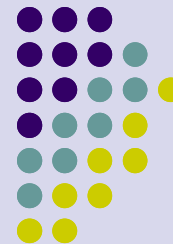
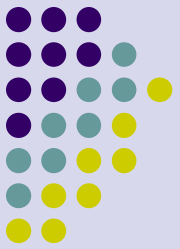


ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ. ФИТОЧАИ



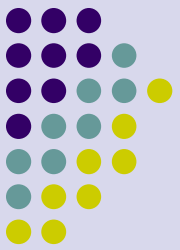
Введение



Весной мы с ребятами устроим выезд на природу – в рощу, к пруду, к реке.

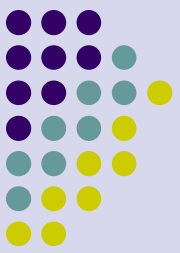
Обязательно приготовим на костре вкусный чай из лекарственных растений.

Каждый раз он получится разный – чабрец, мелисса, зверобой, мята, золототысячник, душица, ромашка. Аромат этого чая – это аромат родины. К тому же чай из трав очень полезен. Во время экскурсии наберем лекарственных трав, засушим и угощаем полезным напитком семьи и друзей, и, можете поверить, получаем отличные отзывы. Если Вы спросите меня какой чай предпочитаю я, скажу откровенно, что нет ничего вкуснее чая из трав.



План занятия

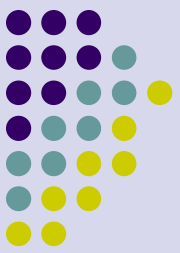
- Учебные вопросы
 - Вопрос 1: История травников
 - Вопрос 2: О травах
 - Вопрос 3: Заготовка, сушка, хранение
 - Вопрос 4: Чайная церемония.



Вопрос 1: История травников

Интересные факты:

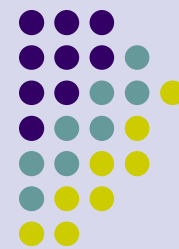
- Самое первое лекарство, которое использовал человек были травы и корешки.
- Самый большой древнегреческий папирус «Папирус Эберса» 20,23 м, относящийся к 1570 г. – энциклопедия древних египтян, в которой приведены 110 рецептов для лечения болезней, а также косметические средства.
- В травнике Шень-Нуня из Китая, написанном 5 тысяч лет до нашей эры приводится 230 видов лекарственных и ядовитых растений.
- На Руси первым травником была рукописная книга «Изборник Святослава».



Вопрос 1: История травников

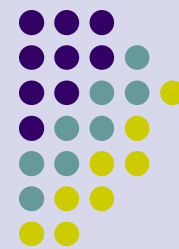
Интересные факты:

- Петр I издал несколько указов о создании аптекарских огородов при военных госпиталях. Так возник «Ботанический сад» Московского университета и сад в Санкт-Петербурге на аптекарском острове.
- У кубанских казаков отвары из трав и плодов назывались взварами.



Вопрос 2: О травах

В лесах, на лугах и в садах сколько хочешь растений, листья которых могут заменить натуральный чай. Травушки-муравушки обладают приятным вкусом, ароматом и крепостью, надо лишь правильно их заготовить. К тому же многие из них целебны и эти напитки проверены столетиями.

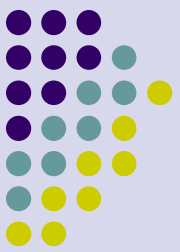


Вопрос 2: О травах

В разных растениях используют различные их части для лечения. Это могут быть:

МЯТА	→	СТЕБЕЛЬ, ЦВЕТЫ, ЛИСТЬЯ
ШИПОВНИК	→	ЯГОДЫ
ДУБ	→	КОРА
ДЕВЯСИЛ	→	КОРЕНЬ
БЕРЕЗА	→	ПОЧКИ

Вопрос 3: Заготовка, сушка, хранение

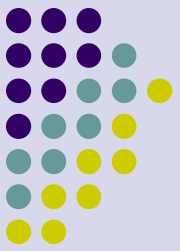


Заготовка

Корневища – собирают осенью, после того, как растение отцвело, некоторые корни можно собирать и ранней весной.

Клубни – собирают после увядания растения осенью или ранней весной.

Вопрос 3: Заготовка, сушка, хранение

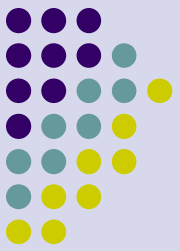


Заготовка

Кора – снимают в период усиленного весеннего сокодвижения, набухания почек.

Листья – собирают в период бутонизации и цветения.

Вопрос 3: Заготовка, сушка, хранение

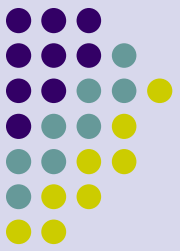


Заготовка

Плоды и семена – собирают по мере полного созревания.

Травы – собирают 5-8 см от почвы в сухую погоду.

Вопрос 3: Заготовка, сушка, хранение



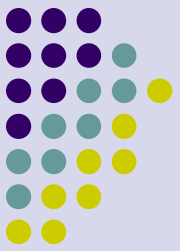
Сушка

Во время сушки необходимо оберегать растения от ветра, росы, дождя.

Эффективный способ – сушка в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

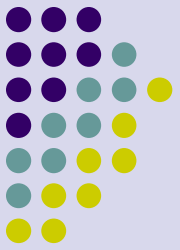
На солнце можно сушить корни и корневища, а также плоды шиповника, различные сочные плоды.

Вопрос 3: Заготовка, сушка, хранение



Хранение

Хранение лекарственных средств необходимо хранить в чистом проветриваемом помещении в сухом месте, в закрытых стеклянных банках.



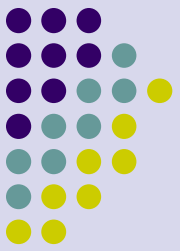
Новые слова

Матэ – национальный напиток ряда стран Южной Америки. Индейцы, открывшие этот чай, считали, что матэ обладает магической силой утолять голод и жажду, снимать усталость. Чаю матэ приписывают способность восстанавливать клетки и очищать кровь, регулировать уровень холестерина в крови и расширять кровеносные сосуды.

Лапачо – чай из коры одноименного дерева тропиков Аргентины, Мексики и Перу. Инки называли его деревом жизни и применяли его для лечения кишечных воспалений суставов. Известно антивирусное и антипаразитическое действие этого растения. Лапачо снижает уровень сахара в крови, благодаря наличию текомина, способствует выведению шлаков, оказывает очищающее действие на кожу.

Ройбос – южно-африканское растение, низкорослое с тонкими, игольчатыми стеблями и ароматными листочками, относится к бобовым, произрастает только в ЮАР. Напиток из него содержит аминокислоты и, поэтому замедляет старение. Помогает вырабатывать красные кровяные тельца. Способствует скорейшему заживлению ран и кроветворению. Ройбос обладает приятным, чуть сладковатым вкусом, напоминающим какао.

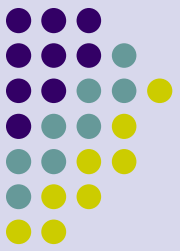
Практическая работа: Чайная церемония



Инструменты и принадлежности

- ✓ Чайник для кипячения воды
- ✓ Фарфоровые или фаянсовые чайники для заваривания чая
- ✓ Чайные пары

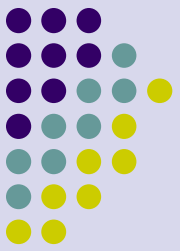
Практическая работа: Чайная церемония



Соблюдайте:

- Технику безопасности с горячей посудой
- Технику безопасности с электроприборами
- Правила личной гигиены
- Правила поведения за столом

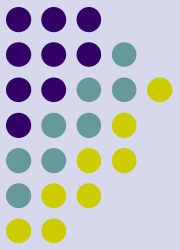
Практическая работа: Чайная церемония



Работы выполняются по группам.,
каждая группа заваривает чай
своим способом.

После заваривания все садятся за
стол и одна из участниц, на правах
хозяйки наливает всем чай.

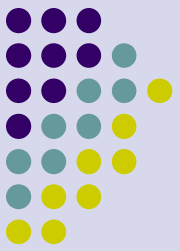
Практическая работа: Чайная церемония



Сервировка стола

- Постелить скатерть
- Положить салфетки
- Поставить десертные тарелки
- Чайные чашки, ручкой вправо, на блюдцах поставить справа от десертной тарелки
- Чайную ложку положить на блюдце перед чашкой, ручкой вправо
- Поставить на стол сладкие блюда, конфеты, фрукты

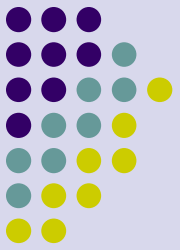
Практическая работа: Чайная церемония



Правила ухода за посудой

1. Мыть посуду сразу же после ее использования в такой последовательности: сначала чайную, затем столовую и в последнюю очередь кухонную.
2. Перед мытьём посуду очистить от остатков пищи, пристывшую к посуде пищу отмачивать, а не соскабливать.
3. Посуду из-под молока и сырных яиц сначала мыть холодной, а затем горячей водой.
4. При мытье посуды использовать моющие средства: пищевую соду, горчицу, мыло и др.
5. Ополаскивать посуду горячей водой, сушить на сушилке.

Практическая работа: Чайная церемония



Вскипятить воду в чайнике

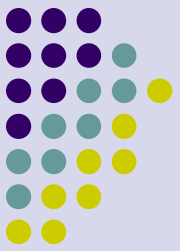
Всполоснуть кипятком, всыпать сухую траву и залить кипятком на 1/3 объёма

Накрыть крышкой, сверху положить льняную салфетку

Заваривать 10-20 минут

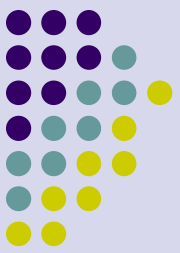
Разлить в чашки, подать на стол

Практическая работа: Чайная церемония



Итоги чайной церемонии:

- Оценка сервировки стола
- Определение качества приготовленных блюд согласно требованиям (самоконтроль, взаимоконтроль)
- Анализ допущенных отклонений



Домашнее задание

- Провести чайную церемонию в семейной обстановке (запомнить отзывы родных).
- Принести рецепты чая из трав.