

Всероссийская научно-практическая конференция  
обучающихся, посвященная 310-летию со дня  
рождения М.В. Ломоносова «Познаём.  
Исследуем. Проектируем»

Секция «Окружающий мир»

## **«Иван-чай – волшебный чай»**

**Выполнил:**

Пьянков Александр,  
ученик 2 «Б» класса  
МБОУ «Гимназия 17»

**Научный руководитель:**

Новокрещенова  
Наталья Валерьевна  
МБОУ «Гимназия 17»

г. Пермь,  
2021

# Содержание

Введение.....	3
1. Обзор литературы	
1.1. Иван-чай из рода кипрейных.....	4
1.2. История иван-чая, происхождение названия.....	5
1.3. Состав иван-чая.....	6
1.4. Влияние иван-чая на организм человека.....	
2. Практическая часть	8
2.1. Анкетирование.....	8
2.2. Правила сбора и приготовления иван-чая.....	
2.3. Расчет экономии семейного бюджета после при заготовлении чая на год.....	10 11
Заключение.....	12
Литература.....	13
Приложения.....	

## **Введение**

Осенью и зимой нас часто сопровождают простудные заболевания. Средства из аптек недешевы и не всегда помогают. Мы стали искать средство для повышения иммунитета, которое было бы доступно и эффективно. Есть одно растение, которое буквально растет у нас «под ногами» и мы готовим из него вкусный и полезный чай. Используя в своем рационе издревле известное и широко распространенное лекарственное растение иван-чай, мы сможем сбереечь свое здоровье до глубокой старости и обрести гармонию с природой. Богатейшая природа России - это бесценный источник человеческого здоровья.

Каждое лето я с родителями собираю в лесу растение с красивыми розовыми цветками. Между собой родители называют его по-разному: кипрей, иван-чай, копорский чай. Привозим домой, сушим и готовим из него очень вкусный и полезный чай. Мне стало интересно: почему у этого растения много названий и в чем его польза? Так возникла тема исследовательской работы: «Иван-чай – волшебный чай».

### **Гипотеза**

Население не использует напиток, приготовленный на основе иван-чая на регулярной основе в своем рационе, так как не владеет информацией о его пользе и его целебных свойствах.

### **Цель исследования**

1. Собрать информацию о пользе иван-чая.
2. Научиться заготавливать листья иван-чая для приготовления напитка.

### **Задачи исследования**

1. Выяснить, что знают одноклассники о напитке из иван-чая с целью выявить, используют ли они иван-чай при заваривании чая дома.
2. Изучить литературные источники по теме исследования, узнать о лекарственных свойствах иван-чая, его значимости в жизни человека.
3. Собрать, заготовить и засушить иван-чай, используя правила сбора и сушки лекарственных растений.
4. Оформить буклет с собственными рекомендациями и рецептами по приготовлению напитка из иван-чая.
5. Посчитать возможную экономию семейного бюджета после выхода готового чая.
6. Расширить общий кругозор сверстников о лекарственных свойствах иван-чая. Формировать экологическую культуру и ответственное отношение к своему здоровью
7. Проанализировать и обобщить полученные результаты, сделать выводы.

### **Новизна**

Впервые проведено анкетирование учеников 1 «Б» класса МБОУ «Гимназия 17» об Иван-чае. Произведены сбор, заготовка и заваривание иван-чая в домашних условиях. Созданы свои рецепты по приготовлению этого чая и оформлены в виде буклета «Рецепты приготовления напитка из иван-чая».

## **1. Обзор литературы**

### **1.1. Иван-чай из рода кипрейных**

В народной фитотерапии на протяжении многих лет успешно применяются сотни лекарственных растений. Одним из наиболее интересных растений является кипрей узколистный или иван-чай, что обусловлено его широким терапевтическим применением [8].

Из литературных источников мне удалось выяснить, что иван-чай – это многолетнее растение семейства Кипрейных. Встретить его можно повсеместно в умеренном климате Северного полушария. В Пермском крае иван-чай встречается повсеместно, особенно на территориях старых карьеров, пожарищ, по обочинам дорог, так как это растение является пионером засевания. Спустя какое-то время на этих территориях смогут поселиться и другие растения, более требовательные к составу почвы.

Растение достигает в высоту 50-150 см. Корневище толстое, ползучее. Стебель прямостоячий, округлый, густо облиственный. Листья узкие, заостренные, сверху темно-зеленые, снизу - сизо-зеленые, иногда бледно-розовые, в зависимости от территории произрастания. Цветы иван-чая обычно розового, реже бледно-розового цвета, собраны в кисть длиной 10-45 см [9] (Приложение 1).

### **1.2. История иван-чая, происхождение названия**

В старину на Руси до появления обычного чая, пили иван-чай, сырьем для которого служили листья кипрея узколистного. Это растение обладает лекарственными свойствами, и наши предки использовали его при различных болезнях. Первые упоминания о копорском чае встречаются в хрониках XII века и связаны с крепостью в Копорье (Ленинградская область), потому и стал этот чай называться «копорским»[4].

С названием «Копорский» теперь мне всё вроде бы стало понятно, но вот почему чай называли «Иваном»? Существует много легенд, но мне понравилась одна из них:

«Говорят, жил в одном селе под Петербургом парень Иван, носил он красную рубаху. Изучая целебные свойства растений, он много времени проводил в лесу, среди цветов и трав. Увидев мелькавший среди цветов красный цвет, люди говорили: «Да, это Иван, чай, ходит!». В какой-то момент пропал Иван, но на опушках вдруг появились невиданные раньше красивые алые цветы. Издали люди, их увидев, принимали цветы за рубашку Ивана и стали снова говорить: «Да, это Иван, чай!». Так и пристало название к этим красивым и душистым цветам. А отвар оказался приятным и освежающим. Так и начали в том селе Копорье, что под Петербургом, делать из листьев и цветов иван-чая целебный напиток» [13].

В XIX веке по экспорту в зарубежные страны иван-чай занимал 2 место после ревеня и опережал доходы от продажи пеньки, мехов и золота. Одни страны скупали высушенное сырье официально (Англия, Дания), а другие вывозили контрабандным путем (Пруссия, Франция). Десятки тысяч пудов

иван-чая в год потребляли европейские страны, особенно полюбился «русский чай» английским аристократам и монархам. После революции 1917 года производство чая в Копорье полностью прекратилось.

И только в 21 веке снова в нашей стране стало возрождаться производство иван-чая [10].

### **1.3. Состав иван-чая.**

За последние годы проводились научные исследования по химическому составу и стандартизации отечественных видов кипрея узколистного. Р.И. Валовым (2012), И.В. Полежаевой, Н.И. Павленко (2007) проведен химический анализ кипрея узколистного с использованием современных методов. Это растение уникально, т.к. оно отличается содержанием большого количества полезных веществ.

К ним относятся витамин С (причем его содержание в иван-чае в несколько раз больше, чем в цитрусовых), витамины группы В, дубильные вещества, органические кислоты, галловая кислота, лектины, пектин, железо, марганец, фосфор, калий, кальций, медь и другие, способные благотворно влиять на работу систем и органов человеческого организма [3].

Листья кипрея богаты слизью, обладающей обволакивающим действием, а также танином, известным своими противовоспалительными свойствами. Помогают работе пищеварительного тракта и растительные волокна, в больших количествах содержащиеся в этом растении [7].

Если исследовать всего 100 г зелёной массы растения, то обнаружится, что в нём имеется 16 мг марганца, по 2, 3 мг железа и меди, по 1, 3 мг никеля и титана, 6 мг бора и 0,44 мг молибдена. Эти частицы металлов являются отличными стимуляторами в процессе кроветворения.

В значительном количестве наличествует калий, натрий, кальций, магний, литий и др.

В цветках иван-чая, содержится до 25 мг. нектара на каждый цветочек, что характеризует его как отменный медонос. Кроме того, иван-чай содержит много белка, который легко усваивается организмом, что позволяет просто и быстро насыщаться энергией [6].

Наличие в растении железа, меди, марганца позволяет считать его средством, способным улучшать процесс кроветворения, повышать защитные функции организма.

Не содержит кофеина, пуриновой, щавелевой и мочевой кислот, которые являются нарушителями обмена веществ, к нему не возникает привыкание, как к обычному чаю или кофе [7].

В старину недаром говорили, что иван-чай не только исцеляет тело, но и просветляет ум и укрепляет дух.

## 1.4. Влияние иван-чая на организм человека.

Доктора наук, фитотерапевты, медики, биологи, посвятившие свою жизнь изучению и исследованиям свойств трав, считают, что иван-чай имеет уникальный состав, который определяет многообразие его целебных свойств.

Крупный российский учёный, доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН, член президиума РАНМ Корсун В.Ф. делится научными данными о чае из кипрея узколистного.

*10 полезных компонентов иван-чая:*

1. Флавоноиды (кверцетин и кемферол, оказывающие спазмолитическое желчегонное, мочегонное, а также антираковое действия).
2. Дубильные вещества (до 20% дубильных пирогаловой группы, обладающих вяжущих противовоспалительным и кровоостанавливающим действием).
3. Слизи (до 15%, что обеспечивает мягчительным и обволакивающие свойства, способность снимать воспаления, утолять боли, успокаивать и снимать судороги).
4. Алкалоиды (способны улучшать обмен веществ, кровообращение, состояние нервной системы являются хорошими обезболивающими).
5. Хлорофилл (зеленый пигмент растений, поглощающий световую энергию стимулирует заживление ран, улучшает обмен веществ, помогает убивать раковые клетки).
6. Пектин (это вещество увеличивает срок хранения чая и выводит вредные вещества из организма).
7. Витамин А (оказывает влияние на рост человека, улучшает состояние кожи, способствует сопротивлению организма инфекции, обеспечивает рост и развитие эпителиальных клеток).
8. Витамин В (помогает осуществить многие жизненно важные биохимические реакции, участвует в обмене веществ, регулирует работу нервной системы, защищает слизистые оболочки).
9. Витамин С (в шесть раз больше, чем в лимоне).
10. Такие микроэлементы, как: железо, медь, марганец, никель, титан, молибден, бор и так далее [5].

*10 лечебных свойств иван-чая:*

1. Повышает иммунитет
2. Помогает при бессоннице
3. Оказывает профилактическое воздействие на новообразования.
4. Укрепляет кровеносные сосуды
5. Справляется со стрессами, невротами и их последствиями.
6. Очищает организм от токсинов, тяжелых металлов и радиации.
7. Обладает противовоспалительным действием
8. Устраняет головную боль, обладает жаропонижающими свойствами
9. Нормализует давление
10. Рубцует язвы желудка и двенадцатиперстной кишки

*10 заболеваний, которых можно избежать с иван-чаем:*

(помните, что иван-чай — это отличное дополнение к лечению и профилактика для вашего организма, но не панацея от всех бед)

1. Анемия
2. Гастроэнтерологические заболевания: гастрит, язва желудка, цирроз, колит, желчекаменная болезнь
3. Заболевания мочеполовой системы: почек, мочевого пузыря, цистит
4. Заболевания дыхательных путей: ОРЗ, тонзиллит, туберкулез
5. Дерматологические заболевания: псориаз, фурункулез, угревая сыпь, экзема, дерматиты
6. Отравления
7. Заболевания нервной системы: неврозы, расстройства, истерия, психозы, депрессивные состояния
8. Иммунодефицит
9. Повышенная кровоточивость десен, кариес
10. Профилактика новообразований [3].

*10 причин попробовать пить чай вместо обычного чая или кофе.*

1. Иван-чай не содержит кофеин, пуриновую, щавелевую и мочевую кислоты, которые нарушают обмен веществ и отравляют организм.
2. Иван-чай не содержит красителей, ароматизаторов и консервантов.
3. Иван-чай очень вкусный. Он практически не отличается от обычного чая, но имеет мягкий цветочно-травяной аромат и привкус.
4. Еще японские мудрецы говорили, что через несколько часов после заваривания обычный чай становится токсичным и вредным. Иван-чай можно заваривать до 3 раз без ущерба вкусу и полезным свойствам.
5. Обратите внимание на налет на кружках даже очень качественного обычного чая и на оксидную пленку на его поверхности по прошествии некоторого времени. Это ли не причина поискать альтернативу привычным напиткам?
6. Под действием кислорода в обычном чае появляются бактерии и вредные соединения. Это одна из причин, по которой не следует пить несвежий обычный чай. Иван-чай к этому не предрасположен.
7. Иван-чай содержит 69-71 полезных веществ, что составляет 2/3 таблицы Менделеева. Он несет пользу всему организму.
8. У иван-чая практически нет противопоказаний. Его можно пить детям, беременным, больным. Однако следите за индивидуальной реакцией вашего организма.
9. Это выгодно. Заваривать иван-чай можно до 3 раз без ущерба вкусу и полезным свойствам. А для непосредственного приготовления напитка понадобится всего 2-3 чайные ложки на пол-литра.
10. Имея практически нулевую калорийность, иван-чай обогащает ваше тело нужными витаминами и многими другими полезными веществами, но самое главное — помогает контролировать чувство голода [14].

Иван-чай, как любое лекарственное средство, имеет противопоказания. Не рекомендуется употребление напитка людям, страдающим такими заболеваниями, как тромбоз и варикозная болезнь. В списке противопоказаний также детский возраст до 2-х лет, индивидуальная непереносимость и аллергические реакции [11].

## **2. Практическая часть.**

### **2.1. Анкетирование**

В ходе исследования был проведён опрос, в котором принимали участие учащиеся начальных, а также взрослые. В анкетировании участвовали более 70 человек.

Участникам исследования предлагался бланк со следующими вопросами:

1. Любите ли вы пить чай?
2. Какой чай вы предпочитаете?
3. Знаете ли вы растение иван-чай?
4. Употребляли ли вы напиток, приготовленный из иван-чая?

В ходе анкетирования мы выяснили, что 96% опрошенных любят и пьют чай каждый день. При этом 30% опрошенных пьют черный чай, на втором месте по популярности чай травяной, но при этом знают о таком травяном чае как иван-чай лишь 28% респондентов. Употребляют напиток из иван-чая постоянно всего 3% (Приложение 2).

Анализируя полученные результаты, можно отметить, что, несмотря на то, что вблизи города Перми это лекарственное растение произрастает в больших количествах, но знакомы с ним, а тем более используют эту природную аптеку лишь единицы. Значительное количество опрошенных не владеют информацией о напитке из иван-чая и его применении при различных заболеваниях. Немногие когда-либо пили напиток иван-чай, не говоря уже о том, чтобы употреблять его на регулярной основе.

Для того, чтобы привлечь внимание к полезному напитку из иван-чая, вместе с классным руководителем, мы организовали для ребят из нашего класса тематическое чаепитие: «иван-чай - напиток здоровья». Я рассказал о пользе иван-чая, о способах заготовки сырья, о том, как правильно заваривать иван-чай (Приложение 3). Всем понравился приятный терпкий вкус чая с нежным цветочно-травяным ароматом.

### **3.2. Правила сбора и приготовления иван-чая**

Заготовку иван-чая нужно начинать в июле, когда только начинается цветение и раскрываются самые нижние бутоны. Мы собирали иван-чай вдали от города, автодорог, производственных объектов, линий электропередач, т.е. в экологически чистом месте. Для изготовления чая подходят молодые зеленые листья без бурых пятен и соцветия в фазе цветения.

В сухую, солнечную погоду, утром, когда на растениях уже нет росы, отправляемся на поляну, где растет иван-чай. Листья собираем крепкие, зелёные, сочные, с середины стебля (Приложение 4, фото 1,2,3).

На пути превращения из травы в душистый напиток, иван-чай проходит 4 основных этапа: завяливание, скручивание, ферментация, сушка.

**Завяливание.** На этом этапе очищенные и промытые листья иван-чая рассыпаются на ровной поверхности слоем не более 5 см. Листья должны



«отлежаться» несколько суток, чтобы стать мягкими, пожухлыми. Их необходимо несколько раз в день переверачивать, чтобы они не пересыхали.

**Скручивание или сминание.** Есть различные способы перекручивания листьев:

1. Перекручивание листьев в мясорубке.
2. Скручивание нескольких листиков в ладонях. Листья скручиваются в небольшие колбаски до тех пор, пока не потемнеют.
3. Вымешивание листьев, способ похож на процесс ручного замеса теста.

В домашних условиях заготовки этот этап часто заменяют прокручиванием листьев через мясорубку. Она тщательно перемалывает листья: лопаются практически все вакуоли и выделяется больше сока, который необходим для «закваски» растения. Однако у данного способа есть недостаток. При соприкосновении с металлом мясорубки листочки окисляются, и вкус напитка получается хуже. Второй способ очень трудоемкий. Мы использовали третий способ – сминание. Листья помещаем в миску, сминаем по типу замешивания теста. Через 10-15 минут листочки выделяют сок и темнеют, становятся тоньше и немного скручиваются (Приложение 5).

**Ферментация.** Ферментация иван-чая - это процессы окисления и брожения, происходящие в чайном листе. Чтобы запустить эти процессы, листья растения надо хорошенько помять, чтобы появился сок. Именно сок по истечению некоторого времени начинает бродить. Чем дольше будет происходить ферментация иван-чая, тем более насыщенный цвет он даст при заваривании. Если просто высушивать листья, то заваренный чай будет безвкусным и бесполезным.

Листочки, давшие сок, выкладываем в неглубокую кастрюлю и прижимаем крышкой с небольшим грузом. Важно не создавать большого давления между крышкой и нижним слоем листьев – в противном случае, ферментация нижнего слоя закончится быстрее, и листья закиснут.

Кастрюля убирается в теплое место на сутки. Температура не выше 27 градусов. Ферментацию следует завершить, когда сырьё начинает издавать приятный медово-фруктовый запах.

Слабая ферментация: 3-8 часов. Цвет листьев зеленый, белый, желтый. Чай имеет приятный легкий вкус, аромат цветов и фруктов.

Средняя ферментация: (10- 18 часов). Цвет желтый, бирюзовый. Вкус терпкий, насыщенный, аромат слабо выражен.

Сильная ферментация: (19 и более часов). Чай имеет красный, темно-красный и черный цвет, вкус насыщенный и очень терпкий, аромат чая выражен слабо (Приложение 6).

**Сушка.** Сушка определяет цвет и дополнительные нотки в аромате будущего напитка. На этом этапе листья слегка измельчаются, выкладываются на противень слоем в 1 см и отправляются в духовой шкаф на час. Температура в духовке должна составлять 50-60 градусов (Приложение 7).

Можно заготавливать отдельно листья иван-чая, или соцветия, а можно сделать сбор из листьев и цветов.

После приготовления чай можно хранить в стеклянной или пластиковой посуде с плотно закрытой крышкой в темном, прохладном месте. При соблюдении всех правил хранения срок хранения составит около 3-х лет.

Чтобы в чае сохранились все полезные вещества и витамины, температура воды при заваривании не должна быть больше 80 градусов. Так чай будет и ароматным, и полезным. Чай можно и нужно заваривать второй раз – он еще вкуснее и ароматнее первого.

Чай получается очень вкусный. А еще мы заметили, что кружка такого чая придаёт сил, уверенности. Мы очень любим пить этот замечательный чай всей семьёй. Мы добавляем к компонентам рецепта иван-чая мелиссу, мяту, цветы жасмина, розовые лепестки, мед или шиповник и получаем еще много разновидностей этого чудесного и вкусного напитка!

### **2.3. Расчет экономии семейного бюджета после при заготовлении чая на год.**

Вы задумывались, сколько денег уходит на покупку чая?

Мы вычислили сумму, которая уходит на покупку пакетированного чая (например, чай Гринфилд по цене 80 рублей за 25 пакетиков) для семьи из 4 человек на 1 год, при условии, что в день они выпивают не более 12 чашек чая.

Сумма составляет:

Стоимость одного пакетика чая составляет:  $80/25=3,2$ руб.

$3,2*12=38,4$ руб. (округлим до 40 руб.) – столько денег уходит на покупку чая для семьи из 4-х человек в день.

$31 \text{ день} \times 40 \text{ рублей} = 1240 \text{ рублей}$  (столько денег уходит на покупку пакетированного чая в месяц);

$365 \text{ дней} \times 40 \text{ рублей} = 14\,600 \text{ рублей}$  (столько денег уходит на покупку пакетированного чая в год).

14 600 рублей в год можно сэкономить, если самим заготавливать чай на год.

## Заключение

В ходе исследовательской работы было изучено распространённое в нашей местности уникальное по своим целебным свойствам растение иван-чай или кипрей узколистный. Мы рассмотрели, как выглядит растение в природе. Также мы познакомились с различными источниками информации об истории иван-чая. Анкетирование помогло нам убедиться в том, что немногие употребляют ценный напиток в своём рационе. Мы выяснили, какие полезные вещества содержатся в иван-чае, при каких недугах он может быть незаменим, составили описание процесса его заготовки, подобрали ряд рецептов приготовления напитка, которые рекомендуются в определённых ситуациях.

По результатам работы можно сделать следующие выводы:

- 1) Одноклассники мало знакомы с растением иван-чай, не употребляют напиток из этого растения на регулярной основе.
- 2) Изученная литература, мнение научного сообщества доказывают, что напиток из иван-чая намного полезнее импортного чая, он не содержит кофеин, красители и ароматизаторы, а содержит очень много витаминов и минералов, очень много витамина С.
- 3) Мы освоили технологию сбора и приготовления иван-чая.
- 4) Существует много полезных рецептов на основе иван-чая. Самые популярные мы собрали в буклет и раздали одноклассникам (Приложение 8, фото 1-3). Будем рады, если напиток иван-чай займет достойное место и на вашем столе.
- 5) Нам удалось сэкономить для своей семьи более 1240 рублей в месяц или 14600 рублей в год, ведь теперь нам не нужно покупать чай в магазине.
- 6) Наша семья испытала его целебное действие. Мы стали меньше болеть, повысился иммунитет. Чтобы и одноклассники больше узнали об этом напитке, мы организовали чаепитие «Иван-чай - напиток здоровья».

Гипотеза подтвердилась. Ребята действительно мало знают о пользе напитка из иван-чая, редко употребляют его в кругу семьи.

Я бы хотел продолжить работу в будущем и доказать опытным путем, что иван-чай содержит большое количество полезных для организма человека веществ (в частности витамин С, танины и другие), сравнить его пользу с другими напитками.

Иван-чай является экологически чистым продуктом, сырьем «шаговой доступности», этот целебный, вкусный, богатый полезными свойствами чай оказывает положительное влияние на здоровье человека.

Иван-чай может стать прекрасной альтернативой современным напиткам. При этом правильно собранный чай позволит сэкономить семейный бюджет и укрепить здоровье человека. Знания об иван-чае и его пользе позволят возродить забытые традиции русского народа и укрепить здоровье нации.

## Литература

1. Грау Ю. Дикорастущие лекарственные растения. –М.: ООО Издательство «Астрель», 2002г. -288с.
2. Даников Н.И. «Целебный иван-чай», ООО «Издательство «Эксмо», 2016 г.
3. Злобина Т. Целительная сила Алтая. Барнаул, 2009.
4. Копорский чай//Детская энциклопедия.-2019.-№10. С.36-37
5. Корсун В.Ф., Викторов В.К. и др. Русский иван-чай.
6. Лычковский В. «Иван-чай- чудо растение», 2016 г
7. Полежаева И.В., Полежаева Н.И., Меняйло Л.Н. Аминокислотный и минеральный состав вегетативной части кипрея узколистного// Химико-фармацевтический журнал. 2007. Т.
8. Фозилова В.В. Разработка и исследование потребительских свойств чайных напитков на основе кипрея узколистного. Автореф. дис. канд. тех. наук. Кемерово, 2014. 16 с.
9. Иван-чай [Электронный ресурс] URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Иван-чай>
10. Иван Чай - Русский Чай, источник здоровья некогда уничтоженный Ост-индийской компанией. Электронный ресурс URL: <https://yaroslav-yar.livejournal.com/10224.html>
11. Иван – чай. Полезные свойства. Противопоказания Электронный ресурс URL: <http://irinazaytseva.ru/ivan-chaj-poleznye-svoystva-protivopokazaniya.html>
12. Иван-чай: полезные и лечебные свойства «чудо-напитка», как его заваривать? Электронный ресурс URL: [https://www.ayzdorov.ru/tvtravnik\\_ivan\\_chaii.php](https://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_ivan_chaii.php)
13. Легенды об Иван-чае [Электронный ресурс] URL: <http://ivan-tea.net/legendy-ob-ivan-chaе/>
14. 10 интересных фактов про Иван-чай. Электронный ресурс URL: <https://mettiss.livejournal.com/5456244.html>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

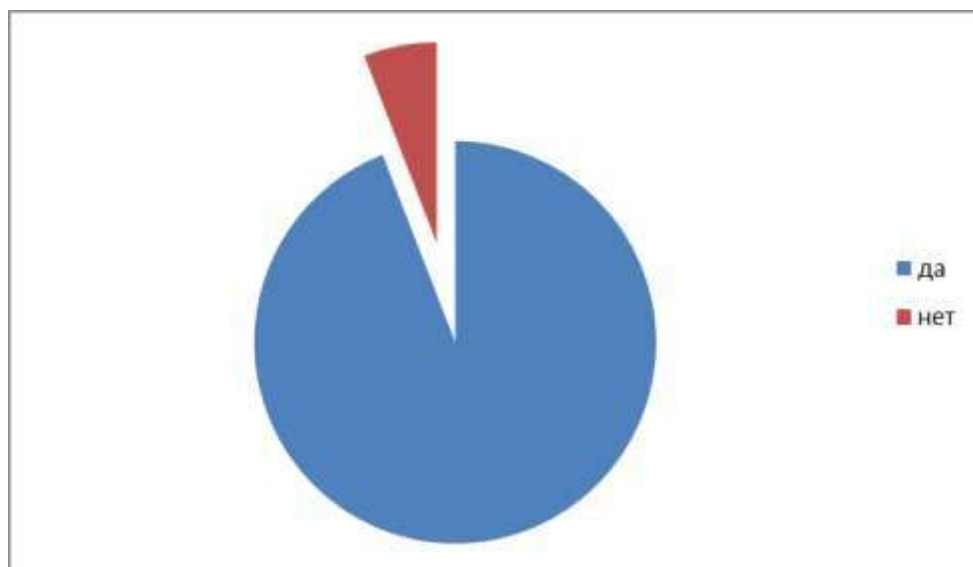
Приложение №1.

Кипрей узколистный.

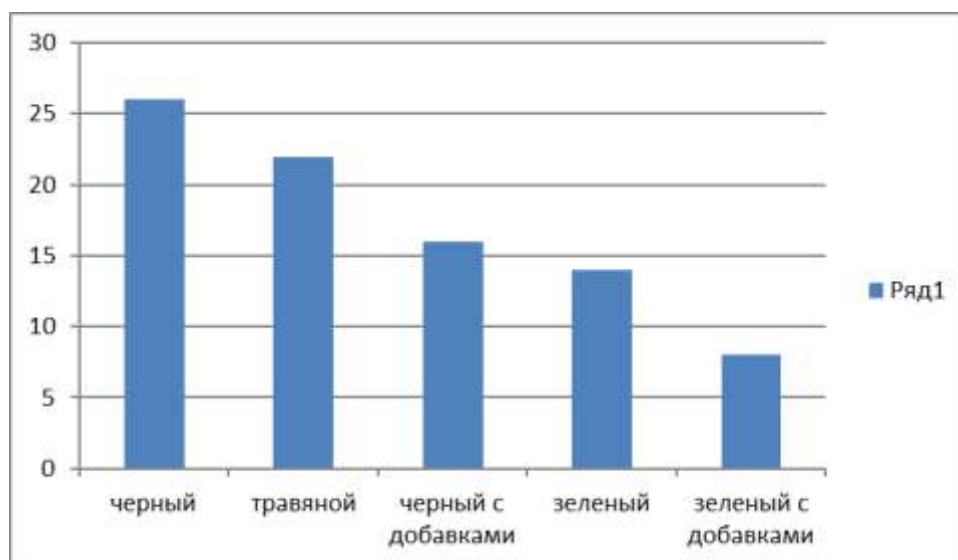


Анкетирование.

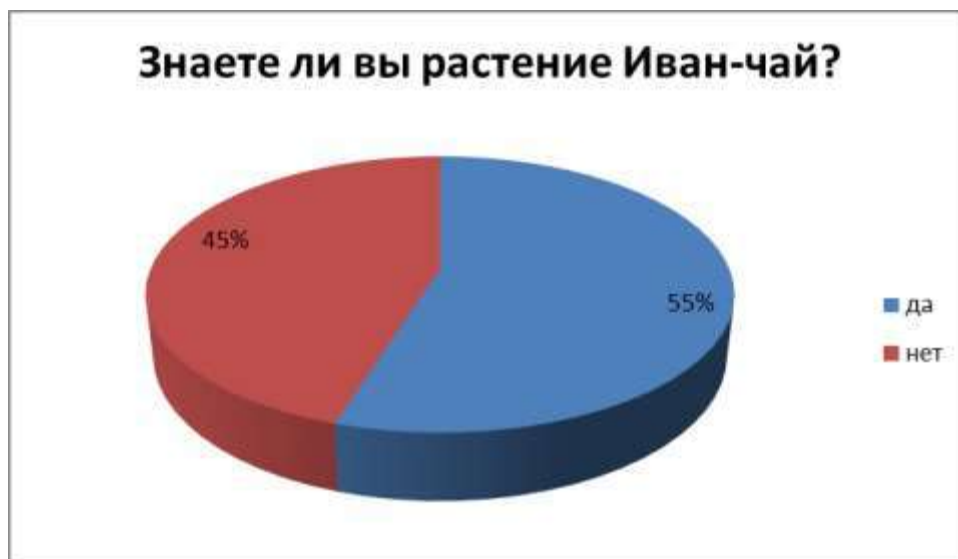
1. Любите ли вы пить чай?



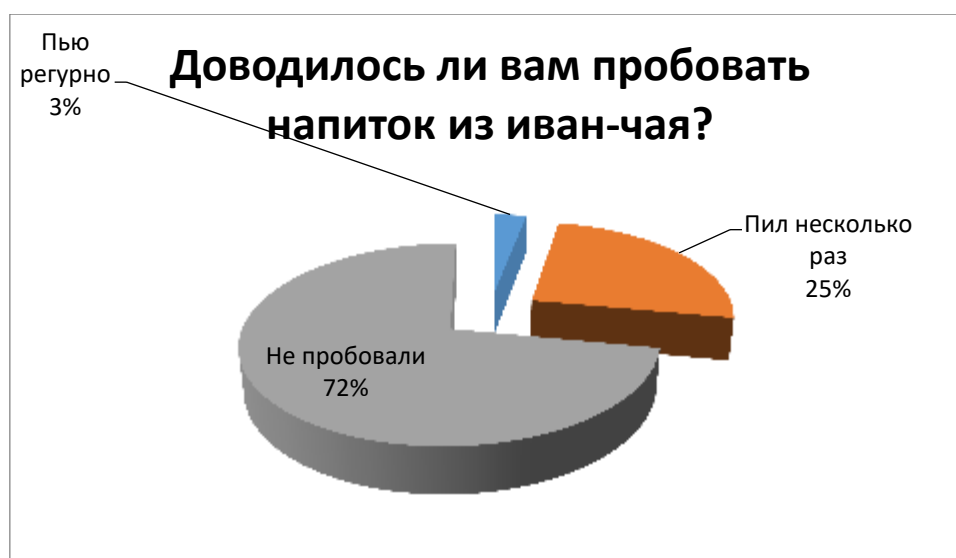
2. Какой чай вы предпочитаете?



3. Знаете ли вы растение иван-чай?



4. Доводилось ли вам пробовать напиток из иван-чая?



Тематическое чаепитие: «Иван-чай - напиток здоровья»





Сбор листьев



Завяливание



Ферментация



Сушка листа.



### Чай капорский из Иван-Чая

200 гр. молодых листьев Иван-Чая подвялить на воздухе, скрутить в трубочки, положить в эмалированную кастрюлю или глиняный горшок, слегка увлажнить водой, добавить 150 гр.моркови, нарезанной крупными кусками, можно добавить душицу и мяту перечную, выдержать в тёплой духовке несколько часов. Затем морковь удалить, листья Иван-чая высушить в тёплой духовке, нарезать полосками. Использовать для заваривания чая.



### Поливитаминовый иван-чай

По одной чайной ложке измельченных цветков Иван-чая, листьев крапивы, плодов шиповника, ягод чёрной смородины или рябины. Все компоненты перемешать, залить кипятком, посуду плотно закрыть и держать в тёплом месте в течение чая, затем процедить. Чай можно пить как горячим, так и холодным.

**Напиток из Иван-чая с ягодами** поможет укрепить иммунитет, бороться с гриппом, а также оздоровить организм.

### Напиток из Иван-Чая с листьями и ягодами

Иван-чай ферментированный;  
Листья смородины;  
Ягоды брусники;  
Листья земляники;  
Ягоды боярышника;  
Лабазник;

При желании можно добавить элеутерококк. Такой сбор улучшает кровообращение, состояние кожи, работу сердца и оказывает другие полезные эффекты.

**Иван-чай сам по себе благотворно влияет на пищеварение и психоэмоциональное состояние, а также ускоряет заживление ран и выздоровление при ОРВИ. Наличие в чае ягод брусники также добавит напиток общеукрепляющего, мочегонного и антисептического действия**

### Холодный летний Иван-чай

Вода, 2-3 чайных ложки сухих измельченных побегов Иван-чая, мёд, изюм, курага или финики – по вкусу. Заварить Иван-чай кипятком (лучше всего закипающей водой) в два приёма: сначала заполнить кипятком одну треть чайника, а через 5 минут долить доверху. Укутывать чайник не нужно. Выпить свежий горячий чай, вновь залить прежнюю заварку кипятком (и так до шести раз). Но холодный напиток из Иван-чая вкуснее горячего. Пить его хорошо с мёдом или сушёными фруктами, но не с сахаром.

### Напиток из Иван-Чая с листьями и травами

Можно сочетать кипрей узколистный с множеством других лекарственных трав: Иван-чай, прошедший ферментацию; Листья земляники; Липовый цвет; Лабазник; Цветки василька; Чабрец.

Получившийся сбор укрепит иммунитет и обеспечит долголетие. В таком сборе содержится большое количество витаминов и железа, поэтому он рекомендован при анемии. Благодаря противовоспалительному и обволакивающему действию его также стоит употреблять при гастритах или язвенной болезни.



**Напиток из Иван-чая особенно рекомендуется в пожилом возрасте, так как способен поддерживать мозговую деятельность, работу сердца и зрение.**

### Аппетитные чаи

Все аппетитные чаи с добавлением Иван-чая принимаются по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

1. Смешать 3 части полыни горькой, 1 часть измельченных цветков и травы Иван-чая и 1 часть тысячелистника. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка и настаивать 20 минут, затем процедить.
2. Смешать 2 части полыни горькой, 2 части тысячелистника, 1 часть измельченных цветков и травы Иван-чая, 1 часть корней одуванчика. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка и настаивать 20 минут, затем процедить.
3. Смешать 1 часть измельченных цветков и травы Иван-чая, 1 часть листьев вахты, 1 часть корневища аира, 1 часть полыни горькой, 1 часть тмина. 1 чайную ложку этой смеси заварить половиной стакана кипятка, настаивать 20 минут, затем процедить.

**Напиток из Иван-чая не содержит кофеина, пуриновой, щавелевой и мочевой кислот, которые являются нарушителями обмена веществ. Соответственно, он не вызывает привыкания, как обычный чай и кофе.**

### Рецепт городецкого Иван-чая

Довести воду до кипения (не более 80, когда пузырьки начнут отрываться от дна). Приготовить два фаянсовых чайника - большой и поменьше. Насыпать в маленький чайник одну чайную ложку Городецкого чая (в расчёте на один стакан воды), залить кипятком и настоять 7-10 минут. После этого слить в большой чайник. Уже распаренную заварку вновь залить кипятком и вновь настоять. И так - до четырёх раз. Последний раз заварку настаивать не более трёх минут. Делается это потому, чтобы последовательно извлекать из кипрея полезные ингредиенты. Знаменитый ханерол, способствующий профилактике злокачественных заболеваний, извлекается на третий-четвёртый раз. В первую заварку, для вкуса и усиления лекарственных качеств можно добавить сухие ягоды, мяту или мелиссу.

Своеобразный заварочный «микс» пьют за 20 минут до еды или через полтора часа после еды. Неиспользованный чай можно хранить в холодильнике - свойства его не теряются.

Выпитая на ночь чашка тёплого Иван-чая с мёдом гарантирует спокойный и быстрый сон.



## РЕЦЕПТЫ НА ОСНОВЕ ИВАН-ЧАЯ



