

MOČ ZAČIMB

The power of spices

Simona Celec
OŠ Kajetana Koviča Radenci



NEKAJ ZANIMIVOSTI O ZAČIMBAH

- Nekoč so bile namenjene predvsem bogovom in vladarjem, preprostim ljudem pa so bile zaradi visokih cen nedostopne.
- Da so bile nekoč začimbe dragocene, nam govori »Cimetova pot«, ki je dobila ime prav zaradi trgovanja z njim, ki je bil v tistem času najbolj iskano blago, saj je simboliziral nesmrtnost.
- V 14. stoletju, ko je svet zajela največja epidemija kuge, so Židje zbolevali manj od drugih, ker so imeli boljšo prehrano, bogato z začimbami z antibakterijskim delovanjem.

ZAČIMBE KOT ANTIOKSIDANTI

- V telesu neprestano nastajajo prosti radikali, ki poškodujejo celice in s tem povzročajo njihov propad, prezgodnje staranje.
- Naloga antioksidantov je, da proste radikale lovijo in s tem preprečujejo, da bi le-ti delali v telesu škodo.
- Dandanes se veliko antioksidantov ponuja predvsem v obliki prehranskih dopolnil. Med najmočnejše antioksidante sodijo začimbe, ki so popolnoma naravne.
- Tudi učenci so izpostavljeni škodljivim dejavnikom in število prostih radikalov se pri njih lahko prav tako poveča. Na to učence opozarjam ter jim svetujem, da naj uživajo čim več začimb.
- V okviru pouka pri naravoslovju in tehniki so spoznavali najmočnejše antioksidante, ko smo pripravljali različne čaje iz začimb in zelišč, pekli pecivo ter naredili kremo z zeliščem.

POLETNI SADNI ČAJI



- Kuhali smo različne čaje
- Sestavine: lupinica in sok limone, sveža melisa in meta ter celi kardamom.
- Semena kardamoma smo segrevali in malo pred vretjem odstavili ter pustili, da se je ohladilo do mlačnega. Potem smo dodali lupinico in sok eko limone ter sveže liste mete in melise.
- Te začimbe telo hladijo.

ČAJ IZ CIMETA, LOVORJA IN KLINČKOV

- Dobro ga je uživati pozimi, ker vsebuje začimbe, ki pomagajo pri prehladih.
- Ker je za javor dobro, da se nekaj časa kuha z drugimi sestavinami, saj potem razvije posebno sladkasto aromo, smo ga kuhali 10 minut skupaj z ekološko pridelano palčko cimeta ter klinčki. Učenci so prinesli doma vzgojeni in posušen lovor ter domači med za sladkanje.
- Okus čaja smo okrepili še z limoninim sokom.



ČAJ IZ CIMETA, LOVORJA IN KLINČKOV



LAJŠANJE DOLOČENIH TEŽAV Z ZAČIMBAMI

INGVERJEV ČAJ Z LIMONO

- Ingverjev čaj pomaga proti potovanji slabosti.
- Kar nekaj učencev v razredu ima s tem težavo. Odločila sem se, da učence naučim pripraviti ingverjev čaj, saj so mnoge študije dokazale, da je ingver najučinkovitejši pri težavah s slabostjo in bruhanjem.
- Rezine ingverja smo dali v vrelo vodo in kuhali 15 minut.
- Ohlajenemu čaju smo na koncu dodali še limonin sok.
- Zaradi pekočega okusa, nekaterim učencem čaj ni bil prav posebej všeč. Ker ingver redi sluz, sem učencem povedala, da se ga priporoča piti kot pomoč pri kašlju.

IMA PEKOČ OKUS...



NARAVNI SIRUP IZ LOVORJEVIH LISTOV

- Zimski čas je čas prehladov. Ker je v mesecu januarju kar precej učencev kašljalo, smo v okviru naravoslovja pripravili naravni sirup iz lovorjevih listov.
- V 2,5 dl vode smo kuhali 6 lovorjevih listov 10 minut.
- Nato smo liste odstranili, dodali 6 žličk nerafiniranega trsnega sladkorja in ko se je sirup ohladil, smo dodali še sok 1 limone.
- Ko jih je napadel kašelj, so popili 1 žličko sirupa, ki jim je lajšal izkašljevanje.



NARAVNI SIRUP IZ LOVORJEVIH LISTOV



ZAČIMBE PRI PRIPRAVI HRANE

- V mesecu decembru so naše mize bogato obložene, med drugim tudi z raznobarvnimi pecivom.
- Z učenci smo zbirali recepte za zdrave praznične piškote. Menilo nam je bila zdrava moka, zdrav sladkor in začimbe.
- Ker med prazniki pojedemo več kot ponavadi, moramo za pecivo izbirati začimbe, kot sta cimet in ingver, ki znižata glikemični indeks, rožičeva moka pa nam vrne minerale, ki nam jih je porabil sladkor.
- Recepte so učenci prepisali in naredili smo posebno stensko zbirko z zdravimi recepti.



KAKO SO NASTAJALI RECEPTI



MEDENJAKI S CIMETOM, KLINČKI IN INGVERJEM

- Ker so medenjaki značilno pecivo za hladne dni, smo jih izbrali za našo peko.
- Za sladilo smo uporabili med, ki med peko razvije prav poseben, močan okus.
- Še več toplote pa medenjacom dajo začimbe: cimet, piment, mleti klinčki, limonina lupina ter mleti ingver.



UPORABA ZELIŠČ PRI PRIPRAVI NARAVNE KOZMETIKE

- Zelišča so dobrodošla tudi pri pripravi naravne kozmetike.
- Letos sem z učenci preživela teden dni na Voglu, kjer smo imeli ZSVN. Vedeli smo, da bomo večino dneva preživeli na snegu, zato smo se odločili, da bomo poleg smučarske opreme, poskrbeli še za našo kožo, ki bo tiste dni bolj izpostavljena UV-žarkom kot ponavadi.
- Že v jeseni smo si pripravili naravno ognjičevo kremo, ki blagodejno vpliva na našo kožo.



KAKO SMO NAREDILI OGNJIČEVO KREMO

- Pol litra olivnega olja in pol litra ognjičevih cvetov smo nad sopro segrevali. Ko je tekočina postala motna in rumena, smo jo pustili stati 10 minut, nato smo jo precedili.
- V mešanico smo dodali 12 dag čebeljega voska. Ko se je masa raztopila, smo jo prelili v za to pripravljene posodice.
- Kremo smo postavili na hladno, da se je lepo strdila.



NARAVNA OGNJIČEVA KREMA



PRIPRAVA OGNJIČEVE KREME



OGNJIČEVA KREMA



Hvala za vašo pozornost

