

# Культура чаепития и чай как культура.



5 класс

Жарчинская Марина Витальевна  
учитель технологии ГБОУ СОШ №873  
ЮАО г. Москва

# Культура чаепития и чай как культура.



Чай горячий, ароматный  
И на вкус весьма приятный.  
Он недуги исцеляет  
И усталость прогоняет,  
Силы новые дает  
И друзей за стол зовет.  
С благодарностью весь мир  
Славит чудо-эликсир!

# Оглавление:

1. Легенда о рождении чайного куста

2. Чай на Руси

3. Традиции и современные тенденции

4. Путь чая от плантации до нашего стола

5. Чай и косметика

6. Литература



## *Легенда о рождении чайного куста.*



**Чай - один из древних напитков, употребляемых человеком. В старинной китайской легенде так рассказывается о рождении чайного растения.**





Жил некогда в Китае  
мудрый монах Даррама.  
Однажды увидел он во сне  
бога Будду и, потрясённый  
этим, дал обет молиться,  
не смыкая глаз дни и ночи.



Как-то раз Даррама не выдержал, веки его  
незаметно сомкнулись, и он крепко уснул.  
Проснулся монах в ужасе – он нарушил  
обет, данный самому богу. И Даррама  
отрезал свои веки и бросил их на землю.

А весной на том месте, куда упали веки  
мудреца, вырос зелёный куст, листья  
которого обладали чудесным свойством –  
они прогоняли сон.



Пастухи заметили, что стоит овцам пощипать листьев вечнозеленого растения, как они начинают резвиться и легко взбираются на круги. Пастухи решили испробовать чудодейственную силу листьев на себе. Они вытащили их, заварили в кипятке, как это делали с другими травами, и стали пить ароматный настой, ощущая мгновенный прилив свежих сил.





**Чай** – это листья вечно зелёного чайного куста, подвергнутые специальной обработке. Молодой листочек по-китайски называется “тщайей”. Отсюда и произошло название “чай”. Определение “байховый” тоже от китайского “бай-хоа”, что в переводе означает “белая ресничка”. И действительно, одна сторона чайного листа покрыта тоненькими серебристыми волосками, похожие на белые реснички. В настоящее время слово байховый означает рассыпной, в отличие от прессованного.



Сначала Китай был единственным производителем чая, и секрет его тщательно оберегался. Тем не менее, одному англичанину не только удалось похитить семена чая, но и узнать тайну его сложной обработки. Благодаря этой почти детективной истории, европейцы смогли разводить чай в своих колониях.

Собирают чай только женщины. Считалось, что аромат женских рук не портит запах чая. Для китайского императора чай собирали только девушки в возрасте до 16 лет.





На первых порах не все люди умели обращаться с чаем. Сохранился рассказ об английском моряке, который прислал своей матери ценный подарок – **чай**. Она пригласила гостей на изысканное заморское блюдо. Сварив весь чай в миске, слила ненужную, по ее мнению, коричневую горькую воду, разложила по порциям вываренные чайные листья, и, приправив их сметаной, подала к столу.



В настоящее время в Англии чая пьют больше, чем в любой другой стране мира, они превратили чаепитие в изысканную церемонию.

На Руси чай появился в 1638 году: Московский посол Василий Старков привёз в дар царю Михаилу Фёдоровичу от монгольского Алтын-хана 4 пуда чайного листа.



Царь по приданию, отведав необычного напитка, изрёк: “Питиё доброе, а когда привыкнешь гораздо вкусное”.





**В Кремле китайская отварная трава сперва «не пошла», однако чай, рекламировавшийся азиатами как лекарство, постепенно покорил и Русь. Его везли из Китая караванами, а не морем, поэтому качество нашего чая зачастую было выше европейского. Всенародным напитком он стал не сразу, а лишь к 19 веку. Уникальная особенность русского чаепития: в чайнике заваривается не готовый к употреблению напиток, а концентрированная «заварка», которую потом разбавляют. В целях экономии сахара чай не сластили, а пили с рафинадом «вприкуску», иногда добавляя по вкусу мёд или варенье. Чай пили за самоваром, очень горячим, помногу и долго. Чаем всегда поили гостей (от второй чашки следовало сначала отказаться и принять её лишь после повторного предложения), его пили «на дорожку» и после каждого приёма пищи.**

Вскоре чай стал обязательным товаром купцов, едущих в Москву с восточным товаром. А в 1679 году заключается договор о постоянных поставках чая в Россию. Иноземный напиток быстро завоевал популярность.

В XVIII веке чай все больше стал распространяться и в нашей стране. Но для крестьян чай был почти недоступен, они пили его лишь в особых случаях. Поэтому-то и возникло выражение “Чаем побаловаться”, многие бедняки не знали как заваривать чай.



# Шутка

Раз прислал мне барин чаю  
И велел его сварить,  
А я отроду не знаю,  
Как проклятый чай варить.  
Взял тогда налил водички,  
Всыпал чай я весь в горшок,  
И приправил перцу, луку,  
Да петрушки корешок.  
Разлил варево по плошкам  
Хорошенько размешав,  
Остудив его немножко,  
На господский стол подал.  
Гости с барином плевались,  
Сам он важно озверел,  
И отправив на конюшню,  
Меня выпороть велел.  
Долго думал, удивлялся.  
Чем же мог не угодить?  
А потом я догадался –  
Что забыл я посолить.



# Чаепитие в России

## Традиции и современные тенденции

В России чай не пьют, только когда спят. Чаевничать не возбраняется в любое время суток, по поводу и без повода



На Руси этот душистый напиток несколько столетий не уступал по популярности никакому другому и конечно существовал свой обычай чаепития. Чаевничать любили все, от мала до велика. Пили чай долго, неспешно вели беседу, напиток освежал, бодрил, поэтому любые, даже деловые вопросы решались за чашкой чая. Подавали чай на стол парами: небольшой чайник с заваркой устанавливали на самоварчик либо на чайник с кипятком. Такой способ подачи чая - чисто русское изобретение, нигде больше так чай не подают.





Незаменимой вещью при таком потреблении был самовар. Первые самовары были изготовлены на Урале в 1740 г., а в 20-х годах XIX века самоварной столицей России стала Тула. Самовары выпускались на несколько ведер и на несколько стаканов. У самовара было несколько достоинств: не надо было топить печь, чтобы вскипятить воду, удобно согревать заварочный чайник, устанавливая его сверху, чтобы заварка хорошо распаривалась.



# Многообразие самоваров



Давайте посмотрим какой путь чая от плантации до нашего стола.



***Чайный куст вечнозеленое растение, высотой около метра. Круглый год у чайных кустов хлопочут люди: мотыжат землю, подрезают кусты. Но основная работа – сбор чая, чайного листа – длится 7 месяцев – с апреля по октябрь. С чайных кустов срывают верхушки молодых побегов – “флеши”. сорванные зеленые листочки чая сушат, скручивают, обрабатывают – так получают различные виды чая – зеленый, красный, черный.***

***Чтобы получить от чая удовольствие и пользу, нужно его правильно хранить, уметь заваривать и пить. Нужно знать, что качество чая зависит от его сорта – букет, экстра, высший, 1, 2, 3 сорт. Чем выше сорт – тем чай ароматнее, вкуснее, насыщенней.***



# Как же приготовить вкусный чай?



**Для этого необходимо согреть или ополоснуть крутым кипятком заварной чайник, затем в него засыпать сухую заварку (2 ч. ложечки на чайник). Затем чайник залить кипятком на  $\frac{2}{3}$ , а сверху прикрыть салфеткой, так чтобы отверстие на крышке и носик чайника были закрыты, чтобы с паром не улетучивались ароматные вещества. Чай настаивают 5 мин., зеленый – 8 мин., затем в заварной чайник добавляют кипяток, оставляя 1 см. до крышки. После этого заварку – т.е. чай, разливают по чашкам. Рекомендуют чай пить маленькими глотками.**

Летом особенно хорошо устроить чаепитие под вечер на природе за большим столом в саду, или уютно разместившись на открытой веранде. Расставьте любимые чашки, украсьте стол букетом полевых или садовых цветов.

Сделать чаепитие и приятней и полезней можно, обогатив чай сборами целебных трав, приготовив чайные бальзамы, взвары. Вы наверняка удивите гостей восхитительным вкусом и дивным ароматом, казалось, такого знакомого всем напитка. Особенно приятно зябким, осенним вечером заварить собранные и засушенные своими руками травы, вспомнить лето.





Научиться распознавать, собирать и правильно заготавливать лекарственные растения несложно. Если травы вовремя собраны, правильно засушены и измельчены, чашка такого душистого, ароматного чая принесет большую пользу здоровью, а чаепитие доставит удовольствие. стакан хорошо заваренного чая придает длительное ощущение прилива сил, именно поэтому его называют "бодрящим нектаром".



Важным является и правильное приготовление кипятка. Как считают восточные мудрецы, это - целое искусство! И у такого, нехитрого на первый взгляд, дела, как заваривание чая, есть свои маленькие секреты, именно они помогут сохранить все полезные свойства заварки. Необходимо проследить, чтобы вода для заварки не "переварилась" и как только забьет "белый ключ" воду выключить. Предварительно сполоснув заварочный чайник кипятком, заварите чай. Нельзя мыть чайник внутри моющими средствами, так как при этом смывается чайная пленка, которая улучшает вкус чая. Недаром говорится, что в старом чайнике чай всегда вкуснее.

**При любом способе заварки легче сохранить вкус и цвет чая, чем аромат. Для этого требуется особое мастерство. Чай следует заваривать за 5-15 минут (в зависимости от сорта) до подачи на стол. Настаивается чай в течение 3-5 минут, без дополнительного нагрева, по мере опорожнения чайник доливают горячей водой, чем поддерживается постоянная температура настоя. Ароматизированные чаи заваривают в течение 2 - 3 минут.**





***Существует огромное количество рецептов заваривания чая. Чай, приготовленный по этим рецептам, окажет противовоспалительное, антисептическое, противопростудное действие. А сколько в нем витаминов, особенно витамина С. К тому же цветочные, травяные запахи весьма благотворно влияют на нервную систему. Чай можно пить не только горячим, но и холодным вместе с настоями трав и фруктовыми соками. У этих напитков необычайно приятный вкус, они красиво смотрятся в высоких стаканах на праздничном столе.***





**Остатки травяного чая нужно слить в формочки для льда, заморозить и затем кубиком льда можно протирать лицо после или вместо умывания. Это очень полезно для кожи, она становится свежей, упругой, приобретает приятный цвет, разглаживает морщинки. Теплым травяным чаем можно полоскать горло при простуде, делать ингаляцию, накладывать компрессы на воспаленные веки, уставшие глаза. Травяной чай очень многим людям помог либо сохранить здоровье и работоспособность, либо излечиться от многих недугов.**

# Сколько калорий в чае

Чаем мы называем напиток, который получается в результате варки, заваривания или же настаивания листа чайного дерева, который перед этим был специальным образом подготовлен. Перед тем, как попасть к нам в чашку чай изначально вялят при температуре 32-40 градусов от 4 до 8 часов. После этого листья скручиваются неоднократно. Затем происходит ферментативное окисление, при котором крахмал распадается на сахар, а хлорофилл – на дубильные элементы. Следующий этап – это сушка листьев при температуре 90-95 градусов (для черного чая) или 105 градусов (для зеленого). Завершающий этап – это резка, сортировка, внесение добавок и упаковка.



**Сколько калорий в зеленом чае?** В 100 граммах продукта содержится всего лишь 1 калория. Однако если добавить в напиток сахар, то калорийность подскочит до 30 Ккал.

**Сколько калорий в черном чае?** У черного чая калорийность буквально на несколько пунктов выше, чем у зеленого – 3-5 Ккал на 100 г.

# 10 важных "Не" для чаепития

1. Не пить чай на пустой желудок.
2. Не пить обжигающий чай, так как он раздражает горло, пищевод и желудок. Температура чая не должна превышать 56 градусов.
3. Не пить холодный чай.
4. Не пить слишком крепкий чай. Высокое содержание кофеина и танина в крепком чае может вызвать головную боль и бессонницу.
5. Не заваривать чай слишком долго, так как в этом случае чайные полифенолы и эфирные масла начинают самопроизвольно окисляться, чай лишается вкуса и аромата, снижается и его питательная ценность.

# 10 важных "Не" для чаепития

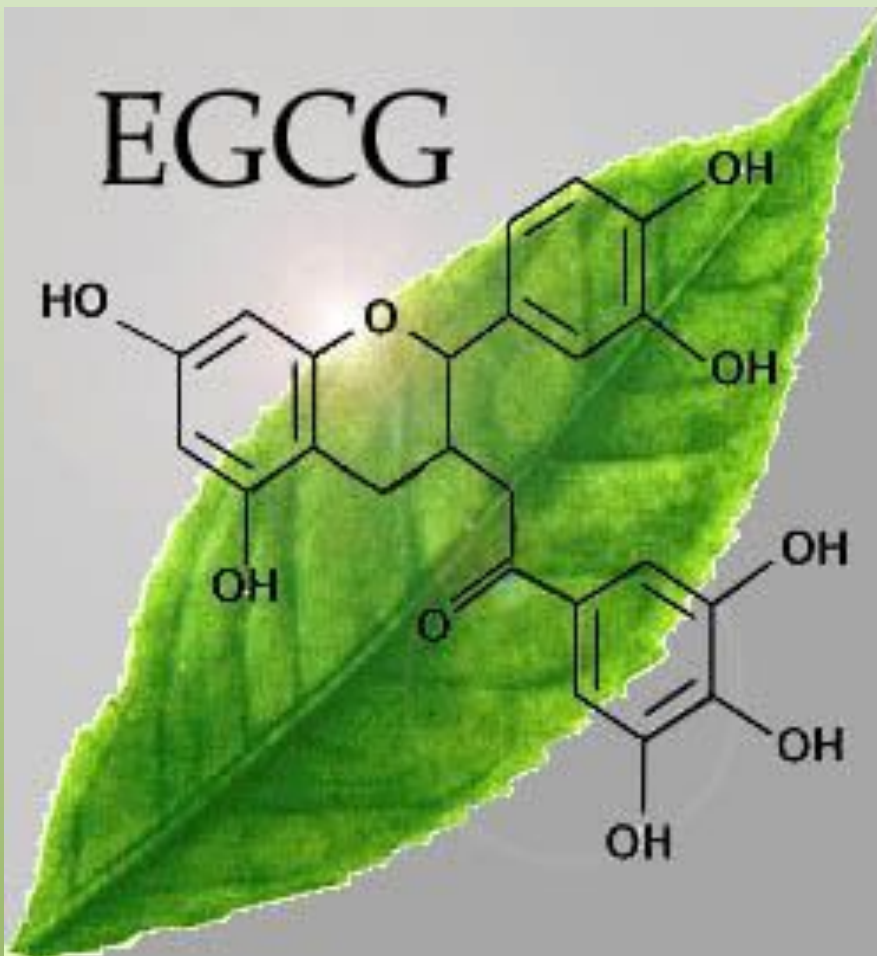
**7.** Не пить чай перед едой.

**8.** Не пить чай сразу после еды. Любое обильное питье сразу после еды приводит к значительному снижению концентрации желудочного сока, замедляет и нарушает пищеварение.

**9.** Не запивать чаем лекарства. Дубильные вещества, содержащиеся в чае, расщепляясь, образуют танин, от которого многие лекарства дают осадок и плохо усваиваются. Поэтому китайцы предупреждают, что чай разрушает лекарства.

**10.** Не пить вчерашний чай. Хотя его вполне можно использовать в лечебных целях, но только как наружное средство.

# Чай и косметика

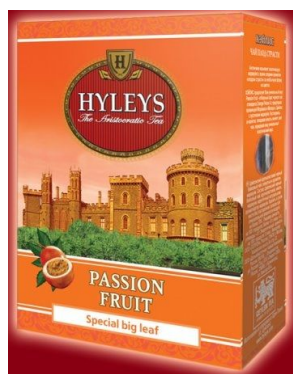
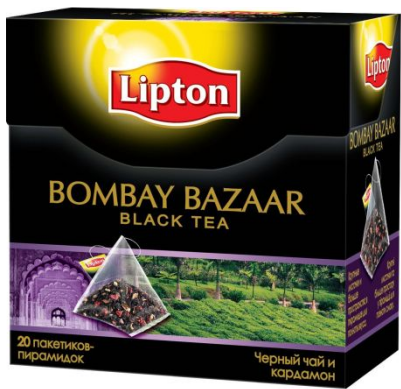


## Все дело в полифенолах

Зеленый чай широко используется в косметологии как антиоксидантный, увлажняющий, противовоспалительный и осветляющий ингредиент. В чае выделены две главные группы активных веществ – полифенольные соединения и полисахариды. Исследования показали, что полисахариды обладают хорошими увлажняющими свойствами, зато полифенолы проявляют защитный эффект, уменьшая повреждающее действие УФ-излучения

. Кроме того, именно полифенолы осветляют кожу, подавляя активность фермента тирозиназы, а также стимулируют синтез коллагена за счет активации фибробластов.





Производители чая премиум- класса утверждают, что их измельченный чай в пакетиках никак не отличается по качеству от обычного листового. Сорта чая подешевле, конечно, могут содержать в пакетиках просто чайную пыль — остатки от фасовки чая. По величине чайного листа. На каждой упаковке обозначено, какой чай находится внутри: крупнолистовой, мелколистовой или гранулированный. Обозначения у них следующие: Листовой (leaf). Это аббревиатуры, содержащие букву "p", но исключают букву "b": PS, P, S, FP, OP, GFOP и т. д. Ломаный (broken) — все аббревиатуры, содержащие букву "p" вместе с буквой "b". Например FBOP, BOP, TGFOP и т. д. Ломаный мелкий, из обломков чайных листьев (fannings). Это только одно обозначение: BOPF Крошка (dust). Тут надо искать букву "d": BOPD, PD, SRD, GD и пр.



# **В презентации использованы материалы:**

- 1. <http://www.ceylontea.com.pl/img/herbata-zielona.jpg>**
- 2. <http://4put.ru/>**
- 3. <http://i1234.photobucket.com/albums/ff402/VeROKA7/Medicina/greentea.jpg>**
- 4. [http://www.porjati.ru/uploads/posts/2011-05/1304582755\\_1292750163\\_55011332\\_1265828393\\_4383original1.jpg](http://www.porjati.ru/uploads/posts/2011-05/1304582755_1292750163_55011332_1265828393_4383original1.jpg)**
- 5. <http://www.tea.ru/images/material-images/tanilin/choice.jpg>**
- 6. Идея, дизайн, комплектование, оформление - авторская работа 2010г.**





Так что пейте чай  
и  
будьте здоровы.