

Проектная работа на тему: «Волшебная ягода малина»



*Подготовила
ученица 2 класса
МКОУ СОШ № 3
с. Эльхотово
Гацоева Дана.*



Руководитель проекта: Мильдзихова А. А.

Цель исследования:

выяснить - полезна или вредна малина.

Задачи исследования:

- изучить литературу по выбранной теме.

Гипотеза:

Ягоды малины полезны для человека.



Малина – это кустарниковое многолетнее растение из семейства розоцветных, вырастающее в среднем до 1,5 метров в высоту, имеющее колючие ветви и ароматные вкусные плоды.





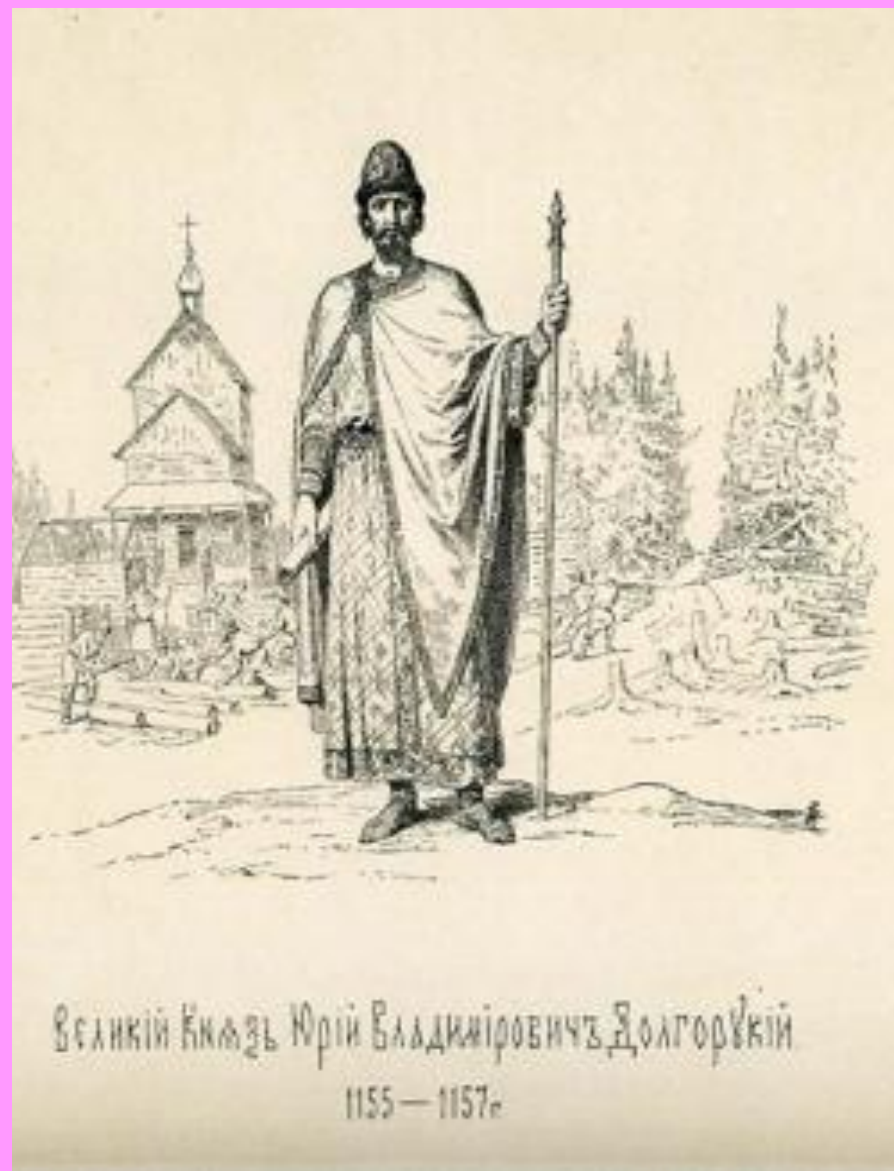
Растет малина практически на всей территории России кроме дальних северных районов.



Несмотря на то, что малина прекрасно растет в природе, люди охотно выращивают ее на приусадебных участках



По историческим фактам
первый малиновый сад
был заложен в 17 веке
князем Юрием
Долгоруким основателем
Москвы.





С тех пор вывели множество сортов культурной садовой малины. Плоды малины, как правило, красного цвета, однако встречаются сорта желтого и даже черного цвета



Садовая малина крупнее лесной, да и собирать ее удобнее, однако ни один сорт культурной малины не заменит дикую, которая отличается особым ароматом и обладает значительно более ярко выраженными целебными качествами. Несмотря на то, что плоды лесной малины мельче, концентрация активных полезных компонентов в ней выше. Поэтому лесную малину повсеместно собирают и заготавливают.





*Плоды малины – это ягоды-
костянки, которые
срастаются на цветоложе
сложным плодом.*





Малина – ценный пищевой и лечебный продукт. Из малины делают многие десерты, сиропы, компоты, варенье, желе, повидло, лечебные соки. В этой ягоде содержится много полезных веществ и витаминов.





В лекарственных целях используют ягоды, листья и цветки малины. В народной медицине используются плоды и листья при простуде, гриппе, как жаропонижающее средство.

Малина занимает видное место среди ассортимента вкусных и полезных ягод, используемых одновременно как десерт и лекарство. Сладкая, ароматная малина хороша и в свежем виде, и в переработанном - в качестве разнообразнейших заготовок на зиму.

И дети, и взрослые летом и осенью с удовольствием лакомятся душистыми, нежными ягодами свежесобранной малины.





Плоды малины употребляют свежими и замороженными. Используют для приготовления компота, варенья, желе, мармелада, соков. Малиновые вина, настойки, ликёры обладают высокими вкусовыми качествами



Малина ягода вкусная, а потому всеми любимая. Но эта ягода помимо отменного вкуса имеет ряд полезных свойств, благодаря которым широко используется в лечении и для профилактики многих болезней.

Издавна малина применяется во время простудных и острых респираторных заболеваний, при гриппе, радикулите, лихорадочных состояниях, болях в суставах и невралгиях. Малина повышает аппетит.



Сушёную малину заваривают как чай 1-2 чайные ложки на стакан кипятка и пьют настой в горячем виде при простудных заболеваниях как потогонное средство. При использовании потогонного действия малины большое значение для лечения придаётся условию, когда после приёма чая из малины необходимо лечь в постель.





По возможности чаще включайте малину в свой рацион - она и очень вкусна, и необычайно полезна. В ягодах малины мало жиров и калорий, совсем нет холестерина. Малина великолепна сама по себе или во фруктовых салатах.



После термической обработки малина сохраняет все свои целебные свойства, а значит и варенье и остальные блюда из малины имеют все полезные свойства свежих ягод. Малину можно, подвялив на солнце, высушить в духовом шкафу. Можно заморозить и длительно хранить ягоду в морозильнике. Однако самым распространенным и популярным способом заготовки малины считается малиновое варенье. Из малины также готовят компоты, повидла, джемы и т.п. Малина максимально сохранит свои полезные свойства, если протереть ее с сахаром. Чтобы продлить срок хранения малины в таком виде, нужно сахара взять больше, чем ягод на 200-300 г и хранить получившийся продукт в холодном месте.



В русском фольклоре малина - символ сладкой привольной жизни.

Не жизнь, а малина.

Антипод калина - символ обманчивой красоты, горькой доли, неволи.

Чужбина — калина, родина — малина.

Родина-малина — это воля, свобода, широкое и открытое пространство без конца и края, что соответствует представлениям русских о хорошей, настоящей жизни,

Малина вкусна, полезна и доступна, поэтому обязательно употребляйте ее в пищу в любое время года.



Благодарю за внимание !

Лечебные рецепты с использованием малины

- **Чай из ягод** . Залить 2 ст.л. сухих ягод малины 250 мл кипятка, выдержать в закрытой посуде четверть часа и процедить. За раз можно принимать до 3-х стаканов настоя, и обязательно соблюдать постельный режим.

Чай из листьев . Используется в качестве потогонного и жаропонижающего средства. На 2 ст.л. сырья — 2 стакана кипятка. Настоять 15 минут, процедить. Принимать, как и настой ягод. При наличии листьев ежевики, их можно смешать с малиновыми в равной пропорции.

- **Настой листьев**. На пол-литра кипятка — 4 ст.л. сухого сырья. Время настаивания — 2 часа (в закрытом термосе). Средство рекомендуется принимать до 4-х раз в день по 50 мл при желудочно-кишечных расстройствах и кровотечениях, воспалительных процессах дыхательных путей, сопровождающихся приступами лихорадки, дерматологических заболеваниях (сыпи, лишай и др.).

- **Отвар корней** . Готовится из расчета 1 ст.л. измельченных корней малины на 250 мл воды. Варить при умеренном кипении 10 - 15 минут, настоять в течение получаса. Применяется это лечебное средство для кровоостанавливающих компрессов при геморрое.

Рецепты

Малина, протертая с сахаром.

Переберите ягоды, удалите поврежденные. Если есть личинки малинового жучка, опустите ягоды, на 10—15 минут в подсоленную воду (20 г соли на 1 л) и личинки всплывут. Ягоды потом промойте в чистой воде.

Можно иначе: рассыпьте ягоды по столу - червячки сами выползут. Сполосните малину на дуршлаге водой и протрите через сито. Получившуюся массу положите в эмалированную или фарфоровую посуду, добавьте мелкий сахарный песок (1,6 кг на 1 кг малины) и размешайте, чтобы сахар полностью растворился.

Разложите в чистые сухие банки, закройте бумагой и обвяжите. Можно герметически закупорить банки лакированными жестяными крышками.

Желе из малины.

Спелую промытую малину положите в кастрюлю, влейте в нее два стакана воды (на каждый 1 кг ягод). Всё, это проварите, затем процедите через дуршлаг, в который предварительно постелите марлю. В полученный

малиновый сок добавьте сахар (250 г на 1 кг сока). Кипятите минут 40. Желе готово, когда проба через 10 минут застынет на тарелке.

Компот из малины.

Ягоды сортируют, удаляя мятые, поврежденные и незрелые, выкладывают в дуршлаг, погружают в ведро с водой, дают стечь, очищают от чашелистиков. Ягоды с личинками малинового жучка до мойки обрабатывают раствором соли. Укладывают малину в банки и пересыпают сахаром из расчета 6—7 ст. ложек на одну емкость 0,5 л. Банки наполняют на 1 см выше горлышка, накрывают марлей и выдерживают 4—5 часов. В это время малина выделяет сок, сахар частично в нем растворяется, содержимое банки самоуплотняется и оседает.

Как только малина и сахар осядут вровень с верхом горлышка банки, ее накрывают жестяной крышкой и погружают в кастрюлю с подогретой до 40° водой. Стерилизуют банки емкостью 0,5 л 15 минут.

- **Мусс малиновый.**
- 1 стакан ягод, 1 стакан сахара, 3 яйца.
- Малину перебрать, взбивать венчиком яичные белки с сахаром, постепенно добавляя ягоды до увеличения массы в объёме в 2,5 раза.
- **Малиновый коктейль из варенья.**
- 0,5 стакана воды, 1 ст. ложка малинового варенья, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка молока.
- Смешать воду, сироп малинового варенья, лимонный сок и молоко, полученную смесь взбить венчиком или в шейкере. Коктейль подать холодным.
- **Коктейль «Малиновый».**
- 0,5 стакана сока, 100 г мороженого, 0,5 стакана молока.
- Смешать сок малины, сливочное мороженое, молоко.
- **Варенье малиново-ежевичное.**
- Малина - 0,5 кг. Ежевика - 0,5 кг. Сахарный песок - 1 кг. Вода - 1 стакан. Сахарный песок залить стаканом воды и сварить сироп. Подготовленные ягоды смешать и залить сваренным сиропом. Выдержать, пока не выделится сок, а затем доварить варенье до готовности.
- **Мусс-мороженое малиновое.**
- Малина - 200 г. Манная крупа - 1 ст. ложка. Сливки - 200 г. Сахарный песок - 50
Малину вымыть, засыпать сахаром, после выделения сока протереть через сито и охладить. В кипящие сливки всыпать тонкой струйкой манную крупу, помешивая при этом, чтобы не образовались комочки. Варить 5 минут, затем остудить и взбить миксером до пышного состояния, после чего, не переставая взбивать, влить охлажденную протертую малину с сахаром. Охладить либо заморозить. Вместо малины можно взять такое же количество ежевики.
- **Повидло из малины.**
- Малина - 1 кг. Сахарный песок - 600 г. Созревшие ягоды перебирают, раздавливают и полученную массу процеживают через частое сито для удаления семечек. Процеженную массу загружают в таз, добавляют сахар и варят на умеренном, а затем на слабом огне, постоянно помешивая. Готовое повидло снимают с огня и в горячем виде разливают в банки.
- Повидло из малины хранят в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

- **Запеканка творожная с малиной.**
- Творог - 200 г. Масло сливочное - 1 ст. ложка. Манная крупа - 1 ст. ложка. Яйца - 1 шт. Ягоды малины - 200 г. Творог протереть через сито, добавить сливочное масло, яйцо, манную крупу и сахарный песок, перемешать. Приготовленную массу разделить на две равные части. Уложить половину творожной массы ровным слоем на смазанную маслом сковородку или форму, а на нее равномерно положить ягоды малины и на них слой оставшейся творожной массы. Посыпать все сверху сахарным песком, установить в разогретую духовку и испечь. При подаче можно полить сметаной или любым ягодным сиропом.
- **Пирог малиновый открытый.**
Тесто Маргарин - 200 г. Майонез - 1 ст. ложка. Сахарный песок - 100 г. Мука - сколько замесится.
Начинка Малина - 2 стакана. Сахарный песок - 2 ст. ложки. Крахмал - 1 ч. ложка.
- Замесить тесто из маргарина, майонеза и муки, добавив в него сахарный песок. Хорошо вымешанному тесту дать вылежаться 20 минут, затем раскатать из него круглый корж толщиной примерно 1 см. Часть теста оставить для жгутиков. Корж уложить на смазанный маслом противень. Сверху на корж уложить ровным слоем малину и посыпать ее смесью сахарного песка с крахмалом. Из оставленного теста скатать жгуты (толщиной с палец). Уложить один жгут по периметру коржа в виде бортика, а остальными жгутами украсить пирог. Для большего количества на

