МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12

Исследовательская работа

**«Пряная азбука»**

Работу выполнила:

ученица 3-В класса

Гнездилова Анастасия

Научные руководители:

учитель химии и биологии

Полунина В.С.,

учитель русского языка и литературы

Решетникова Е.В.

ЕЛЕЦ, 2014

**Содержание**

Введение

1. Что такое пряные травы?

2. Пряные травы и здоровье человека

4. Пряная азбука

Заключение

Литература и Internet-источники

Приложение

**Введение**

 Пряности играют огромную роль в жизни людей уже много-много столетий и даже тысячелетий. Они тесно связаны с политикой, любовью, религией, здоровьем и суевериями.

Примечательно то, что пряные травы человечество стало употреблять в пищу гораздо раньше, чем соль. Первые упоминания о пряных травах были найдены в письменных источниках, датируемых периодом, который начался около 3000 лет тому назад. Причем активно использовать пряные травы стали на Востоке. Предполагается, что человек начал использовать пряности в пище ранее, чем соль, в силу большей доступности их в некоторых регионах. При этом пряности также нашли своё применение в религиозных обрядах и медицине. В древности их использовали, во многом, для сохранения того или иного продукта в жарком климате, так как они обладают некоторыми бактерицидными свойствами.

До настоящего времени пряные травы считаются неотъемлемым атрибутом кулинарной традиции таких стран как Китай, Египет, Индия, а также Африка и регион Средиземноморья.

 Считаю, что данная тема исследовательской работы актуальна и современна.

Цели исследовательской работы:

1. классификация пряностей в алфавитном порядке и определение их жизненной формы;
2. применение пряностей в кулинарии;
3. применение пряностей в медицине.
4. **Что такое пряные травы?**

Пряные травы - это растения, которые отличаются своим вкусом и ярко выраженным ароматом. Пряные травы добавляют в кулинарные изделия для того, чтобы улучшить вкус, а кроме того аромат готового блюда. Современная кулинария просто не мыслима без пряных трав.

Пряные травы относятся к пряностям, которые в свою очередь можно классифицировать на классические, местные и экзотические. Пряные травы отличаются от приправ и специй своим назначением. Как правило, пряные травы лишь оттеняют вкус основного блюда.

В настоящее время известно колоссальное количество разновидностей пряных трав. Обычно в пищу употребляют лишь зеленые свежие или высушенные побеги пряных трав. В этом заключается главное отличие пряных трав от других пряностей, специй и приправ. Стоит отметить, что пряные травы можно выращивать как в горшках, так и в открытом грунте на приусадебном участке.

1. **Пряные травы и здоровье человека**

Ценность специй и пряностей в том, что они обладают не только антисептическим, антибактериальным, дезинфицирующим эффектом, а и оздоровительным и лечебным. Многие приправы способны не только улучшить вкус пищи, а и принести огромную пользу здоровью.

Пряности, специи, свежая зелень – это великолепные источники витаминов, ферментов, минералов, антиоксидантов и других ценных веществ.

Конечно, все пряности передают блюду не только запах и вкус: они увеличивают количество полезных веществ в пище, обогащая её минералами, витаминами, эфирными маслами и другими компонентами, прекрасно сохраняющимися в высушенных растениях. К тому же готовая пища, в которую добавлены специи, положительно воздействует на все наши чувства: мы вдыхаем аромат, любуемся привлекательным видом блюд, наслаждаемся их вкусом и получаем заряд хорошего настроения. Специи успокаивают или бодрят, улучшают аппетит и обмен веществ, способствуют пищеварению и даже снижению веса.

.

1. **Пряная азбука**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Буква** | **Название и жизненная форма** | **Применение в кулинарии** | **Применение в медицине** |
| **А** | *Анис* – однолетнее травянистое растение | Используется при выпечке кулинарных изделий, распространен в домашнем консервировании | Помогают при воспалении почек и мочевого пузыря, рекомендуется при гастритах |
| **Б** | *Базилик -* [однолетняя](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и [многолетняя](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [трав](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%8B)а или [кустарники](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8) | Добавляют в первые блюда, вареные и жареные вторые блюда, при мариновании овощей | В лекарственных целях базилик используют как мочегонное и дезинфицирующее средство, помогает при головных болях, заживлении ран |
| **В** | *Ваниль –* род многолетних лиан | Используется в кондитерском производстве | К лечебным свойствам относятся действия положительные на внутренние органы и системы: повышает работоспособность, нейтрализует действие алкоголя, улучшает самочувствие, нормализует кислотность, улучшает пищеварение, нормализует сахар в крови, успокаивает и устраняет бессонницу. |
| **Г** | *Гибискус –* дикие и культурные деревья и кустарники,  | Изготавливают напиток Каркаде | В медицине применяется для лечения дизентерии, воспалений кожи и как кровеостанавливающее средство |
| **Д** | *Душица –* многолетняя трава | Используется при приготовлении сыров и творога, чаев, напитков, листья ее придают приятный аромат картофелю, гороху и бобам | Применяют в качестве грудных, потогонных сборов, при гастрите, бессоннице, коклюше |
| **Ж** | *Желтушник -* однолетнее или двухлетнее травянистое растение | Употребляется для заправки свежих салатов, кислой капусты, квашеной черемши |  Принимают при бронхиальной астме,  семена и листья - как противоглистное и отхаркивающее средство |
| **З** | *Зверобой -* [многолетние](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [травянистое](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0) растение | Используют как приправа к рыбным блюдам | Применяют при легких формах депрессии, обладает противовоспалительными и антимикробными свойствами  |
| **И** | *Имбирь -* многолетнее травянистое растение | Добавляют при тушении мяса и домашней птицы, используется в качестве добавки в соусах, овощных и фруктовых маринадах при консервировании | Корневище обладает противовоспалительными свойствами для полости рта и горла, его настойки для улучшения пищеварения и обмена веществ |
| **К** | *Корица –* вечнозеленое дерево, кустарник | Добавляют в пудинги, муссы, желе, творожные пасты, сладкие пловы | [Экстракты](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82) заслужили репутацию ценного компонента лекарств от [простуды](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B0); применяют при лечении [сахарного диабета 2-го типа](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D1%82_2-%D0%B3%D0%BE_%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%B0) |
| **Л** | *Лавр -* вечнозеленый кустарник или дерево | Используют в десертах, сладостях, напитках и домашнем варенье, в маринадах и супах | [Медицинское средство](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), которое обладает успокоительными, [мочегонными](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0) и [противогипертоническими](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) свойствами |
| **М** | *Мята -* род многолетних трав, живущих в умеренном поясе Северного полушария | Добавляют в морсы, компоты, кисели, сиропы. | Обладает болеутоляющими, а также сосудорасширяющими свойствами. Мятное масло входит в состав многих лечебных препаратов: мятные капли, желудочные таблетки, различные мази |
| **Н** | *Настурция –* травянистое растение, живущее в Америке | Цветки используют в салатах и бутербродах, как приправа к мясу | Используют как противоцинготное, мочегонное, бактерицидное и средство |
| **О** | *Ореано –* многолетняя трава | Добавляют в супы, различные блюда из мяса, грибов, яиц, морепродуктов | Применяют в составе грудных, потогонных, ветрогонных [сборов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%B1%D0%BE%D1%80) при простудных и других заболеваниях органов дыхания в качестве противовоспалительного и отхаркивающего средства |
| **П** | *Петрушка –* небольшое двулетнее травянистое растение | Используют в консервном производстве при изготовлении мясных, рыбных и овощных консервов, кетчупов, соусов и т. д. | Известна мочегонным, желчегонным и стимулирующим действиями |
| **Р** | *Розмарин –* многолетний вечнозеленый кустарник | Кладут в пиццы и блюда из макарон, используют во фруктовых салатах, применяется в домашнем консервировании  | Использование способствует улучшению пищеварения, помогает при простудных заболеваниях, ранозаживляющее средство |
| **С** | *Сельдерей –* травянистое растение, распространенная овощная культура | Добавляют в блюдаиз моркови, картофеля, капусты, томатов, баклажанов, грибов | Нормализует давление, предотвращает развитие раковых заболеваний, очищает организм от токсинов, способствует выведению шлаков |
| **Т** | *Тмин –* многолетнее или двулетнее растение | Используется в хлебобулочной и кондитерской промышленности | Применяется при расстройствах кишечника, газовых коликах, скоплении газов |
| **У** | *Укроп –* многолетнее травянистое огородное растение | Подходит к блюдам из гороха, бобов и зеленой фасоли, мяса, птицы | Используют зелень в диетическом питании при [ожирении](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [заболеваниях печени](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8&action=edit&redlink=1), [желчного пузыря](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BF%D1%83%D0%B7%D1%8B%D1%80%D1%8F&action=edit&redlink=1), [почек](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BA&action=edit&redlink=1) |
| **Ф** | *Фенхель -* многолетнее травянистое растение, овощная культура | Применяются в рыбных блюдах, свинине, сосисках, в блюдах из телятины, для замачивания сушеных фиг, для хлеба и печенья | Применяют для усиления лактации, используют в составе грудных, успокоительных сборов |
| **Х** | *Хрен –* многолетнее травянистое растение | Применяется к овощам и мясу | Сок корня используют при ангине, зубной боли, корень хрена – средство, повышающее аппетит, отхаркивающее средство |
| **Ц** | *Цикорий –* двулетняя или многолетняя трава | Используется в диетическом питании, вместо кофе | Улучшает аппетит и усиливает отделение желчи, обладает мочегонными, противовоспалительными и вяжущими свойствами |
| **Ч** | *Чеснок –* многолетнее травянистое растение, овощная культура | Используются при приготовлении супов, маринадов, мясных и овощных блюд, десертов, головки чеснока в маринованном или соленом виде подаются даже как самостоятельная закуска. | Помогает при депрессиях и нервных расстройствах, ангине бессоннице, желудочных коликах, физическом истощении |
| **Ш** | *Шалфей –* многолетняя трава или полукустарник | Сдабривают колбасные изделия, плавленые сыры, используют в выпечке пирогов с мясной, капустной и яично-рисовой начинкой. | Используют для лечения туберкулеза, ангине, сахарного диабета, как наружное средство — при гнойных ранах, [ушибах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%88%D0%B8%D0%B1)  |
| **Э** | *Эстрагон –* многолетнее травянистое растение | Веточки и измельченные листья добавляют в салаты, закуски, гарниры к мясным, куриным, овощным и яичным блюдам, а также блюдам из морепродуктов | Обладает мочегонным, противоцинготным лечебным действием |
| **Я** | *Ясменник –* многолетняя или однолетняя трава Средиземноморья | Порошок из листьев смешивался с нюхательным табаком для улучшения запаха и входил в состав ароматных мешочков, известен компонент крюшона | Обладает противовоспалительным, ветрогонным, желчегонным, мочегонным, вяжущим, отхаркивающим, кровоостанавливающим, седативным, потогонным свойствами.  |

Выводы

Цели, поставленные в данной работе, достигнуты, а именно:

1. пряные травы классифицированы в алфавитном порядке;
2. определены жизненные формы пряностей с точки зрения биологии;
3. показано применение пряностей в кулинарии и медицине.

Таким образом, интерес к изучению непознанных еще продуктов питания повышается. В связи с этим кажется своевременным и целесообразным более серьезно и внимательно подходить к вопросу о действительной роли, которую должны играть пряности в быту современного человека и, прежде всего в нашем питании. Пряности еще далеко не исчерпали своего значения, и их славная история еще не окончена. Возможно, для нее открывается новая и не менее интересная страница.