевременно собрать и обработать полученные корневища.

3) узнать, какую пользу приносит человеку употребление в пищу корня имбиря.

Структура – блок теоретических знаний, практическая деятельность, опытно-экспериментальная работа.

Доминирующая деятельность в проекте – учебно-исследовательская, творческая и поисковая.

Актуальность: значимость и необходимость такого простого и непривычного для нас корня.

Гипотеза: если имбирь является лекарственным растением, то его можно вырастить дома и использовать для приготовления различных блюд и напитков.

Объект исследования: процесс выращивания имбиря в домашних условиях.

Сроки проведения исследования 15.09. 2018 – 15.02.2019 гг.

Методы исследования:

- исследование;
- наблюдение;
- фото-фиксация;
- теория;
- анализ;
- творчество.

План работы:

1. Найти информацию о выращивании имбиря.
2. Посадить имбирь.
3. Ухаживать за посадками.
4. Оформить результаты эксперимента.
5. Рассказать всем о полезных свойствах имбиря.
7. Разработать книгу рецептов с имбирем и советов по использованию имбиря.
8. Презентация блюд с корнем имбиря.

1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Внешний вид, условия выращивания и родина растения.

Имбирь растет в теплом, влажном климате на высоте до 1500 м над уровнем моря. Но в отличие от других тропических пряностей, он может произрастать при разнообразных агроклиматических условиях. Лучшая почва для возделывания имбиря - почва, богатая перегноем. Его выращивают как при орошении, так и на суходоле.

Имбирь представляет собой многолетнее травянистое растение семейства Имбирных. Стебли его гладкие, напоминают камыш, высота стеблей достигает 1- 2 м. Листья заострённые, ланцетовидные, очередные. Подземная часть представлена мочковатыми корнями и горизонтально расположенными клубневидными корневищами. Из горизонтально растущего корневища вырастают гладкие листовые стебли и короткие чешуйчатые цветочные стебли. На вершине цветочных стеблей распускаются фиолетово-бурые, желтые, оранжево-желтые или коричневые цветки, собранные в колосовидные соцветия на коротких цветоносах. Чашечка зелёного цвета состоит из 5 чашелистиков, сросшаяся. Плод — трёхстворчатая коробочка. Корневая система имбиря развитая, мясистая, разветвлённая, стелющаяся горизонтально. Корневище имбиря имеет вид кругловатых, расположенных преимущественно в одной плоскости, пальчаторазделенных кусочков.

Родиной его является Юго-Восточная Азия, Китай и Западная Индия. Особо важную роль имбирь играл в средневековой торговле. В диком виде нигде не растет. На данный момент выращивается в Китае, в Индонезии, в Австралии, в Западной Африке, на Ямайке, на Барбадосе.

А в Индии имбирь считается не просто пряностью и полезным растением, а самым настоящим универсальным лекарством (там до сих пор выращивают половину всего мирового объема имбиря). **Имбирь – одна из самых полезных специй. Но у нас в стране не многим известны его полезные свойства. Народное название корня имбиря — «белый корень».**

1.2 Имбирь в древности

Сведения об имбире уходят в глубину веков. Имбирь как дикорастущее растение был распространен в местах с теплым и влажным климатом. На его удивительные свойства люди «наткнулись» случайно: дикий имбирь не очень красив, а про многочисленные свойства его подземной части еще надо было догадаться. Это потом уже стали разводить растение специально ради удивительных корешков, отбирая только растения с мясистыми клубнями. Скорее всего, первоначально вкус имбиря немного отличался от нынешнего. Уже с XV века нашей эры имбирь в диком виде не произрастает, **сейчас ведется строгий научный отбор лучших сортов для получения больших урожаев самых вкусных корешков.**

В Индии и Китае имбирь использовался в качестве специи и лекарства с незапамятных времен. Его считали способным сохранять молодость, укреплять силы, согревать и лечить от простуды. Известно, что китайские моряки всегда брали с собой в плавание корни имбиря и жевали, чтобы меньше страдать от морской болезни, если корабль попадал в шторм. В Древнем Китае даже существовал обычай – на Новый год преподносить в подарок горшочек с засахаренным имбирем – на счастье.

Корневища имбиря долго сохраняют свою свежесть, но наиболее сочны и вкусны именно молодые корневища. В былые времена от покупателей имбирных корней не было отбоя.

Быстро став знаменитым, имбирь с легкостью нашел дорогу и к сердцам римских кулинаров. Опытным путем были созданы множество рецептов, большая часть которых стала основой европейских блюд с использованием имбиря. Ароматическую соль с имбирем широко использовали в средневековой Европе знатные дамы: считалось неприличным выходить из дома, не имея в ридикюле флакончик с такой солью.

1.3 Вкусовые качества имбиря

Удивительно, но эта самая узловатая серая «закорючка» – богатейший кладезь полезных микроэлементов, полезных кислот и витаминов, концентрация которых превышает все прочие величины по сравнению с другими растениями и может конкурировать только с «корнем жизни» – женьшенем. В основном, в употребление идет порошок молотого корня, гораздо более острый на вкус, или же корни, уже полностью созревшие.

Сортов имбиря существует огромное множество. Всем сортам имбиря присущ оригинальный аромат и вкус, но оттенки могут быть разными. Имбирь может пахнуть травой, апельсином, даже керосином. Также различаются сорта по форме и длине корневищ. Бывают корневища в форме кисти руки с собранными в щепотку «пальцами», корневища – «кулаки», вытянутые и рогаые,

округлые и приплюснутые. Единственное общее свойство – все сорта становятся жгучими, когда корень полностью вызревает.

Цветки сортового имбиря очень красивые и душистые, но это наименее вкусная часть растения. Тайцы очень внимательно относятся не только к тому, что есть, но и как есть, в какой обстановке. А потому обязательно заботятся об украшении того места, где происходит прием пищи: стол и окружающее пространство украшается цветами, свечами, декоративными растениями. Цветы имбирного растения часто используют для украшения стола или помещений для принятия пищи – они источают тонкий аромат и долго не вянут, хороши в букетах и гирляндах. **Ни одна часть растения не идет в отходы! Даже листья имбиря рыночные торговцы используют в качестве упаковки для продуктов.**

Ценность имбиря, как мы уже знаем, в его подземной части: **мясистый, разветвленный корень этого растения содержит целый ряд полезных веществ.** В корне имбиря содержатся в большом количестве эфирные масла, которым он обязан своим пряным, терпким ароматом. Помимо этого, в имбире содержится **железо, цинк, калий и натрий, алюминий, аспарагин, кальций, холин, хром, германий, железо, линолевая кислота, магний, марганец, никотиновая кислота, олеиновая кислота, фосфор, кремний.** Кроме того, имбирь содержит все незаменимые для человека аминокислоты.

1.4 Применение имбиря

В медицине

В Европе уже более 2000 лет использует его для лечения различных болезней. Такого сочетания вкусовых и лекарственных качеств, как у имбиря, **не найти ни в какой другой специи!** И даже признанные лекарственные растения порой уступают имбирю пальму первенства. Как лекарственное средство имбирь имеет длинный список свойств. Сначала корневище использовалось только в медицине. Его использовали для борьбы со старением, а чтобы перечислить количество болезней, от которых избавляет имбирь, потребуется не одна страница.

Имбирь - это первое средство против любой боли, которое можно применить в домашних условиях. Порошок имбиря, смешанный с водой или натертый имбирь, прикладывают в виде компресса на место локализации боли.

Особенно полезен имбирь в холодную погоду, при эпидемиях. Достоверно доказано, что имбирь снижает уровень холестерина в крови. В восточной медицине считается, что имбирь укрепляет память, открывает закупорки в печени и чистит кровь, смягчает организм, выводит густые и сырые материи из мозга и гортани. Он улучшает пищеварение, лечит большинство кожных и аллергических заболеваний, восстанавливает иммунитет, повышает психическую стойкость в стрессовых ситуациях, избавляет от головной боли, тошноты и морской болезни. Имбирный чай восстанавливает силы, лечит простуду, заболевания щитовидной железы,

эффективен в профилактике рака. Другие полезные свойства включают широкий спектр антибактериального и противогрибкового действия, он оказывает согревающее и потогонное воздействие.

Зимой перед выходом на улицу можно насыпать имбирь в носки и перчатки, тогда ноги и руки будут теплыми в течение продолжительного времени.

При ушибах, чтобы не было синяка, поможет примочка с имбирем. Массаж с имбирным маслом помогает при ревматизме и артрите.

Аромат имбирного масла мобилизует внутренние силы организма, способствует быстрому принятию решений, «смягчает сердце», развивает терпимость и сострадание. Он очищает организм от токсинов и шлаков, вследствие чего улучшает общее самочувствие, появляется «свежий» цвет лица, улучшается зрение, память и острота ума. Многие удивительные свойства имбиря объясняются тем, что он содержит большое количество биологического «огня», управляющего течением энергий в организме и обменом веществ. При регулярном применении имбиря в пищу в небольших количествах увеличивается внутреннее тепло, пробуждается аппетит и мягко стимулируется пищеварение, согревается желудок и кровь, а также происходит очищение организма. Этим и можно объяснить **универсальность имбиря**, его способность лечить многие болезни.

В кулинарии.

Имбирь придает тонкий привкус супам, особенно бульону из птицы, фруктовым супам, мясным, супу из фасоли и картофельному, соусам, дичи, всем видам рисовых блюд. Очень приятный вкус имбирь придает жареной свинине, но особенно печеной утке и грибам.

Корневище имбиря засахаривают, особенно в китайской кухне, для чего сначала с него, снимают кожицу, вымачивают в холодной воде, чтобы вышла горечь, а затем окунают в крутой сироп или обливают шоколадом.

Русские люди эту классическую пряность издавна используют при приготовлении напитков: сбитней, квасов, медов, наливок, настоек. Его добавляют при выпечке.

Пикантный острый аромат свежего имбирного корня – неременная особенность многих блюд восточной кухни. Имбирный корень добавляют в джемы, соусы и десертные блюда, например, в тыквенные запеканки.

Использование имбиря в соусах к мясу, овощных и фруктовых маринадах характерно для европейской и американской кухонь. На мясо имбирь оказывает не только ароматическое действие, но и делает его более мягким.

2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

2.1 Организационно – подготовительный этап.

Свою подготовку к исследовательской работе начали с изучения литературы.

Цель: узнать, что такое имбирь? Можно ли вырастить его в домашних условиях?



КАК ВЫБРАТЬ КОРЕНЬ ИМБИРЯ ДЛЯ ПОСАДКИ.

Для посадки мы приобрели в магазине корневища с почками. (Важно, чтобы корешок был свежим, здоровым, плотным, не вялым, и не подмороженным).

Я решила определить необходимые условия и способы выращивания имбиря в домашних условиях и провести наблюдения за ростом побегов и корешков при одинаковом поливе, освещении и грунте.

В ходе работы мы использовали такие методы, как исследование, наблюдение, измерение. После выбора подходящих корешков можно переходить к следующим этапам.

ПОДГОТОВКА ПОЧВЫ К ПОСАДКЕ ИМБИРЯ.

Земляная смесь должны быть питательной и воздухопроницаемой. Можно воспользоваться универсальным грунтом для рассады, который продается в магазине, а можно использовать почву обыкновенную. Мы использовали почву из магазина, богатую микроэлементами и богатыми веществами.

2.2 Практическая работа «Выращивание имбиря в домашних условиях»:

Цель: - изучить особенности выращивания имбиря в домашних условиях.

Объект: корневища имбиря.

Сроки исследования: с 15 сентября 2018 года до 15 февраля 2019 года.

Условия опыта: светлая комната, пластиковые судки с поддоном,



искусственный полив.

Ход работы: «Выращивание имбиря в домашних условиях»

1 ЭТАП. «Посадка корневища»

ПОДГОТОВКА КОРНЯ ИМБИРЯ К ПОСАДКЕ.

Перед посадкой в грунт корень имбиря необходимо разбудить. Можно подержать его 1 -2 ч. в бледно-розовом растворе марганцовки либо в растворе стимулятора роста, но у моих



корешков были хорошие почки, п.э. мы сразу приступили к посадке. **Цель:** понаблюдать процесс прорастания ростка из корневища. Для того чтобы получить опыт по выращиванию имбиря, мы взяли пластиковую посуду средних размеров, диаметром 25 см. Заполнили почвенной смесью для цветов, можно использовать и обыкновенную почву из сада, но корни любят хорошую почву. Для посадки взяли плотные, без повреждений корневища длиной 5 сантиметров с почкой и 7 см с почкой. Один расточек составлял 3 мм, а второй 2 мм. Заполнили пластиковую посуду на половину почвенной смесью, поставили (по направлению роста проснувшихся почек) кусочек корня и сверху присыпали землей, заполнив землей доверху. Полили почву, но не очень обильно, а так, чтобы почва была влажная. Поставили горшок на хорошо освещенное место, на подоконник в комнату, где хорошее освещение.

УХОД. После того как появятся ростки, нельзя допускать пересушивания или переувлажнения почвы. За ней все время нужно наблюдать. Имбирь предпочитает рассеянный свет, нужно избегать попадания прямых солнечных лучей, прикапывая их в почву и затеняя от солнечных лучей.

II ЭТАП. «Вегетация растения»

Цель: определение необходимых условий для произрастания имбиря в домашних условиях.



После высадки корней, мы ежедневно проверяли горшки и поливали корни. Ростки появились довольно быстро. Корни мы посадили **15 сентября**, а побеги появились уже **25 сентября**. Длина побега в прямоугольном горшке (№ 1)



составляла 1 см. А длина побега в овальном горшке (№ 2) составляла 12 мм. Полив мы производили по мере высыхания почвы. Замеряя ежедневно «проклюнувшиеся» ростки, мы видели, что растёт растение довольно быстро. На обоих ростках к 12 октября уже развернулись настоящие листочки. Они были ярко зелёного цвета, жёсткие, узкие, с острыми уголками.

Высота стеблей к 18 декабря была уже в горшке № 1 - 56см, а в горшке № 2 – 78см. В дальнейшем мы поливали растение простой тёплой водой, как только почва становилась сухой. К концу января растение напоминало стебли камыша или молодого бамбука.



Так же я обратила внимание на то, что каждый месяц на молодом побеге появлялись новые листики.



Высота стебля в горшке № концу января составила – 116 отличный результат, т.к. в описано, что в домашних имбирь не вырастает больше

2 к см, а в горшке № 1 -90 см. Это литературе, которую я изучила условиях и даже в своей среде, одного метра.

III ЭТАП. «Сбор урожая»

Цель: грамотно использования и имбиря. Нужно отрезать молодого побега. Мы конце января. После присыпали землей приоткрытую часть корневища. Растение хорошо перенесло наше вмешательство и продолжает расти.



собрать урожай для дальнейшего размножения от корня имбиря кусочек попробовали срезать побег в удаления части корня, мы

Мы пришли к выводу: При необходимости в имбире, можно не ждать время сбора урожая, (6 -10 месяцев) а взять часть корня, присыпать место надреза землёй и дать растению развиваться дальше.

Выкапывают корневища можно через 6-10 месяцев после посадки, когда листья начинают желтеть и отмирать, промывают и сушат на солнце.

Свежее корневище имбиря можно хранить на нижней полке в холодильнике около месяца, а сушеный и измельченный - до 4 месяцев.

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

- Учебно-исследовательская работа «Корень жизни» научила меня самостоятельно



вести наблюдения, работать с литературой, работать в Интернете.

- Мне удалось выяснить и поделиться с одноклассниками знаниями, что имбирь - ценная культура. Она имеет большое значение для питания и здоровья человека.

- Наша гипотеза подтвердилась, проведенные исследования показали, что можно выращивать имбирь в домашних условиях, и получать удовлетворительные урожаи. Первые ростки появляются через 1-2 месяца.

- При необходимости в имбире, можно не ждать время сбора урожая, а взять часть корня, присыпать место надреза землёй и дать растению развиваться дальше. Выкапывать корневища можно через 6-10 месяцев после посадки, когда листья начинают желтеть и отмирать, промывают и сушат на солнце. Мы приготовили пряники с имбирём, леденцы от кашля. Выпустили буклет рецептов из имбиря.

- Так же мы поделились очень полезной информацией с родителями, учителями и учениками школы об уникальном чудо-корне.



Вывод: Выращивание имбиря в домашних условиях не отнимет у вас много сил и времени, но даст отличный результат. Вы получите полезный и, что немаловажно, экологически чистый продукт. Это очень интересно и познавательно.



Список использованных источников и литературы

1. Иванова, О. Рогатый корешок / О. Иванова // Садовник - № 11 - 2006
2. Петков, В. Современная фитотерапия / В. Петков – София Изд-во Медицина и физкультура, 1988.
3. Федоров, В. С. Растения индонезийской медицины, способствующие улучшению работы мозга / В. С. Федоров// Провизор – № 11 – 2003.
4. Шретер, А. И., Валентинов, Б. Г. и др. Природное сырье китайской медицины. Том 1 / А. И. Шретер, Б. Г. Валентинов и др. – М., 2000.
5. **Интернет источники**
6. Джайн, П. К. Вкусный залог здоровья [Электронный ресурс] / П. К. Джайн // <http://ashtanga.narod.ru/imbir.html> .
7. Имбирь [Электронный ресурс] // http://ru.wikipedia.org/wiki/Germplasm_Resources_Information_Network.
8. Ростовцев, С. Имбирь [Электронный ресурс] / С. Ростовцев // <http://www.vehi.net/brokgauz/all/044/44051.shtml>.
9. Энн Хэлпин, «OrganicGardening» [Электронный ресурс] / Энн Хэлпин // <http://www.gotovim.ru/species/zingiber.shtml> .



Приложение 1

Классный час на тему:” Удивительный имбирный пряник”

для 2 б класса.

Цель: приобщение детей к традиционной культуре и культуре других стран.

Задачи:

Образовательная: рассказать об истории возникновения пряников на Руси и об удивительном полезном корне – имбирь.

Развивающая: развивать эстетический вкус, память, внимание, расширять кругозор учащихся.

Воспитательные: развивать интерес к окружающему миру, истории, науке.

Форма: классный

час

Оборудование: ноутбук, слайды, картинки.

Ход мероприятия:

Софья Михайлова – Имбирные и мятные!

Снежинки и жар-птицы!

Такие ароматные!

С изюмом и с корицей!

С орехами, с цукатами,

С узором из фисташек!

Лошадки с медвежатами

И беленький барашек!

Учитель – Угадайте-ка ребятки, вы ответ на эту загадку.

Дети – Пряники.

Софья – Верно, а вы знаете, почему пряник называется именно так?

(Ответы детей)

Пряник человек стал выпекать практически сразу же после появления на его столе хлеба. Пряник, от слова «пряный». Интересно, что именно благодаря имбирю появилось привычное нам название «пряник». На Руси очень любили имбирное печенье, привозимое купцами из Европы. На его основе русские повара стали делать свое, которое из-за пряного вкуса назвали пряником.



Ребята, а вы пробовали когда-нибудь имбирные пряники?

(Ответы детей)

А вы знаете, что это за растение такое имбирь?

(Ответы детей)

Сегодня я хочу вам рассказать об удивительном растении, которому уже больше 5000 лет. Знакомьтесь, это имбирь.

(Ученица показывает растение)

Впервые имбирь обнаружили в предгорьях северной Индии. На санскрите его называли «рогатый корень» — этому названию больше 5 000 лет. Когда имбирь стал более известен, ему придумывали все новые названия, порой романтические: Корень жизни, Золотой воин, Меч самурая.

Учитель - Имбирь очень любили в Древней Греции и Римской империи. Туда эту пряность привозили купцы, а как она попадал к ним — никто не знал: торговцы держали это в секрете. Изучением имбиря занимались древнегреческие и древнеримские ученые, их интересовали лечебные свойства имбиря: считалось, что он может выступать в качестве отличного противоядия.

По одной из теорий, **в Европу имбирь привез Марко Поло.** Лечебные и вкусовые свойства пряности так понравились европейцам, что ее стали считать лучшей профилактикой против чумы. Такая популярность подвигла купцов завящить цены на имбирь еще больше: они стали рассказывать, что добыть чудодейственный корень очень сложно, потому что его стерегут злобные троглодиты. Тем не менее, несмотря на по-настоящему высокую цену, имбирь покупали. В Англии, например, 450 грамм имбиря стоили столько же, сколько и 1 овца.

Софья - Этот корень действительно полезен. Он помогает при простуде и тошноте, укрепляет иммунитет, улучшает аппетит и пищеварение, укрепляет сосуды, снижает давление, снимает боль и обладает выраженным успокаивающим эффектом. В имбире содержится множество антиоксидантов и витаминов. Имбирь укрепляет иммунную систему, защищает от паразитов, а также замедляет рост бактерий. Именно потому имбирный чай рекомендуют пить при простуде, гриппе, кашле и синусите.

В средневековой Англии считалось, что имбирные пряники обладают лечебными свойствами. Первые письменные упоминания о выпечке пряников датируются 1793 годом, хотя считается, что его выпекали и раньше, поскольку крупные поставки имбиря были налажены с 1640-х годов. В XV веке в Европе стали популярны пряники-картинки с религиозными и мифологическими изображениями – Рождение Христа, Мадонна с младенцем, Крещение Христа,



Самсон со львом, играющий Орфей и другие.

В дальнейшем на пряниках появились изображения повседневной жизни – свадьба, рождение ребёнка, крестины.

Учитель - Имбирные пряники обычно достаточно тонкие и хрупкие. Во время выпечки тесто может практически не увеличиваться в размерах, сохраняя свою форму. Поэтому из пряничного имбирного теста удобно делать различные фигурки, например, украшения на елку. Душистые печенья приятного золотистого оттенка красивы сами по себе, а если их расписать цветной глазурью, получается очаровательное украшение, которое можно с аппетитом съесть, когда праздник закончится.

Физкультминутка:

Печка, печка потрудились! **Топают**

Пряник заварной пекишь! **Наклоны вправо-влево**

Заливайся шоколадом! **Повороты по кругу**

и душистым мармеладом! **Наклоны вперед**

Учитель: Еще одна традиционная форма рождественского имбирного пряника – пряничный человечек. Традиция печь печенье в форме людей существовала уже в XVI веке. Со временем такое печенье стали изготавливать из имбирного теста, а после украшать шоколадом, орехами и цветной глазурью. Особое внимание при декорировании печенья уделяется пуговицам человечка: они обязательно должны быть яркими и привлекательными

Софья – Сегодня я хочу поделиться с вами замечательными имбирными пряниками. Мы с мамой и учителем провели большую исследовательскую работу о пользе имбиря, о его положительном влиянии на здоровье человека, а что вы ребята запомнили об этом уникальном растении?

(Ответы детей)

Учитель – Молодцы ребята, вы внимательно слушали свою одноклассницу. Я надеюсь, что вы будете использовать имбирь дома, и тоже попробуете его вырастить в домашних условиях, как это сделала ваша одноклассница, ну а сейчас мы приглашаем вас отведать имбирных пряников и леденцов.

(Чаепитие)



СОФЬЮШКИНЫ

РЕЦЕПТИКИ.



Полезные советики и секретки от Софьи.

Имбирь по праву считается не только популярной и пикантной специей в кулинарии, но и одним из самых известных лекарственных растений, которое используется в Имбирь является универсальным лекарством. Он используется и в медицине, и для приготовления многих блюд. Имбирь относится к классу «очень горячих» специй. Одновременно острый и сладкий вкус имбиря не только создаёт неповторимое «огненное» ощущение внутри, но и улучшает кровообращение. Как использовать имбирь? Его можно применять в лечебных целях, в косметологии, в кулинарии, как антибактериальные и повышающее иммунитет средство.

Секретик: имбирь помогает похудеть!

Советик: свежий имбирный корень натирают на мелкой терке. Столовую ложку сырья заливают стаканом кипятка и варят под крышкой в течение 10 минут. После этого отвар настаивают 10 минут и пьют в горячем виде. Чтобы смягчить острый вкус имбиря, в напиток можно добавить мед и лимон. Вы не только худеете, но и здоровеете!



Рецептик № 1 «Имбирные прянички.»

мягкое сливочное масло – 100 грамм;

куриное яйцо – 1 штука;

пшеничная мука – 200 грамм;

мед – 3 чайных ложки;

сахар – 110 грамм;

пищевая сода – 1,5 чайной ложки;

молотый имбирь – 2 чайной ложки;

Возьмите мед и подогрейте его на водяной бане. В отдельную миску сложите мягкое масло и сахар. Разотрите их или взбейте миксером на небольшой скорости. Добавьте в яично-сахарную смесь жидкий мед (только не горячий) и одно яйцо. Затем воспользуйтесь миксером и взбейте все ингредиенты до однородного состояния. Теперь возьмите другую миску и просейте в нее муку, также положите имбирь и соду. Все хорошенько перемешайте. Добавляйте сыпучую смесь в маслянистую массу небольшими частями, хорошо перемешивая тесто. Проследите, чтобы в конечном виде тесто было однородным и без комочков, положите его в пакет и уберите в холодильник часа на два. Затем раскатываем тесто, выдавливаем фигурки и в разогретую до 180 градусов духовку на 7 -10 минут. Украшаем сахарной пудрой и пьем чай! Приятного аппетита!



Рецептик № 2 «Волшебные леденчики»

Для приготовления необходимо:

30-40 граммов меда;

3-4 см корня имбиря;

сок из половины лимона;

столько же воды;

2/3 стакана сахара;

1-2 штуки гвоздики по желанию.

Сначала в кастрюлю всыпают сахар, воду и сок лимона, дают сахару раствориться, ставят на огонь. Далее добавляют мед, и нарезанный тонкими лепестками имбирь. Довести до кипения и варить до густоты карамели, которая приобретает коричневый цвет. Позже разлить карамель по формам и поставить для охлаждения в прохладное место. Сверху леденцы можно присыпать сахарной пудрой. Такие волшебные леденчики можно предлагать в сезон простуд для профилактики и лечения заболеваний горла.



Рецептик № 3 Напиток, тонизирующий

«Здоровейка»

С вечера чайную ложку тертого свежего имбиря заливаем соком половины лимона и добавляем 1–1,5 ст. л. меда, накрываем крышкой и дать смеси настояться. Утром заливаем горячей водой и пьем натощак за полчаса до еды.

Такой напиток прекрасно заменит крепкий кофе или пару чашек зеленого чая. К тому же повысит ваш иммунитет и уберезет от ОРЗ и ОРВИ лучше любых витаминов.



Рецептик № 3 «Имбирное вареньешко с айвой»

Продукты (на 10 порций)

Айва - 700 г

Имбирь свежий (корень) - 50 г

Сахар - 600 г

Вода - 100 мл

Насыпаем в кастрюлю сахар, наливаем воду, варим 10 минут, добавляем нарезанную ломтиками айву и свежий имбирь. Варим 1 час на медленном огне, не забываем мешать. Все! Готово! Закатываем в банки.

Надеюсь, что вам понравятся мои рецептики!

Все делала, все пробовала!

Не болейте!

