

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №20»**

Иван-чай – настоящий русский чай

Выполнила:

Большакова Аделия,

ученица 2В класса

МБОУ «СОШ №20»

города Альметьевска

Республика Татарстан

Руководитель: Рыжикова Л.Н.

учитель начальных классов

Содержание

Введение.	3
Глава 1. Из прошлого Иван-чая.	5
Глава 2. Для чего нужно возродить традиции производства русского чая.	6
Глава 3. Иван - Чай - это здоровье и сила русской природы.....	7
Глава 4. Полезные свойства русского чая - Иван-чая - проверены людьми и временем, а также современными исследованиями.....	8
Практическая часть.	11
Глава 5. Сбор, сушка, изготовление, технология заваривания чая.	11
5.1. Сбор Иван-чая.....	11
5.2. Сушка травы.....	12
5.3. Технология заваривания Иван-чая.....	14
Заключение.....	15

Введение.

Всё новое – это хорошо забытое старое
(народная мудрость)

Актуальность.

Чай-любимый напиток россиян стоит очень дорого. Иван-чай - самый древний и самый здоровый чай на планете. У Иван-чая есть другое название – копорский. Больше всего такого чая заготавливали в селении Копорье под Петербургом.

Новизна. Новизна моей работы заключается в том, чтобы убедить, Иван – чай может полностью заменить импортные чаи. Обобщить народный опыт, выбрать самые успешные и проверенные рецепты напитков из Иван – чая, рекомендации по его сбору, изготовлению и применению.

Цель работы. Найти забытые знания по использованию удивительного растения Иван – чай. Предложить свой, проверенный рецепт Копорского чая.

Задачи:

1. Узнать историю происхождения и забвения Копорского чая, и его роли в жизни человека.
2. Узнать, для чего нужно возродить традиции русского чайного производства
3. Узнать, почему нельзя пить заморские чай и кофе
4. Узнать об удивительном растении Иван-чай и познакомиться с химическим составом Иван-чая.
5. Применяя метод анкетирования, опроса, выяснить, что знают одноклассники о напитке из Иван-чая.
6. Найти как можно больше рецептов напитка из Иван-чая.
7. Провести исследовательские работы в период летних каникул по поиску, наблюдению, сбору и заготовке Иван-чая.
8. Путем экспериментов проверить рецепты приготовления и создать свой.

Гипотеза исследования: «Правда ли, что у населения нет знаний о великой пользе всем известного растения и о напитках из Иван-чая?»

Объект исследования: «Растение Иван-чай и его влияние на человека».

Предмет исследования: Иван-чай.

Методы исследования: «Поиск и сбор информации, сбор данных, наблюдение, анализ, синтез»

Структура работы: работа состоит из четырех глав и заключения.

Период выполнения: июль— сентябрь 2022 год.

Глава 1. Из прошлого Иван-чая.

С глубокой древности наши Предки владели технологией изготовления вкусного, ароматного и целебного напитка из кипрея узколистного, называемого в народе Иван-чаем. Потому и напиток называли Иван-чай или просто – Чай. Заваривали Иван-чай таким образом, что он напоминал вкусом и окраской субтропический чай.

Слово ЧАЙ - исконно русское слово, означающее НАДЕЖДУ.

Вспомним простые русские выражения: «чай, свидимся» - «надеюсь, свидимся»; «народные чаяния» - «народные надежды»; «совсем отчаялся» - «совсем отнадеялся, потерял надежду» и т.д.

Иноземные народы (китайцы, индийцы и т.д.) позаимствовали у нас и технологию, и название напитка. Вот только готовили свои «чаи» иноземцы из растущих у них трав.

С тех пор все напитки, изготавливаемые по технологии Иван-чая, стали называть чаями, хотя историческое право носить имя ЧАЙ принадлежит нашему, русскому, напитку из Иван-чая.

Именно Русь-Россия – Родина чая!

Доходы России от экспорта Иван-чая в Европу опережали доходы от продажи пеньки, золота и мехов вплоть до конца XIX века. Китайские и индийские чаи появились в Европе на несколько столетий позднее русского.

Десятки тысяч пудов Иван-чая в год потребляли европейские страны, где его называли «русским чаем». Особенно высоко ценили прекрасные свойства Иван-чая английские аристократы и монархи - известные любители чаепития. Имея возможность сравнивать и выбирать лучшие в мире сорта, британцы предпочитали Иван-чай. Статья о нём вошла в Большую Британскую энциклопедию в XVIII веке.

На Руси испокон веков наши предки и переговоры деловые вели за чашечкой Иван-чая, и весёлые праздничные застолья отмечали непременно с

самоваром на столе. Иван-чай всегда был неотъемлемой частью жизни русского народа.

Во многом благодаря повседневному употреблению Иван-чая русские люди всегда были здоровыми, сильными, выносливыми и мудрыми людьми.

Сто лет назад русское чайное дело было погребено под развалами Российской Империи. Русский чай был незаслуженно предан забвению...

Глава 2. Для чего нужно возродить традиции производства русского чая.

Сегодня необходимо возродить забытые традиции русского чайного производства!

Для чего? Ответов несколько.

Во-первых, надо вернуть русским людям родные традиции.

Во-вторых, необходимо предложить здоровую замену заполонившим сегодня полки наших магазинов чужеземным чаю и кофе.

В заморском чае и кофе содержатся пуриновые и щавелевые кислоты, танины и кофеин - основные нарушители обмена веществ в организме. Сами китайцы признают, что их чай после заварки через 20 минут превращается в «яд гремучей змеи».

Академик И.П. Павлов установил, что потребление заморского чая и кофе сопровождается повышенным расходом энергии. Большие дозы кофеина грозят истощением нервных клеток, а его постоянное употребление приводит к наркотической зависимости.

Учёные из Германии и Швеции в журнале «Environmental Research» (1990, т. 52, 1) опубликовали результаты исследований. Оказалось, что китайцы, спасающиеся от жары восемью-девятью чашками настоящего китайского чая, сильно рискуют заболеть раком.

В-третьих, нужно подарить людям вкус и аромат НАСТОЯЩЕГО чая.

Наш чай — это действительно ЧАЙ. Не высушенная трава, а самый настоящий чёрный, ферментированный чай, произведённый по всем правилам

древней русской чайной технологии в чистых природных уголках нашей страны.

Сегодня у нас уже несколько видов чая. И все они – для ежедневного чаепития, а не для приёма курсами. Это не лекарство. Это ЧАЙ!

Глава 3. Иван - Чай - это здоровье и сила русской природы.

Народная мудрость гласит «еда должна быть не только вкусной, но и полезной». Наш чай помимо перечисленных преимуществ обладает ещё и массой целебных свойств. Здоровье и сила русской природы – это сказано про Иван-чай! В старину недаром говорили, что Иван-чай не только исцеляет тело, но и просветляет ум и укрепляет дух.

По содержанию витаминов, микро- и макроэлементов Иван-Чай просто уникален! Ему нет равных во всём мире.

В листьях Иван-чая содержатся: дубильные вещества пирогалловой группы - до 20%, слизи до - 15%, биофлавоноиды (кверцетин, кемферол), пектиновые вещества, сахара, алкалоиды - до 0,1%, витамины группы «В» и «С».

Уникален спектр микроэлементов.

В 100 гр. зелёной массы Иван - чая содержится (данные от 1980 г., Кошечев): железо – 2,3 мг, никель – 1,3 мг, медь – 2,3 мг, марганец - 16 мг, титан – 1,3 мг, молибден – 0,44 мг, бор - 6 мг, аскорбиновая кислота – 200-400 мг (в 5-6 раз больше, чем в лимонах).

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

Иван-чай содержит много белка, который легко усваивается организмом, что позволяет просто и быстро насыщаться энергией.

В цветках иван-чая, содержится до 25 мг нектара на каждый цветочек.

Уникальный состав иван-чая в совокупности с правильной технологией производства определяет многообразие целебных свойств русского чая.

Ежедневное употребление чая:

- нормализует обмен веществ, давление;
- благотворно влияет на иммунную и эндокринную системы;
- снимает депрессию, повышает работоспособность;
- восстанавливает силы при различного рода истощениях и утомлениях;
- приводит в порядок слизистую оболочку ротовой полости;
- мягко нормализует деятельность кишечника, обладает хорошими противовоспалительными и обволакивающими свойствами;
- укрепляет кровеносные сосуды, волосы;
- является мощнейшим природным очистителем при различных интоксикациях;
- обладает выраженным успокаивающим, мягким снотворным действием, не вызывающим привыкания;
- обладает жаропонижающими свойствами;
- эффективен при любых воспалительных процессах, инфекциях и простудах (по противовоспалительному действию Иван-чай опережает таких признанных лидеров, как кора ивы, толокнянка, кора дуба), в частности при ангине, при заболеваниях ОРВИ;
- приводит в идеальное состояние слизистую оболочку ротовой полости, что является лучшей профилактикой кариеса зубов;

Иван-чай самый древний и самый здоровый чай на планете. Он может один заменить целый букет других целебных трав.

Глава 4. Полезные свойства русского чая - Иван-чая - проверены людьми и временем, а также современными исследованиями.

Особенно ярко противовоспалительные свойства иван-чая проявляются в стоматологии, что отмечено в отзыве доктора медицинских наук, заведующего Кафедрой терапевтической стоматологии факультета

усовершенствования врачей-стоматологов Минздрав медпрома России, профессора А. Н. Балашова.

Сотрудники аптеки «ВИТА» отмечают, что иван-чай пользуется большим спросом у посетителей.

Иван-чай обладает приятным, чуть терпким вкусом с душистым цветочно-травяным ароматом. Сохраняет вкус, аромат и пользу при неоднократном заваривании.

Людей, по достоинству оценивших русский чай, с каждым днём становится всё больше и больше.

«... После глубоких исследований чая из кипрея узколистного я в очередной раз убедился в его пользе для организма человека. Это Божий дар...»(А.Г. Маленков, доктор биологических наук и профессор Академии РАЕН).

«Если б я в очередной раз отправился работать на орбиту, то взял бы с собой русский Иван-Чай» (В.А. Джанибеков, космонавт, дважды герой СССР).

«Иван-Чай – это здоровый дух в здоровом теле» (А.Н. Гоголев, заслуженный мастер спорта России, чемпион мира по боксу).

«Вам гарантированы комфортное ощущение от крепкой заварки Иван-Чая, чистые сосуды, свежая голова, спокойный сон и длинная здоровая жизнь» (В.И. Емельянов, кандидат сельскохозяйственных наук, член-корреспондент РАЕН, действительный член Международной Академии авторов научных открытий и изобретений).

Иван-чай пили на борту судна «Крузенштерн» во время кругосветного путешествия. Известный путешественник Ф. Конюхов не расстаётся с Иван-чаем.

Иван-чай с радостью и пользой пьют все: взрослые и дети, люди напряженного умственного и физического труда, спортсмены-профессионалы и любители. Начав пить иван-чай, люди постепенно замечают существенную разницу между ним и другими напитками.

В русском чае есть всё.

И каждый человек определяет для себя, что ему больше всего по нраву.

Для кого-то Иван-чай – это, прежде всего, замечательный вкус и аромат.

Для кого-то – крепкое здоровье.

А кому-то особенно важно возрождение родных традиций.

Практическая часть.

Глава 5. Сбор, сушка, изготовление, технология заваривания чая.

В ходе исследования был проведён социологический опрос, в котором принимали участие одноклассники и работники школы. Возраст опрашиваемых от 9 до 40 лет. Анкетирование прошли 17 человек:

Социологический опрос проводился в анонимной форме.

Участникам исследования предлагался бланк с 2-мя следующими вопросами:

1. Знаете ли вы растение Иван-чай?
2. Знаете ли вы напиток из Иван-чая, который называется Копорский чай?

В ходе социологического опроса было выяснено, что все знают растение Иван-чай. А про Копорский чай (Русский чай) знают только 4 человека.

Из этого вытекает вывод, что население просто не владеет информацией о напитке из Иван-чая, который называется Копорский чай (Русский чай) и его применению при различных заболеваниях.

Сбор и заготовка иван-чая. Как это делать? Когда?

Эти вопросы чрезвычайно заинтересовали меня, когда я узнала историю этого русского чая и его уникальные, прямо скажем, волшебные свойства.

5.1. Сбор Иван-чая.

Сбор Иван – чая производится в период его цветения. А цветет он с конца июня по август месяц. Наилучшее время для сбора: конец июня – начало июля. Но, повторяюсь, собирать Иван – чай можно покуда, он цветет, то есть практически все лето. Собирают его по-разному: кто цветы, кто листья, кто срезает стебли, кто обрывает верхушки. Я собирала листья. Мне лично

понравился способ, который менее всего травмирует растение. И я именно так и произвожу сбор Иван-чая.

Сумка через плечо или даже шею (чтобы обе руки были свободными), одной рукой держишь стебель растения под цветущей верхушкой, а другой проводишь по стеблю вниз. При этом листья остаются в руке. Все растение не оголяйте, у него впереди лето. Не доводите до низа примерно 1/3 высоты.

5.2. Сушка травы.

Проще всего, принесенные домой, листья и цветы разложить ровным слоем для сушки в хорошо проветриваемом месте. Зимой вы будете пить весьма полезный травяной чай.

Но ..., если вы хотите побаловать себя зимой и своих близких божественном ароматом душистого и золотистого напитка, то перед сушкой собранной травы необходим еще некий процесс под названием ферментация Иван-чая.

Я долго не могла разобраться с понятием ферментация чая, пока, наконец, не усвоила, что ферментация Иван-чая (ну и любого другого чая) - это процессы окисления и брожения, происходящие в чайном листе. Чтобы запустить эти процессы, листья Иван-чая надо хорошенько помять, покрутить, то есть, сдеформировать их настолько, чтобы появился сок. Именно сок по истечению некоторого времени начинает бродить. И только от длительности процесса зависит его цвет. Чем дольше будет происходить у вас ферментация Иван-чая, тем более насыщенный цвет он даст при заваривании.

Из всех просмотренных вариантов домашней заготовки Иван-чая мне понравилось только два. Ими я пользуюсь и предлагаю вам делать заготовки Иван – чая именно такими способами.

Заготовка Иван – чая. Способ 1.

Принесенные домой листья Иван-чая надо хорошенько промять прямо в мешке и оставить их в мешке до следующего дня. На этом подготовительном этапе уже начинаются процессы ферментации Иван-чая.

На следующий день надо скрутить листья в некие «колбаски» и плотно уложить их в какие-то емкости - эмалированные кастрюли, стеклянные банки или глиняные горшки - у кого что найдется. Сверху неплохо положить какой-нибудь груз.

И уже активно продолжается ферментация Иван-чая. О процессе окончания будет сигнализировать запах. Вместо обычного травяного появляется запах меда, запах цветов, кто как чувствует. Но все утверждают, что запах становится душистым и очень приятным. Ферментация Иван-чая закончена. Достаем «колбаски» нарезаем их кусочками поменьше и раскладываем ровным слоем на поддоны или кусок плотной ткани для сушки.

Сушить надо в хорошо проветриваемом месте.

Можно подсушить и в печке при температуре 50-60градусов. Не забывая во время сушки переворачивать траву. Затем готовые высушенные листья помещаем в.... тут есть разные варианты. Одни используют стеклянные банки с неплотными крышками, другие складывают листья как в старину в холщевые (льняные, ситцевые) мешочки. Возможно, у вас будут другие варианты, но имейте в виду, что чай должен «дышать».

Заготовка Иван-чая. Способ 2, которым пользуюсь я.

Принесенные домой листья надо разложить ровным слоем и подсушить, завялить. Лист в результате должен стать мягким, но не ломким. Займет это 5-6 часов.

Затем прокрутить листья Иван-чая на мясорубке. Это можно сделать на электромясорубке. Полученную зеленую сочную массу сложить поплотнее в приготовленные емкости, накрыть влажной тканью и ждать появления благоухания. Для окончания процесса ферментации чая разложить его тонким слоем на поддоны и сушить на солнце или в печи.

5.3. Технология заваривания Иван-чая.

Способ заварки 1:

1. Заваривать Иван-чай лучше всего в глиняном чайнике, но можно и фарфоровом или фаянсовом. Причем, если чайник глиняный, то лучше, чтобы он не был покрыт глазурью. В необработанной глине Иван-чай получается вкуснее! Сначала чайник нужно как следует прогреть. Налейте в него кипящей воды и подержите минуты две, пока стенки чайника не станут горячими.

2. Насыпьте в прогретый заварочный чайник Иван-чай из расчета 1 чайная ложка заварки на каждую чашку.

3. Налейте кипятка сначала на треть объема чайника, закройте крышкой и дайте настояться 3-4 мин. Затем долейте кипятка до края. Можно немного размешать гранулы ложкой, для большей отдачи всех свойств в воду.

ВНИМАНИЕ! Очень важно, чтобы кипяток был свежим, не перекипевшим. Воду для чая надо довести до стадии так называемого «белого ключа» - до появления первых светлых пузырьков. Вообще вкус чая очень сильно зависит от воды, которой его заваривают. Я, исходя из своего опыта, рекомендую пользоваться если не питьевой водой из бутылок, то хотя бы фильтрованной.

4. Обязательно, что бы общее время заваривания Иван-чая было 10 минут! Это условие не менее важно, чем вода, в которой заваривают Русский чай.

Способ заварки 2:

Две чайные ложки Иван-чая залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе, и пейте на здоровье! И еще запомните: заваривать можно несколько раз. При повторных заварках целебные свойства остаются. А при хранении Иван-чай за счет внутренней ферментации улучшает свои качества в течение двух лет!

Заключение.

Сегодня у россиян появилась чудесная возможность приобщиться к мудрости предков и вернуть в свой обиход незаслуженно забытый, исконно русский Иван-чай. По старинному поверью, Иван-чай не только помогает очистить тело, но и проясняет ум, а также укрепляет дух человека.

В ходе исследования выяснилось, что в нашей местности произрастают огромные запасы Иван-чая, особенно в местах, где были пожары. Край наш экологически не совсем чистый, значит и сырье для приготовления напитка из Иван-чая можно собирать дальше от города.

Сеть чайных домов и Иван – чайных можно создать по всей стране, и тогда со временем не нужно будет бороться с наркотиками и пьянством, поскольку появятся мотивации для полноценной жизни.

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

В результате проведенной работы пришла к следующим **выводам:**

1. Ивай-чай является единственным во всех смыслах естественным чаем!
2. По антиоксидантным свойствам Иван-чай является признанным лидером.
3. Копорский чай, Иван- чай заготовленный специальным образом, заваривается как обыкновенный чай и вкусом тоже напоминает черный чай.
4. По старинному поверью, Копорский чай не только помогает очистить тело, но и проясняет ум, а также укрепляет дух человека.
5. Считая как бы образцом церемонию чаепития в японских чайных домиках, но, отталкиваясь от национальных традиций и ценностей, нам необходимо восстановить законное место Иван-чая в нашем рационе.
6. В нашем крае растёт удивительное растение. Делаем запасы, не покупая в аптеке. Необходимо хорошо знать это растение, уметь правильно заготовить и сохранить сырье. Приготовить из него напиток по всем правилам

7. Перед употреблением, необходимо проконсультироваться с врачами или хотя бы уведомить родителей.

8. Проведя такую работу, узнав столько интересного, я на себе испытала целебное действие окружающего нас растения. Мы всей семьей пьем чай, делаем салаты. Мы стали меньше болеть, повысился иммунитет. Испытав на себе Копорский чай, советую и другим использовать его для профилактики заболеваний.

9. И еще, совсем немаловажно, я сэкономила для своей семьи 1000 рублей. Я заготовила 800г копорского чая. 200г чая «Липтон» стоят 250руб. Значит, мои 800г стоят примерно 1000 руб.