

«Сибирский чай»

Исполнитель: Кондратьев Фёдор, ученик 3 «Б» класса
Руководитель: Григорчикова Светлана Анатольевна, учитель начальных классов высшей квалификационной категории
МБОУ – Верх- Ирменская СОШ имени Героя Советского Союза А.И.Демакова

Актуальность:

Мы пьем чай каждый день и не задумываемся, когда и где он появился, многие ли пьют чай правильно? Какую пользу приносит чай? Когда, какое количество и какие виды чая рационально употреблять и почему?

Чай является самым традиционным напитком в России. Для того чтобы выбрать хороший чай, надо хотя бы приблизительно знать, каким он может быть. Полки магазинов радуют глаз многообразием: черные и зеленые, крупнолистовые и просто листовые, гранулированные и пакетированные, со всевозможными фруктовыми и ягодными наполнителями, травяные чаи. Какому же отдать предпочтение?

Гипотеза исследования:

- употребление чая положительно влияет на здоровье человека
- чай можно заготовить самим, тем выше будет его качество

Цель нашей работы: узнать, что представляет собой древний напиток - чай и в чем его польза.

Задачи проекта:

- осуществить поиск материалов по теме исследования в различных источниках;
- ознакомиться с историей возникновения чая, какие виды чая существуют;
- приготовление фиточая, сбор и заготовка растительного сырья.
- изучить способы заваривания чая;
- выявить целебные свойства чая;
- научиться определять качество пакетированного чая;
- провести анкетирование учащихся

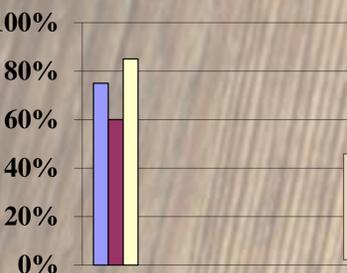
Вопросы проекта:

- Какое влияние оказывает чай на организм человека?
- Какие виды чая существуют?
- Сбор и заготовка растительного сырья для фиточая.



Подготовительный этап:

Цель: узнать, что одноклассники знают о чае?



Вывод:

- владеют информацией о чае 75%;
- делают заготовки для чая самостоятельно 60%;
- устраивают семейное чаепитие 85%.

Основной этап:

История возникновения чая

Родиной чая считается Китай, где его начали выращивать в пятом тысячелетии до нашей эры. В то же время дикие камелии росли также в Индии, Гималаях и Тибете.

Популярны два мифа об открытии чая. Согласно первому из них древнекитайский император Шень-нун в поисках целебных трав испытывал на себе действие различных растений. Он путешествовал по окрестностям с котлом, в котором под открытым небом кипятил воду для отваров. Однажды в сосуд с кипящей жидкостью упали, подхваченные ветром, листья росшего неподалеку куста. Император попробовал изменившую цвет воду, и с тех пор чай стал его любимым напитком.

Другая легенда приписывает изобретение напитка буддистскому проповеднику Бодхидхарме, приехавшему в Китай из Индии. Монах решил полностью посвятить себя религии, но через несколько дней самоистязания уснул во время медитации. Проснувшись, Бодхидхарма в гневе вырвал себе веки, чтобы они больше не закрывались, и бросил их на землю. На том месте выросло чайное дерево, отвар из листьев которого прогоняет сон.

Влияние чая на организм человека

Первоначально чай использовался в качестве лекарственного средства. В состав чайных листьев входят почти все витамины. Свежесорванный лист содержит в несколько раз больше витамина С, чем цитрусовые. Отвар чайных листьев по питательности приближается к бобовым культурам. В этом отношении особенно полезен зеленый чай.

Китайцы, открывшие человечеству чай, утверждают, что этот напиток обладает массой целебных свойств. При этом каждый сорт чая отличается своей особенностью воздействия на организм. **Чёрный чай** способствует выведению токсинов из организма, одновременно и возбуждает, и успокаивает, чёрный чай с молоком, замедляет вымывание кальция из костей, поэтому считается неплохой профилактикой остеопороза – снижения плотности костной ткани.

Зелёный чай бодрит, благотворно влияет на организм при простудных и других заболеваниях органов дыхания, а также активизирует кислородный обмен, снижает артериальное давление, тонизирует нервную систему и заряжает энергией.

Каркаде согревает в холод и охлаждает в жару, богат витамином Р, который укрепляет стенки сосудов.

Ройбуш тонизирует, при этом в нём нет кофеина, зато высокое содержание антиоксидантов, поэтому такой сорт чая можно пить детям. Он хорошо восстанавливает силы после физических нагрузок, снимает раздражительность, головные боли, помогает при депрессии.

Белый чай способствует замедлению процессов старения в организме.

Практический этап

Исследовательская работа:

Приготовление фиточая:

Сбор и заготовка растительного сырья для фиточая:

Традиционно чай собирают с чайных кустов. Сибирский климат не благоволит разведению чайного куста. Поэтому жители Сибири для изготовления травяных отваров использовали травы и листья различных местных растений: иван-чая, смородины, клубники, малины, душицы, чаги и других. И нередко так и называли, по используемой траве: смородишник, малинник, голубничник.

Летом на каникулах я заготовил растительный сбор, а именно: листья и ягоды малины, листья смородины, мята, ягоды облепихи, зверобой, шиповник, яблоки. Фитосбор был высушен и разложен по бумажным пакетам.



Зверобой. Если у вас что-то болит или работает неправильно — поможет зверобой. Удивительно, но это растение с говорящим названием способствует излечению болезней практически всех внутренних органов и систем. Кроме того, растение благоприятно влияет на нервную систему. Оно эффективно борется с депрессией и тревожными состояниями, не вызывая привыкание в отличие от аптечных препаратов.



1. Для приготовления фиточая (растительный сбор) я подготовил: фитосбор (листья и ягоды малины, листья смородины, мята, ягоды облепихи, зверобой, яблоки), чайник для заваривания и чайник с кипятком.

2. Предварительно обдаем заварник кипятком, тем самым даем прогреться внутренней поверхности заварника. Закладываем фитосбор и заливаем горячей водой. Даем настояться 7-10 минут, и ароматный фиточай готов.

3. Для приготовления фиточая-моночая нам понадобится один компонент для заваривания, у меня это будет шиповник. Чайник для заваривания и чайник с кипятком. Предварительно обдаем заварник кипятком, тем самым даем прогреться внутренней поверхности заварника. Закладываем шиповник, у меня шесть ягод и заливаем горячей водой 500мл. даем настояться 30 минут.

1 опыт:

Цель: Определение вкуса чая

Для того, чтобы полностью оценить вкус мною приготовленного фиточая и моночая из шиповника, я решил сравнить вкус и цвет традиционного чая. Я приготовил зеленый листовый чай, черный листовый чай и чай каркаде (гибискус).

2 опыт:

Цель: Определение качества чая. Наличие красителей в пакетированном чае. Изучая литературу, я столкнулся с утверждением, что в пакетированный чай добавляют красители. Я решил проверить это экспериментальным путем. Заварил листовый и пакетированный чай в холодной воде.



Вывод: Цвет воды с листовым чаем не изменился, листовый чай заваривается только при температуре от 90 до 100 градусов. Вода с пакетированным чаем окрасилась, стала наблюдаться мутность и осадок на дне стакана.

Заключительная часть

В ходе исследовательской работы я узнал, что в пакетированном чае содержатся красители – все это производители делают для того, чтобы скрыть низкое качество чайного листа и тем самым вредят здоровью людей. А вот качественный листовый и фиточай – это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение.

Такой чай усиливает сопротивляемость организма при простуде, инфекционных заболеваниях, воспалительных процессах.

Чтобы получать от чаепития максимум пользы для здоровья, надо чай заваривать в чайнике. Лучше всего, если вы сами будете заготавливать листочки и ягоды для фиточая.

Таким образом, гипотеза, что употребление чая положительно влияет на здоровье человека, доказана. А качественный фиточай можно заготовить самому.



Малины лист и ягода. Помогает бороться с простудой, выводит из организма токсины, насыщает витаминами. Листья малины обладают характерным ароматом, напоминающим о теплых и солнечных летних днях нашего сибирского лета.

Облепиха: лист и ягода. Облепиха — это настоящая кладовая витаминов. Ни одно растение на территории нашей страны не может соперничать с ним по содержанию витамина Е, который защищает клеточные мембраны от окисления и последующего разрушения, способствует синтезу коллагена, повышает сопротивляемость организма. Ягоды облепихи придают сбору особый теплый аромат и вкус.



Шиповник. Основной работник в составе шиповника — аскорбиновая кислота, она способствует регенерации тканей, регулирует проницаемость сосудов, стимулирует кровяной аппарат, снижает уровень холестерина, повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, повышает иммунитет.

Мята. Основное действующее вещество мяты — ментол. Его присутствием объясняется свежий аромат растения и его способность создавать приятный холодок. Ментол помогает венам оставаться в тонусе, стимулирует кровоток, улучшая кровообращение в головном мозге и сердце. Растение усиливает перистальтику кишечника, способствуя его своевременному очищению. Свежий аромат мяты помогает успокоиться, прояснить мысли и настроиться на новые свершения.

Яблоки сушеные. Подобный способ заготовки фруктов на зиму позволяет сохранить большой процент витаминов и полезных веществ. Внешний вид у сушеных яблок не так привлекателен, а вот вкус и запах становится только сильнее. Польза сушеных яблок незаменима для иммунной и нервной системы. Если есть лакомство во время депрессий, то получится очень быстро улучшить самочувствие. Положительно влияют на уровень холестерина и глюкозы в крови.

Лист смородины. Листья смородины можно заваривать и пить вместо чая каждый день. Они содержат витамины и обладают приятным «летним» ароматом.



1 Фиточай растительный сбор: имеет очень выраженный аромат яблок и облепихи, тонкие нотки малины, смородины и мяты, вкус сладковатый небольшой вкус терпкости смородины и охлаждающие послевкусие мяты. Цвет светло-коричневый.

2 Фито-моночая из шиповника: запах очень тонкий цветочный, вкус кисловатый, но приятный. Цвет насыщенный коричневый.

3 Зеленый листовый чай: запах приятный травянистый, вкус немного терпковатый. Цвет золотисто-зеленый.

4 Черный листовый чай: запах приятный травянистый, вкус терпкий обволакивающий. Цвет золотисто-коричневый.

5 Чай каркаде (гибискус): запах цветочный, вкус кисло-сладкий, цвет красный.

Вывод: из выше перечисленных видов чая, я попросил дать оценку своей семье. Мои близкие не знали, где какой чай. Всем понравился по вкусу мною приготовленный фиточай (растительный сбор). Он наиболее богат ароматами и вкусовыми качествами.