

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 действо  
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**



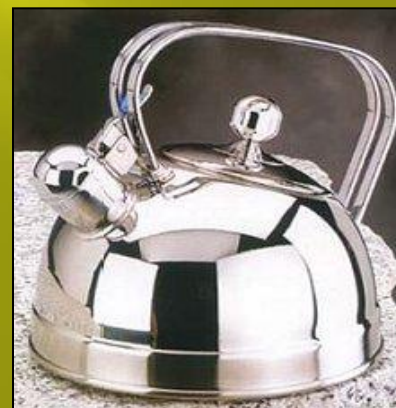
**Обработка чая**



**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»**

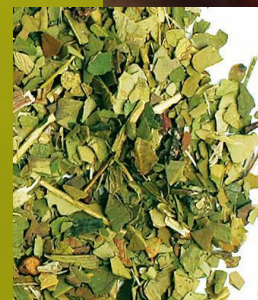


**Первый самовар,  
который был  
изготовлен на  
Урале в 1778 году**



**Тульский самовар**

# Сорта и виды чая



# Обработка чая

На качество чая влияют  
несколько показателей.

Зона выращивания

Срок сбора урожая

Погодные условия сезона

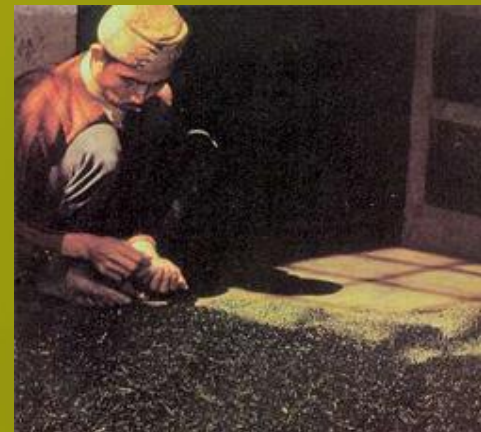
Способ сбора листа

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>