Этот
удивительный
тимьян

Во все времена тема здоровья для человека была очень важной. Нас круглогодично преследуют те или иные недуги. Особенно это актуально весной и осенью. Чаще всего мы лечимся, игнорируя дары природы, употребляя «химию», которую приобретаем в аптеках.

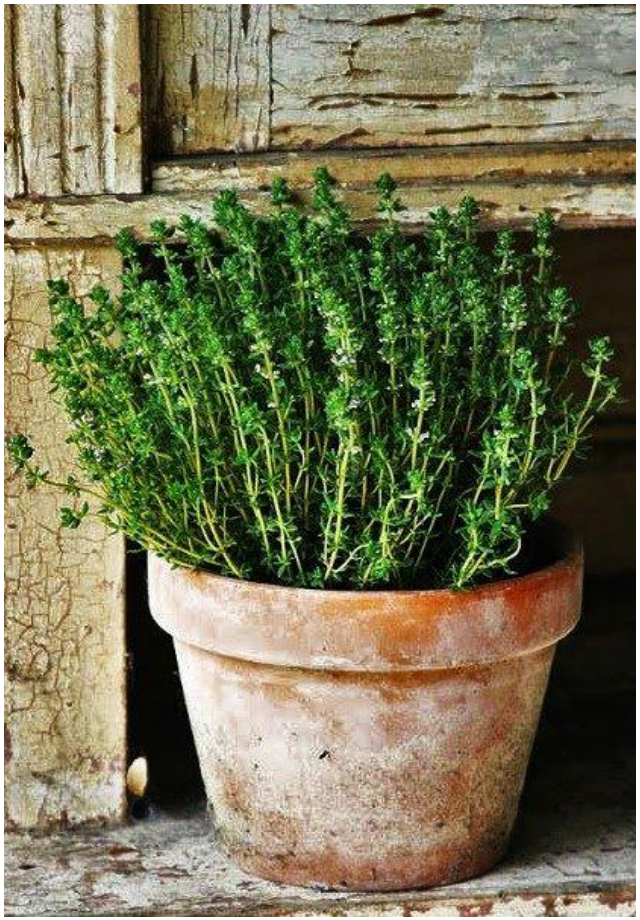
Кроме того, мы не придаем большого значения, полноценно ли получаем витамины. А ведь мы живем в России – стране с богатейшими природными ресурсами. А природа – главная кладовая здоровья.

Актуальность исследования

Летом мы часто выезжаем за город. Однажды нам встретился овраг, заросший невысоким растением с мелкими розоватыми цветкам. Оказалось, что это тимьян или чабрец, чай с которым мама очень любит пить и покупает в магазине. Папа рассказал, что в детстве его бабушка лечила от простуды чаем из чабреца и называла его «богородской травой».

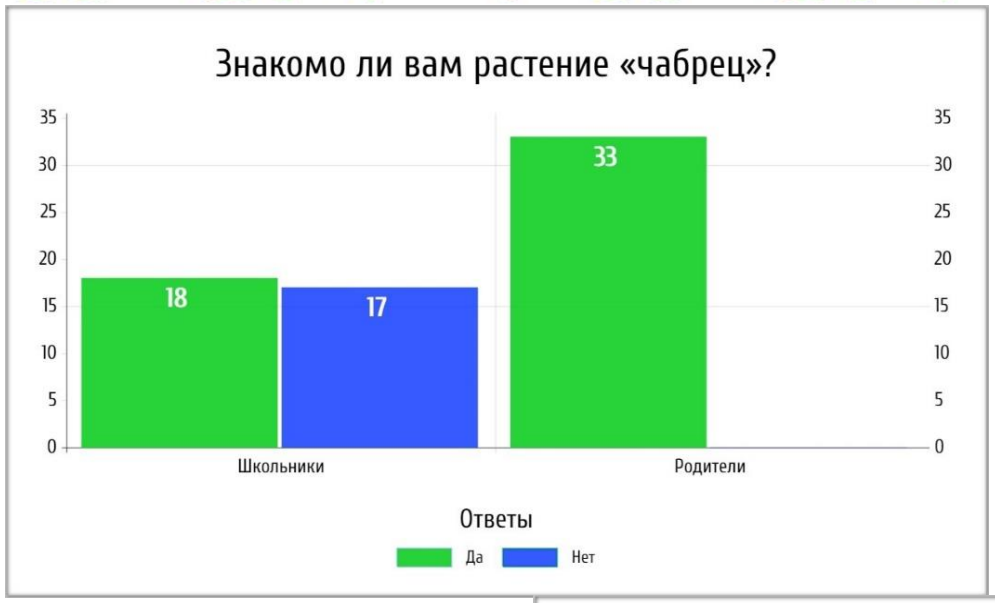
Мне стало интересно - почему у этого растения столько странных названий? Какими полезными свойствами оно обладает? Можно ли как-то запастись им на зиму?

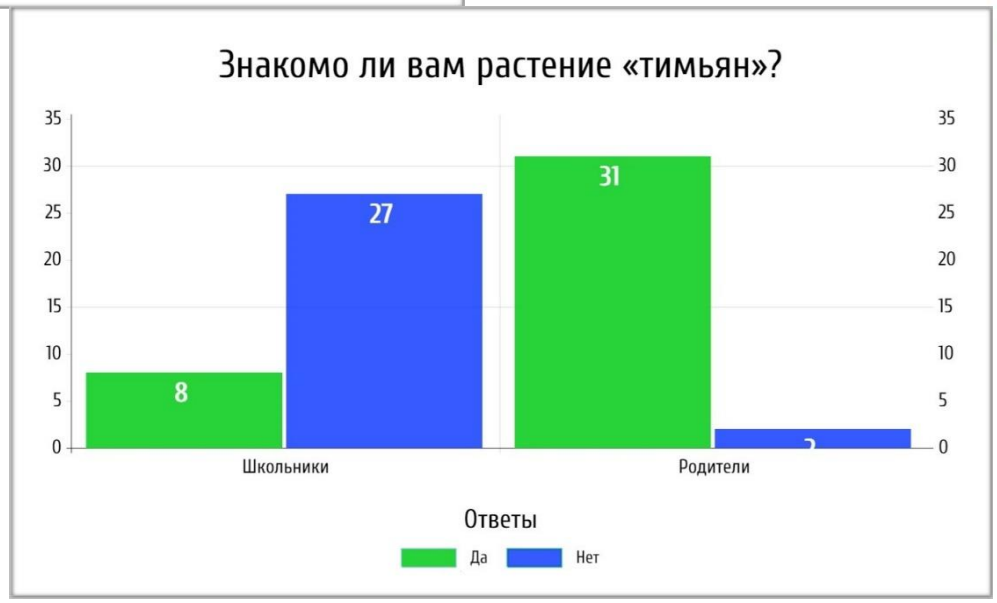
- **Объект исследования**: растение тимьян (чабрец).
- **Предмет исследования**: технология заваривания и технология заготовки тимьяна в домашних условиях.
- **Цель исследования**: раскрыть полезные свойства тимьяна для организма школьника и взрослого.

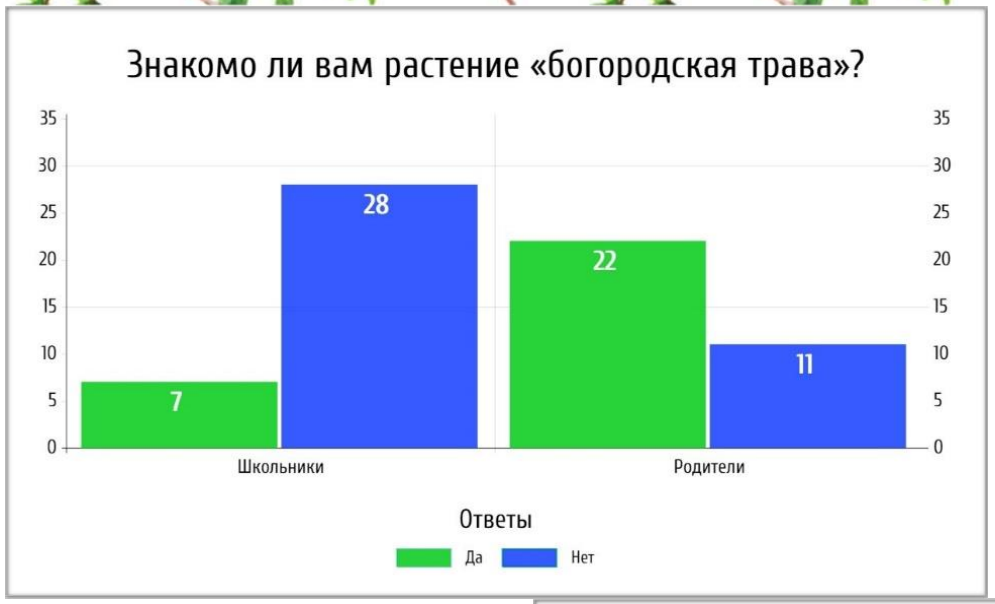


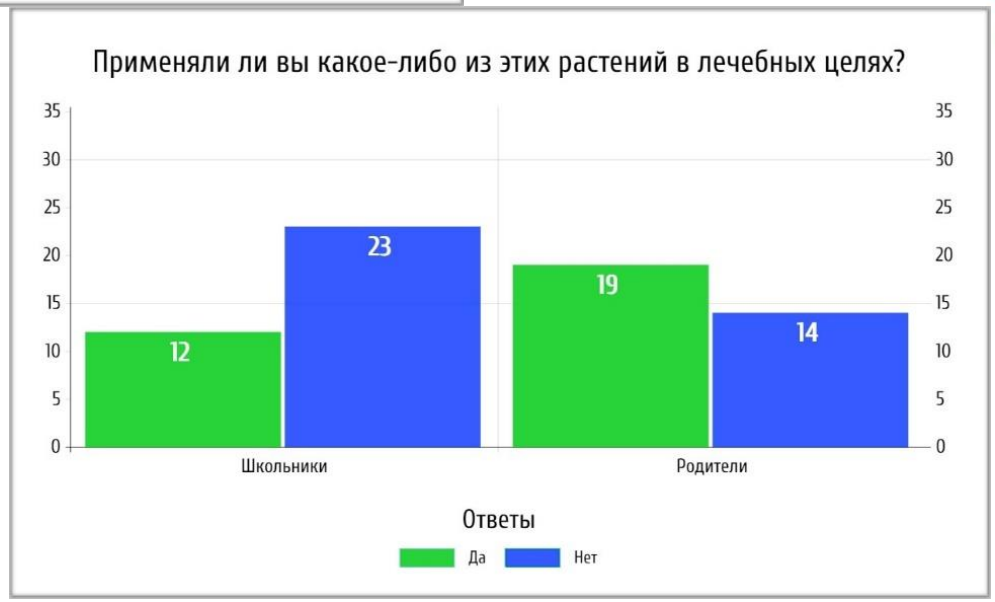
Свое исследование я начала с небольшого анкетирования своих одноклассников и их родителей.

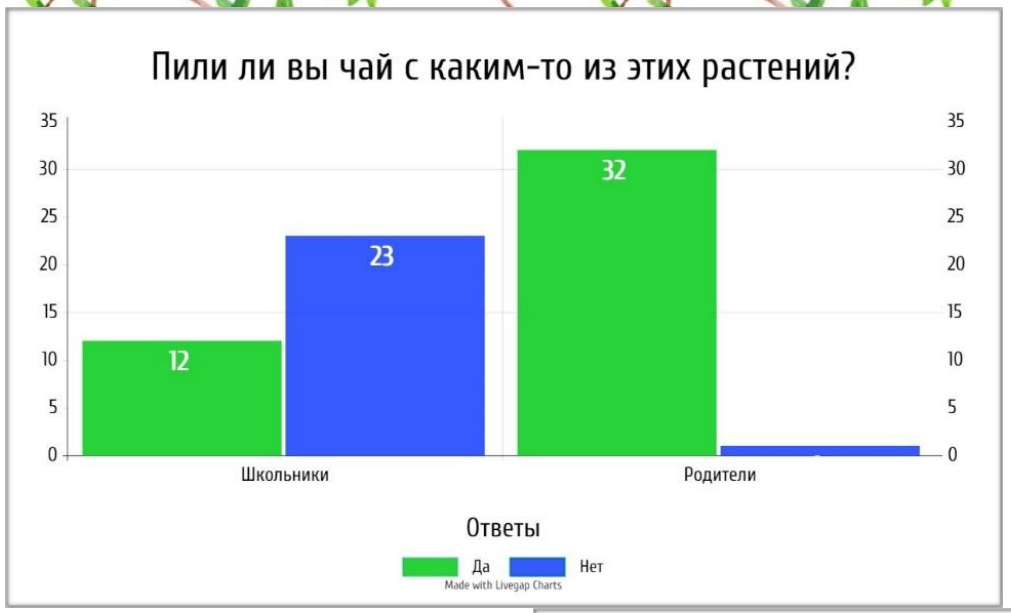
В первой его части я постаралась выяснить, что же известно моим сверстникам, а также их родителям, о чабреце (тимьяне).

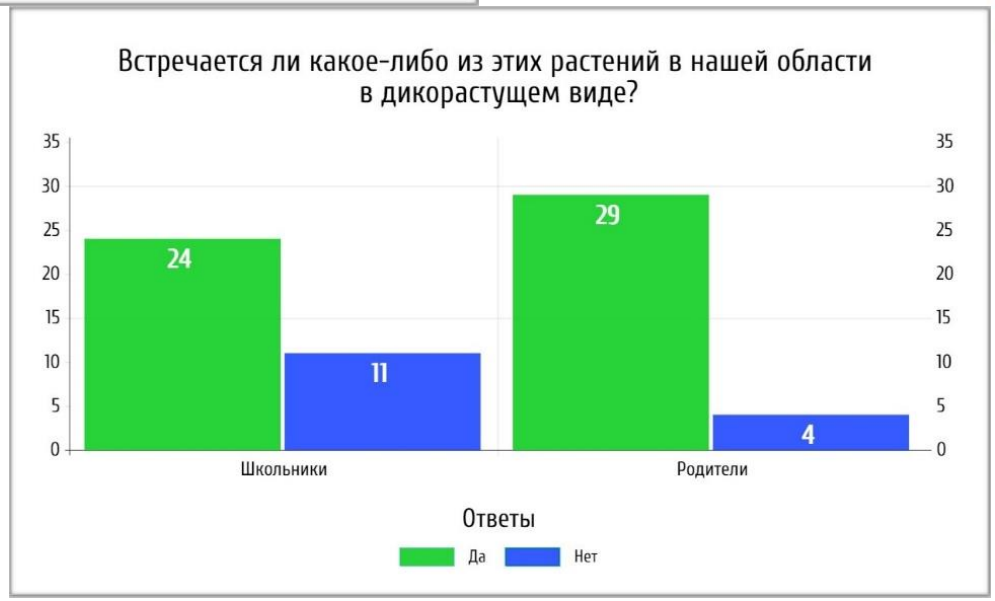

Знакомо ли вам растение «чабрец»?
35
30
25
20
15
10
5
0
18
17
33
Школьники
Родители
Ответы
Да
Нет


Знакомо ли вам растение «тимьян»?
35
30
25
20
15
10
5
0
8
27
31
Школьники
Родители
Ответы
Да
Нет


Знакомо ли вам растение «богородская трава»?
35
30
25
20
15
10
5
0
28
22
11
7
Школьники
Родители
Ответы
Да
Нет


Применяли ли вы какое-либо из этих растений в лечебных целях?
35
30
25
20
15
10
5
0
23
19
14
12
Школьники
Родители
Ответы
Да
Нет


Пили ли вы чай с каким-то из этих растений?
35
30
25
20
15
10
5
0
12
23
32
Школьники
Родители
Ответы
Да
Нет
Made with Livegap Charts


Встречается ли какое-либо из этих растений в нашей области
в дикорастущем виде?
35
30
25
20
15
10
5
0
24
11
29
4
Школьники
Родители
Ответы
Да
Нет

По результатам опроса видно, что взрослым это растение хорошо знакомо под именем «чабрец» и «тимьян». А вот под старинным народным названием «богородская трава» оно менее известно.

Взрослые знают о целебных свойствах чабреца, пьют чаи, в состав которых он входит.

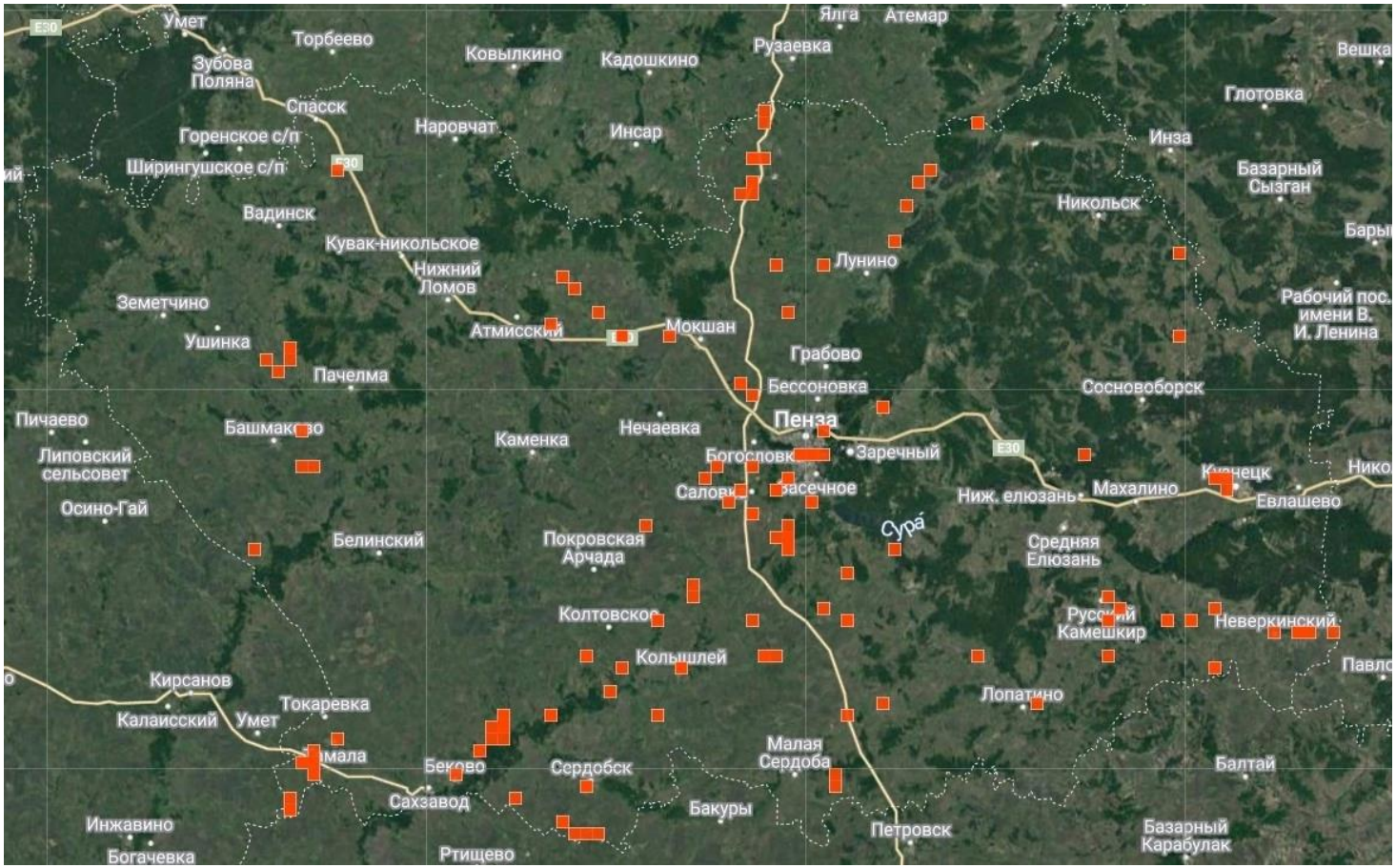
Среди же моих сверстников представление об этом растении в целом намного слабее.

Что такое тимьян?

Это большая группа растений, кустарничков и полукустарничков - несколько сотен видов. Распространение - по всему миру, в самых разных условиях – степях, лесах, тундрах, на скалах и песках.

В нашей области растет тимьян Маршалла. Это невысокое многолетнее растение (до 30 см), частично стелющееся. Цветет все лето мелкими розоватыми цветками. Очень душистое. Может покрывать большие площади на степных склонах, в оврагах. Встречается по лесным опушкам и сухим лугам.

На сайте INATURALIST я нашла карту распространения тимьяна в Пензенской области. У нас его довольно много.



Официальное название «**тимьян**» (Thymus) - древнегреческого происхождения от слова «фимиам». Оно обозначает благовоние - траву тимьяна греки сжигали и ароматным дымом окуривали храмы богини Афродиты.

Другое название - «**чабрец**», также распространенное - старославянское, невыясненного происхождения. Его производные - «чёбор», «чумбур», «щёбор» и др.

История использования. Медицина

Народы Европы и Азии издревле использовали тимьян, как лекарственное средство от различных заболеваний органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой и нервной систем, кожных болезней.

Очень популярен он был и в России. Известно, что даже во время Великой Отечественной Войны советские партизаны, скрывающиеся в лесах, спасались от простудных заболеваний с помощью чабреца и липового цвета. Наши предки также им лечили домашний скот и птицу, изгоняли различных паразитов.

Защита от злых духов

Во многих культурах считалось, что тимьян защищает от злых духов, отгоняет всякую нечисть и нейтрализует колдовские чары. Его считали священным, использовали в религиозных обрядах и магических ритуалах, связанных с очищением людей, скота, домашнего пространства.

С сочетанием целебных, обрядовых и ароматических свойств тимьяна связано его старинное народное название - «**Богородская трава**». Люди верили, что он способен исцелять любые хвори и напасти, оберегать от злых сил, как Богородица - заступница рода человеческого. Тимьяном украшали иконы, выстилали пол во время церковных праздников.

Ценная пряность

Чабрец с древности применяли как ценную пряность. В средние века сухопутными и морскими торговыми путями в Европу поставлялись перец, имбирь и тимьян.

Русские купцы также принимали участие в такой торговле. Известна берестяная грамота 15 века, упоминающая о партии товара псковского купца, включавшую в себя более 3 тонн тимьяна.

Чабрец можно найти в старинных рецептах многих народов Европы и Азии. Он ценился за стойкий аромат и немного обжигающий, пряный вкус с примесью горечи. Тимьян добавляли в горячие мясные блюда, колбасы, сыры, соусы, выпечку. Им ароматизировали мёд, желе.

В русской кухне известен ряд таких блюд, например, «баранья печень с чабрецом». В своих произведениях Н.В.Гоголь упоминал «солёные грибы с чабрецом».

Здоровый сон

Богородская трава с давних времен применялась в банных процедурах. Отвар чабреца лили на каменку русской бани. Воздух парной, насыщенный его ароматом, считался полезным при кашле и болезнях горла.

Сходить в такую баню перед сном было хорошим средством от бессонницы. В тех же целях наши предки набивали подушки тимьяном – для глубокого восстанавливающего сна.

Декоративные свойства

Чабрец применялся народами нашей страны и в качестве красителя. Например, в Ингушетии соцветиями тимьяна придавали розоватый оттенок шерсти.

Как красиво и долго цветущее ароматное растение, он широко использовался в средневековом парковом и садовом строительстве. На Руси с 17 века чабрец известен в оформлении Московских декоративных садов.

Чабрец – прекрасный медонос. С древности ценится мёд, собранный пчелами на склонах, покрытых тимьяном. Такой мед обладает замечательными вкусовыми и целебными свойствами.

Я посетила ряд супермаркетов Пензы, а также аптечные сети и рынки, с целью выявления в продаже тимьяна. Свои наблюдения я зафиксировала в таблицы.

№	Торговая точка	Тимьян свежий	Тимьян сушеный
1	METRO	+	+
2	Лента	+	+
3	SPAR	+	+
4	Ашан		+
5	Центральный гастроном	+	
6	Гипермаркет МАГНИТ семейный	+	+
7	Перекресток	+	+

№	Аптечная сеть	Тимьян сушеный
1	Фармация	+
2	ВИТА	+
3	Аптеки Плюс	+
4	Апрель	+
5	Озерки	+
6	Городские аптеки	+

Доказанные свойства тимьяна

В современной научной медицине препараты из чабреца рекомендованы как средства:

- дезинфицирующие;
- антибактериальные и противогрибковые;
- противоглистные;
- противовоспалительные;
- мочегонные;
- отхаркивающие;
- успокаивающие;
- обезболивающие.

Другое применение тимьяна

- В стоматологии (зубные пасты и бальзамы-ополаскиватели с тимьяном)
- В ароматерапии (эфирное масло)
- В косметологии (шампуни для укрепления волос, крема и лосьоны для проблемной кожи, туалетное мыло)
- В кулинарии (в консервной и ликероводочной промышленности, в солениях, маринадах, в приготовлении мясных и рыбных блюд, сыроварении).

Продукты из тимьяна в магазинах

В наших магазинах я нашла следующие продукты, в состав которых входит тимьян:

- шампуни, зубные пасты;
- гели-бальзамы для мытья посуды, освежители воздуха;
- оливковое масло, майонез, соусы, вяленые томаты;
- сыр творожный с травами;
- приправы «Французские травы», «Прованские травы», «Итальянские травы»;
- диетический мармелад;
- сильногазированные напитки;
- рыба «сибас с тимьяном и лаймом замороженный»
- ассортимент чаев (черных, зеленых, травяных)

Лекарства с тимьяном в аптеках

В наших аптеках я нашла следующие препараты, в состав которых входит тимьян:

- сиропы от кашля;
- леденцы от кашля;
- лечебные и витаминные травяные чаи;
- эфирные масла;
- гигиенические крема;
- гигиенические салфетки
- зубные пасты;
- бальзамы

ВЫВОДЫ. Результаты анкетирования объясняются следующими закономерностями:

1) популярность чаёв и специй с чабрецом обеспечила известность этого растения среди взрослых;

2) народная медицина забывается, поэтому лечебные свойства тимьяна уже не так широко известны. Синоним «богородская трава» по этой же причине почти забыт.

3) мои сверстники не интересуются народной медициной и выбирают напитки не из-за их пользы.

Технология заготовки. Сбор

Тимьян следует собирать поздним утром или днём, начиная с конца мая и до конца августа. В кулинарных целях - до начала цветения, в медицинских и для чая - цветущее растение.

Ножницами срезаются зеленые верхние части кустиков тимьяна. Не берутся отцветшие растения, не берутся нижние части побегов. Растение нельзя вырывать с корнем!

Подготовка сырья

Собранный тимьян тщательно перебирается. Отсортировываются чистые здоровые стебельки, в мусор отправляются засохшие старые стебли чабреца и травинки других растений

Сушка. Способ первый.

Тимьян сушится в тени в хорошо проветриваемом помещении. Его нужно разложить тонким слоем на бумаге и 2-3 раза в день перемешивать. Таким способом он высыхает примерно за 5 дней.

Нельзя сушить на солнце, в печке, в микроволновке.

Я сушила на противне на балконе, накрыв тканью от пыли

Сушка. Способ второй.

Папа рассказал, что раньше в деревне сушили травы, связав в пучки и подвесив их на чердаке.

Я связала несколько пучков из тимьяна и подвесила их в тени на балконе. В такой форме он высох даже быстрее, чем на противне

Хранение

У правильно высушенного тимьяна стебельки становятся упругими и ломкими. Листья шуршат и легко осыпаются со стеблей. Розовые цветки слегка темнеют и крошатся.

Высушенный тимьян нужно аккуратно обмолотить, чтобы листочки и цветки осыпались. Стебли мы выбрасываем, листья и цветки просеиваем и засыпаем для хранения в стеклянные банки с крышкой.

Заваривание чабреца

1) Прогреваем заварочный чайник - наливаем в него кипяток, ждем пару минут, выливаем.

2) В прогретый чайник засыпаем сухой тимьян в расчете 1 чайная ложка на чашку кипятка;

3) Заливаем тимьян кипятком, на одну треть чайника, закрываем крышкой. Ждем несколько минут. Доливаем до полного.

4) Через 10 минут чай готов к употреблению.

Другие варианты напитков с тимьяном

Помимо травяного чая из одного тимьяна, довольно вкусными и полезными считаются напитки на основе черного или зеленого чая, в которые добавляется чабрец.

Хорошо сочетается тимьян с другими аптечными травами, усиливая их свойства и подчеркивая их вкус.

Самые удачные сочетания – с ромашкой и мятой; с мелиссой, листом смородины и малиной; с мятой, листом смородины и шиповником

Урок-дегустация «Знакомство с тимьяном»

Мы с папой провели в нашем классе внеурочное занятие «Знакомство с тимьяном». Мои одноклассники с интересом выслушали наш рассказ, задали свои вопросы, попробовали выпечку и чай с тимьяном, продегустировали чабрецовый мед, получили на память веточки свежего тимьяна. В результате мои сверстники познакомились с этим растением, узнали о технологии его заготовки, а те, кто был с ним знаком - составили о нем более полное представление.

Заключение

В ходе исследования была подтверждена гипотеза и выполнены все поставленные задачи.

В результате проведенной работы я пришла к следующим выводам:

1) Чабрец является натуральным природным средством профилактики и лечения многих заболеваний!

2) Тимьян - прекрасный вкусоароматический продукт для приготовления чаев и различных блюд.

3) Большинство окружающих знают про тимьян, в основном, как добавку к чаю. Меньшее количество людей представляют его медицинскую ценность.

4) Мои сверстники имеют слабое представление о чабреце. Многие о нем не слышали.

5) Чабрец несложно собирать и запасать в домашних условиях на зиму.

Проведя такую работу, узнав столько интересного, я на себе испытала целебное действие этого растения. Мы всей семьей стали пить с ним чай, повышая иммунитет перед холодным временем года.

С целью ознакомления с полезными свойствами тимьяна и способами сбора и применения в питания для укрепления здоровья, мной была разработана брошюра, которая представлена в Приложении

Благодарю за внимание!

Полина Поликанина
2 «А»