

Мастер-класс по Знанию Трав: Что растёт в моем саду?

Банкей По

Банкей, надо сказать, очень удивился, когда его попросили провести для учеников и обитателей монастыря мастер-класс по знанию трав. Он сам не считал свои познания в этой области достаточно значительным, чтобы кого бы то ни было учить, но отказывать в просьбе было как-то невежливо. Поэтому он дождался, когда закончатся несколько дождливых дней, после чего объявил сбор на тренировочной площадке вскоре после обеда.

Ничего особенно сложного и мудреного придумывать в качестве задания ему не хотелось, это обычно только путает учеников, да и ничего такого в голову не приходило. Знание трав было для Банкея делом почти совершенно энциклопедическим, за исключением практического навыка их использования, так что было бы проще простого превратить этот мастер-класс в лекцию, но тогда в чем же тут практика. Решение таким образом пришло само и в назначенное время Банкей сидел на небольшом камне, поднятом силой Магии Земли посреди тренировочной площадки, а перед ним в небольших горшках стояло с дюжину разных ростков, собранных по округе на днях. Завхоз приветствовал каждого подходившего коротким поклоном, но занятие не начинал, пока по ощущениям не убедился, что пришли все, кто хотел.

- Всем доброго солнечного дня, - заговорил он как всегда мягко и почти напевно, - сегодня постараемся кое-что новое узнать о травах. Вот перед вами несколько экземпляров нашей окрестной флоры. Кое-какие весьма заняты и даже редки. Я хочу чтобы каждый из вас по очереди выбрал себе один из этих горшков и завтра рассказал мне, что это растение из себя представляет и что с ним можно сделать, если можно. Если вы не знаете названия этих растений, я с удовольствием вам их подскажу, а все прочее легко найдется в монастыре.

- Кстати, - продолжил он выдержав паузу, - если кто-то возьмет смелость что-нибудь из своего растения приготовить, это будет засчитано.

Участие в мастер-классе отыгрывается одним постом, в котором нужно описать растение, которое было выбрано (можно отписать, что Банкей подсказал название), а затем как персонаж исследовал его свойства и применение и как рассказывал и что показывал на следующий день.

Окончание мастер-класса в четверг 27 августа в 20:00 по Москве.

Стивен Фостер

Стивен прилежно посещал любые занятия, хоть и не совсем понимал, как может знание трав помочь в осуществлении его мечты. Он знал, что травами лечатся, а ещё их кладут в разные блюда и в чай. И пряности - это тоже травы... а, может, и не только травы, ведь он видел их только в сушенном виде, в коробочках на кухне. Но ведь супер-герои не готовят, да и лечатся они супер-лекарствами, если их ранят. И

не болеют они вовсе. Но раз здесь этому учат, значит, надо.

Поздоровавшись в ответ, мальчик растерянно оглядел горшки. Что это за травы, он понятия не имел, а полным неучем выглядеть ему совершенно не хотелось. Ему повезло - он всё же узнал одно растение по знакомым листьям - это была мята. Да, это точно она - такие листья добавляются в различные блюда и напитки. И быстро, чтобы его никто не опередил, он схватил горшок с выбранным растением. И только потом уточнил: "Это же мята, да?". Получив подтверждение, что это она, мята, точнее, мята перечная, мальчик улыбнулся. Однако он ничего не знал о ней, кроме того, что мятный вкус имеют жевачки и зубная паста. Однако с мяты точно можно что-то готовить, например, мятный чай. Общипывать живое растение мальчику было жаль, так что он решил раздобыть уже готовое серье где-то в монастыре. Это распространенное растение, запасы точно должны быть.

Оставив горшок с растением в комнате (не таскать же его с собой), Стивен отправился в библиотеку, изучать растение. К немалому удивлению мальчика, мята была не просто такой вкусной приправой. Ему пришлось трижды перечитать нужный раздел справочника по растениям, чтобы запомнить если не всё, то хотя бы основное. Именно запомнить: читать по бумажке - это несолидно, да и впечатление производит не очень.

В назначенное время Стивен явился с чайничком и чашечками и начал свою речь:

- Я приготовил мятный чай. Это напиток, который можно пить как в горячем, так и в холодном виде, он прекрасно утоляют жажду. Также полезно пить его перед сном, чтобы успокоиться и расслабиться.

Перечная мята вообще славится своими успокаивающими свойствами, она применяется при бессоннице. Также отвары мяты пьют при тошноте и головной боли, ей лечат даже мигрень! Мята поможет при больном сердце, мятные капли при морской болезни, а горячий мятный час с медом - при простуде. Мята также входит в состав многих сборов. Также листья мяты являются дополнением к некоторым блюдам, как мясным, так и сладким, десертным. А ещё с мятой готовится коктейль "Мохито", правда, я его не пробовал, но есть газировка с таким же вкусом! И даже мороженое есть такое, мятное.

Закончив рассказ, Стивен предложил всем желающим попробовать приготовленный им мятный чай.

Акагицунэ Моримура

На мастер-класс по знанию трав Акагицунэ заявила только потому, что более интересных мероприятий пока не было. К тому же, к небольшому недовольству японки, толком не удалось поговорить с другими учениками, если не считать обмен приветствиями - их собрали только за тем, чтобы раздать горшочки с растениями, но зато разрешили им что-то приготовить из "экземпляров". Последнее несколько заинтересовало Лису и она тут же принялась изучать содержимое горшков. Её взгляд остановился на растении с очень мясистыми листьями.

- **Это - алоэ!** - авторитетно заявила Ацу, таким тоном, будто кто-то с ней спорил, после чего пригребла себе в руки соответствующий горшок. Так как никто не стал оспаривать ни название растения, ни свои права на него, японка поозиралась по сторонам и понесла свою добычу в комнату. Покрутив горшок, Лиса так и не придумала ничего интересного, что можно приготовить с него. Потому было принято решение раздобыть книгу, но в итоге Акагицунэ нашла себе книгу сказок и махнула на растение рукой. Тем не менее, на следующий день она принесла горшок и была

очень возмущена, что не она отвечала первой.

- **Это - алоэ** - повторила она вчерашнее - его часто выращивают дома, потому что оно не очень прихотливое, многолетнее и вечнозеленое, а ещё его давно используют для лечения много чего. Простуды, например. Для этого от ствола отделяют, как правило, нижний листик, моют и нарезают, чтобы выдавить сок. Да, листья алоэ такие мясистые потому, что в листьях они собирают и сохраняют влагу, приблизительно как кактусы в своем стволе, а все потому, что и те, и другие растут в местах со засушливым климатом. Так вот, Сок алоэ нужно прокипятить несколько минут, немного остудить и сразу же выпить. Часто к алоэ при этом добавляют мед, но это не спасает от того, что у этого лекарства крайне паршивый вкус - оно горькое! А кроме того, оно вызывает расстройство желудка. Не рекомендую, в общем. Но сок же не обязательно пить - его можно прикладывать к ранам и снимать воспалительный процесс. Вообще алоэ нередко заготавливают, испарив из сока влагу, но наиболее эффективным будет "свежий".

На этом познания Моримуры закончились, но она была довольна своим ответом и считала, что другие –тоже, а потому освободила место другим ученикам.

Камико Хироко Миказуки

На исходе лета принято было везде собирать все то, что дала природа и тот урожай, который вырастил сам.

С приходом осени, которая уже не загарами и ни для кого не секрет что скоро наступят холода, а это значит, что уже не прогуляешь вдоль берега босиком по песочку. Камико как раз таки и бродила по тому самому песочку, наслаждаясь последними теплыми деньками уходящего лета. Девочка от кого-то услышала, что в храме проводится мастер-класс по травам и вести его будет совсем новый обитатель храма.

«Новые люди в храме? Интересно! Надо заглянуть!» - подумала Камико, высушивая ножки и надевая носки и кроссовки.

Миказуки побежала на место проведения мастер-класса. Увидев много новых и незнакомых лиц, девочка поздоровалась с ними, и поклоном поприветствовала нового учителя.

Вскоре занятие началось, оно показалось Камико не сложным, надо было выбрать растение в горшке определить, как оно называется и узнать о нем как можно больше и рассказать завтра и если найдется какой-нибудь достойный рецепт по приготовлению из него чего-нибудь полезного и пригодного в пищу. Тогда это тоже пойдет в плюс к знанию трав.

Девочка подошла к учителю, прошла вокруг камня, на котором восседал мистер сифу Банкей По, будто король на троне. Камико улыбнулась мастеру и взяла горшок, что стоял по правую руку от него а с ее стророоны по левую и едва взглянув на растение она сразу же его узнала.

- **Сифу По, растение в горшке Мелисса лимонная. Я знаю об этом растении достаточно много, оно растет не только здесь в храме, но и там, где я живу там, откуда я родом, а я из Японии. В нашем небольшом саду Мелиссы лимонной очень много ее моя мама сажит вместо мяты. Она ее не любит.**

Камико сделала паузу и добавила:

- **Сейчас я, конечно, не могу вам рассказать, куда добавляют мелису, но завтра**

я вам обязательно расскажу и даже возможно смогу продемонстрировать приготовление некоторых рецептов с мелиссой. Дело все в том, что этих рецептов очень много и я все их не помню. Они перепутались у меня в голове, нужно время, чтобы их вспомнить или посмотреть в книге или энциклопедии в библиотеке. Если позволите, я расскажу о полезных свойствах мелиссы уже здесь и сейчас.

Правила есть правила, их нарушать нельзя значит завтра так завтра.

Придя на следующий день, на мастер-класс и выслушав доклады других учеников начала свой рассказ:

- Мелисса лимонная считается пряно-ароматической травой. Ее пряно немного мятно-лимонный запах очень легкий спокойный не раздражает своей резкостью.

Некоторые называют ее медовка, потому что нежный запах лимона несколько напоминает запах луговых трав. Ее очень любят пчелы, когда мелисса цветет.

Мелисса способна снизить артериальное давление, чай из мелиссы и содержание в ней витамин С способствует укреплению иммунитета. И применяется при лечении простуды, если нет под рукой малинового варенья.

Мелисса обладает успокаивающим действием ее можно использовать как успокаивающее средство при купании малыша перед сном вместо лаванды.

Настои из мелиссы лимонной способны снимать желудочно-кишечные спазмы.

При сахарном диабете чай из ее листьев мягко снижают уровень сахара в крови, заодно умирят нервную дрожь и учащенное сердцебиение, которыми часто сопровождается болезнь. При астме лимонная мята может нормализовать дыхание.

Также масло мелиссы нужно всегда иметь дома на случай гриппа и простуды, высокой температуры, герпеса на губах. Нельзя забывать и о домашней кулинарии: многие с удовольствием используют траву мелиссы в качестве пряной приправы к пище.

Сфера ее применения в пищевом производстве очень обширна.

В свежем виде, целиком или мелко нарезав, ее добавляют для ароматизации, улучшения вкуса и обогащения витаминами в летние салаты, многие виды супов (особенно грибные, гороховые и фруктовые), а также во вторые блюда из овощей.

Сушеную зелень мелиссы кладут в зимние (мясные, рыбные и овощные) салаты.

В свежем и сушеном виде она хорошо подходит к мясу (телятине, свинине, баранине), домашней птице и рыбе. В кухне европейских стран она служит ароматизатором в разных видов соусов и масла.

В качестве приправы пряность применяют также в блюдах из риса, творога и яиц.

Сушеную мелиссу нередко заваривают и пьют настой вместо чая или добавляют ее для улучшения запаха в молоко. В консервировании листочки мелиссы употребляют при солении помидоров, огурцов, а в виде порошка - при квашении капусты.

Широко применяется эта пряность (как в свежем, так и в сушеном виде) в различных домашних напитках: квасах, компотах, отварах, пиве и вине.

Как и большинство других пряностей, мелиссу следует использовать в очень умеренных количествах. Передозировка может привести к обратному эффекту и ухудшить вкус блюда.

Поскольку мелисса довольно быстро теряет свой аромат, особенно в процессе тепловой обработки, ее, как правило, закладывают в самом конце приготовления за 1 - 3 мин или добавляют к уже готовым блюдам.

Чтобы не повторяться и не готовить чай с добавлением мелиссы я решилась на эксперимент. Вместе с дежурными по столовой мы приготовили повидло из яблок и добавлением масла из мелиссы. Аромат яблок и масла мелиссы придал повидлу очень тонкий нежный пряный аромат. Думаю, повидло будет хорошим дополнением к чаю?

Закончив свой доклад. Сделав паузу Камико добавила:

- У меня все? Можете попробовать яблочное повидло с мелиссой вместе с чаем, наверное, будет вкусно!

«Эх, жаль, что и этот мастер-класс закончился...» - с грустью подумала мисс Миказуки.

Девочка отошла в сторонку в ожидании окончания мастер-класса.

Банкей По

Надо сказать, что ученики выбирали не слишком обстоятельно и, видимо, скорее то, что уже знали или хотя бы узнавали внешне, чем то, что было интересно. Впрочем, это их выбор и Банкей не считал себя в праве указывать или советовать, раз уж дал свободу выбора. Тем не менее доклады вышли на удивление полными и интересными, а чай с повидлом были довольно неплохими. Кажется, дети как минимум провели некоторое время в библиотеке за чтением книг. Большого и не надо было, остальное сделает интерес и инициатива.

- Ну что ж, прекрасные доклады, вы, вижу, хорошо потрудились, - произнес он, когда Камико, отвечавшая последней, закончила свой рассказ, - кое-что почитали, кое-что попробовали сделать сами. Это только начало, и, смею вас уверить, впереди еще много чтения и практики, если вы хотите по-настоящему научиться обращаться с травами, но вы уже потрудились очень неплохо. Молодцы. На сегодня, полагаю все, если ко мне нет вопросов.

Мастер-класс закрыт.
