

МОУ «СОШ №23 п.

Вязовая»



Исследовательский проект по теме

«ЧАЙ И ЕГО ПОЛЬЗА»



**Работу выполнила
ученица 4 класса
Луиза. Я**

**Руководитель
проекта**

2018 год

Макшанцева И. А.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Чай- самый распространенный на земле напиток, но о его целебных свойствах стали постепенно забывать и чаепитие превратилось в действие обыденное и каждодневное, хотя и очень приятное.

***В настоящее время не
существует никаких сомнений в
том, что чай - прекрасный
полезный напиток.***

Цель: исследование пользы чая.

Задачи:

- 1) ознакомиться с сортами, видами чая и их пользой**
- 2) правилами заваривания чая**
- 3) определить полезные свойства чая и его противопоказания**
- 4) приготовить чай по необычным рецептам**

Гипотеза

**Я предполагаю, что вкус
чая и его польза
зависят от качества
чая, воды, посуды для
заваривания чая и
процесса заваривания.**

СОДЕРЖАНИЕ



Из истории чая



**Сорта и виды
чая, их польза**



Обработка чая



**Национальные
способы
приготовления**



**Полезные свойства
чая**



**Правила заваривания
и чайный этикет**



**Необычные
рецепты**

Владимир Иванович Даль в своём словаре даёт два толкования слова «чай»

1. Вечнозелёное растение, культивируемое в тропических и влажных субтропических районах. Высушенные и особым образом обработанные листья этого растения.
2. Ароматный напиток, настаиваемый на этих листьях.





**Любимый всеми напиток
изготавливают из листьев чайного
куста, которое принадлежит
семейству камелий.**

**Главные условия выращивания
чая – высокая температура летом и
осенью и сравнительно низкая
зимой.**





По преданию, китайский император **Шэнь-нун** путешествовал в поисках целебных трав с котлом на треножнике, в котором кипятил воду для целебных отваров. В **2737** году до н. э. в котел с кипятком упали несколько листочков чайного дерева. Отвар показался вкусным и вызвал бодрость. С тех пор **Шэнь-нун** не пил других напитков. Именно в **Китае** стали впервые употреблять чай в качестве **лекарства**, а затем и **напитка**.



В **Японии** чай известен с **IX века**, тогда же из Китая были привезены семена чая. В первые века это был напиток **буддистских монахов** и дворцовой знати. В XIV—XV веках у знати вошли в практику «чайные турниры».



Впервые знакомство с чаем в России произошло в 1638 году при царе Михаиле Фёдоровиче Романове.



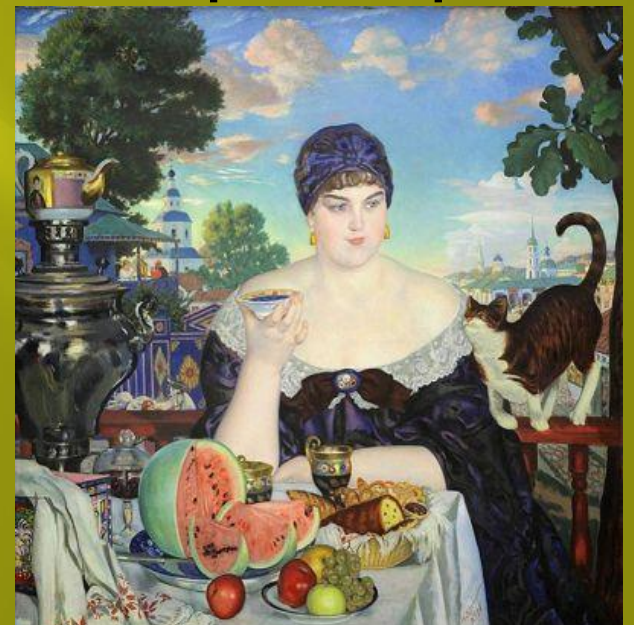
Б. Кустодиев «Извозчики»



**В. Нестеренко
«Конфетки-бараночки»**



В. Перов «Чаепитие в Мытищах»



Б. Кустодиев «Купчиха за чаем»



**Первый самовар,
который был
изготовлен на
Урале в 1778 году**



Тульский самовар

Сорта и виды чая



Обработка чая

На качество чая влияют
несколько показателей.

Зона выращивания

Срок сбора урожая

Погодные условия сезона

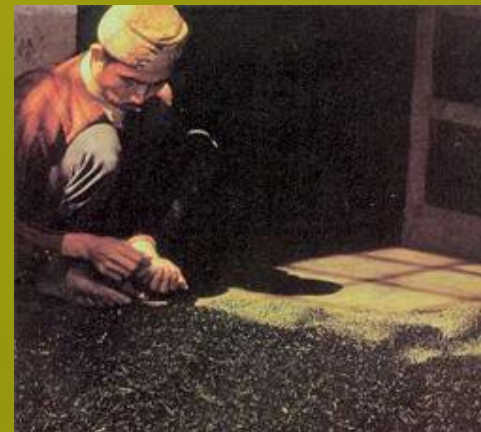
Способ сбора листа

Метод и тщательность

переработки

Размер чаинок

Смешивание



Технология обработки чайного листа - сложный процесс. Он включает 5 стадий: завяливание, скручивание, ферментацию, сушку и сортировку.

Национальные способы приготовления чая

У многих народов есть свои национальные способы приготовления чая. Они по особому рецепту заваривают чай:

- *китайский**
- *тибетский**
- *английский**
- *японский**
- *цейлонский**
- *индийский и многие другие.**

Полезные свойства чая

Я хочу открыть секрет
И полезный дать совет:
Если хворь с кем приключится
Чаем можете лечиться,
Чай всех снадобий полезней,
Помогает от болезней.
Чай в жару вас освежает,
И в морозы согревает,
И сонливость переборет,
И с усталостью поспорит,
Сокрушит любой недуг,
Чай здоровью – лучший друг!



Китайская традиция содержит некоторые ограничения на употребление чая, дабы избежать проявления его вредных качеств:

- Не пить чай на пустой желудок.
- Не пить чай слишком горячим, обжигающим.
- Не пить холодный чай.
- Не заваривать слишком крепко.
- Не заваривать слишком долго.
- Не заваривать более четырёх раз.
- Не пить чай непосредственно перед едой.
- Не пить чай непосредственно после еды — только после небольшого перерыва.
- Не запивать чаем лекарства.
- Не пить вчерашний чай.

«Свежий чай подобен бальзаму, а чай, оставленный на ночь, подобен змее».

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- при обострении язвы желудка**
- при гипертонии**
- при любых заболеваниях,
сопровождающихся высокой
температурой**
- при обострении заболеваний почек**

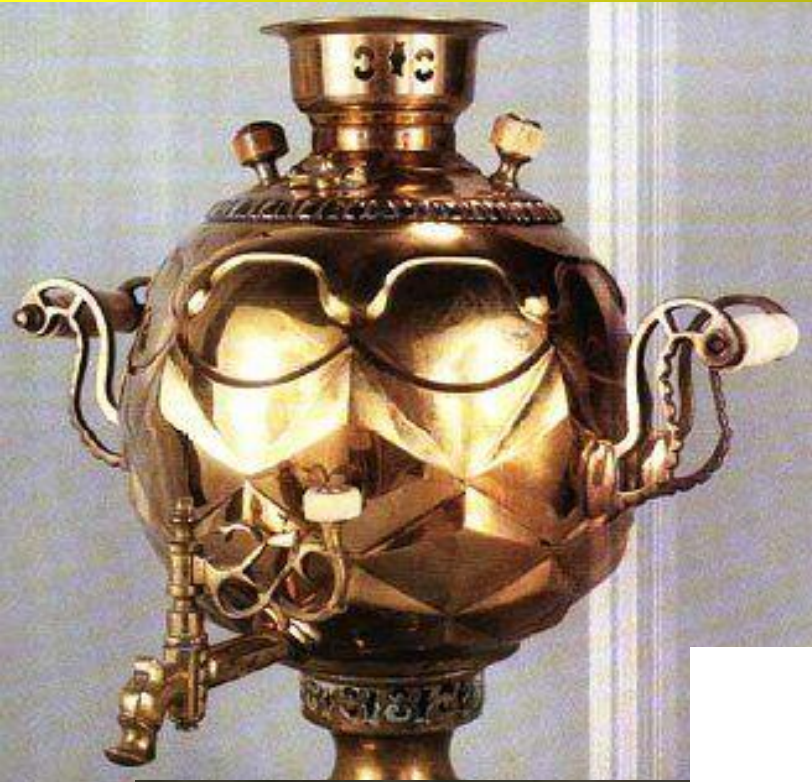
ВОДА



ЧАЙ



Предметы для заваривания чая



ПРАВИЛА ЗАВАРИВАНИЯ

1. Для чая нужно кипятить отстоянную водопроводную воду, чтобы улетучился хлор.
2. Снимать чайник с огня следует в тот момент, как только вода закипит. В передержанном кипятке аромат чая исчезает.
3. Заварочный чайник ополоснуть крутым кипятком.
4. В него насыпать сухую заварку (чайная ложка на стакан воды плюс одна чайная ложка на чайник).
5. Залить чайник кипятком на две трети, а сверху прикрыть салфеткой (грелкой на чайник).
6. Настаивают чёрный чай 5 минут, зелёный – 8 мин.
7. Затем заварочный чайник долить кипятком, оставляя 0.5 – 1 см до крышки.
8. После этого заварку разлить по чашкам или стаканам.

Если чай долго настаивать, то его качества ухудшаются. Чайник с заваркой нельзя ставить на огонь, а тем более кипятить. Чай нужно заваривать вдали от рыбы, сырого мяса и других продуктов со специфическими запахами. С чая нельзя снимать пену: именно в поверхностном слое собираются эфирные масла, создающие аромат. Оставлять чай на несколько часов, а тем более на другой день - нельзя. Чай пьют маленькими глотками. Нельзя допускать, чтобы слишком горячая жидкость попадала в пищевод и желудок.

Правильный способ заварки чая



Неправильный способ заварки чая



Чайный этикет



Чай с молоком по-шотландски

сухой чёрный чай(4ч/лож.)

молоко(1л.)

яичный желток(2шт.)

мёд(4ч/лож.)

Сухую чайную заварку насыпать в высокую эмалированную посуду и залить сильно подогретым молоком, а затем дать настояться в течение 5 минут и процедить через ситечко. Яичные желтки смешать с мёдом и

- ▣ **тщательно растереть; после этого влить в эту смесь горячий чайный настой.**

Чайный пунш по-китайски

сухой чёрный чай (3 ч/лож.)

мёд (1 стакан)

лимон (3шт.)

апельсин (2шт.)

Приготовить сок из лимонов и апельсинов, смешать, добавить мелко нарезанную цедру 1 лимона и 1 апельсина и оставить на несколько часов. Крепкий чёрный чай заварить в 500 мл воды по стандартному рецепту и, не остужая, добавить в предварительно процеженную смесь. Напиток подают к столу и кладут мёд по вкусу.

Чай из шиповника

плоды шиповника (4-5 ст/лож.)

сахар (по вкусу)

лимонный сок (по вкусу)

Плоды шиповника положить в эмалированную посуду, залить 1л. кипятка, закрыть крышкой и прокипятить 10 минут, потом процедить, добавить сок лимона и сахар. Настой получается тёмного цвета, прозрачный, приятный на вкус.

НЕОБЫЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ



Молочный чай

Взять 1 столовую ложку сухой заварки чая, 1 чайную ложку мёда и залить 1 стаканом горячего молока, всё тщательно размешать.

Медовый чай

Взять 30 г. мёда и 30 г. молока, залить 1 стаканом крепкого чая, всё хорошо перемешать и охладить.

Чай из шиповника и изюма

Берут 1 столовую ложку чистого изюма и заливают её 0,5 л. воды, доводят до кипения, остужают, процеживают и добавляют настой шиповника.

Чай из малиновых веток

Молодые малиновые ветки высушивают. Берут 1 столовую ложку измельчённых веток и заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 3 минуты, затем немного настаивают.

ВЫВОД



Чай не бывает плохим или хорошим, он разный. А восприятие чая зависит в большей степени от настроения, а также от времени года. Любой чай можно испортить или раскрыть его лучшие качества, если уметь правильно его заваривать.

Чай является полезным для здоровья.

Список литературы

<http://www.zeremonia.ru>

<http://cherkashina-art.com>

<http://www.tea.ru>

<http://www.fedoskinonewart.ru>