

VII Межрегиональная научно-практическая конференция
«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Секция «Искусствоведение»

Иван-чай – искусство приготовления

Коннова Екатерина (10 лет)
Гусев Степан (10 лет)
ученики 4 «А» класса
МБОУ гимназии «Перспектива»
г.о. Самара

Руководитель:
Семенова Надежда Петровна
педагог начальных классов
МБОУ гимназии «Перспектива»
г.о. Самара

Самара 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	5
ГЛАВА 1. Из истории напитка «Иван-чай» на Руси.....	5
1.1. История названия напитка.....	6
1.2. Характеристика кипрея узколистного.....	7
1.3. Иван-чай в Самарской области.....	7
1.4. История китайского чая на Руси.....	8
1.5. Состав и полезные свойства Иван-чая.....	9
1.6. Высказывания известных людей.....	11
ГЛАВА 2. Практическая часть.....	12
2.1. Опрос.....	12
2.2. Производство Иван-чая.....	12
2.3. Технология заваривания Иван-чая.....	13
2.4. Опыт.....	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	15
ЛИТЕРАТУРА.....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Нам приходит на помощь природа!
Иван-чай — её дар для людей,
Собирайте, сушите на годы,
Излечите болезни скорей!

Какой же русский не любит чай или хотя бы незнаком с этим словом.

Для чаепития и чайной церемонии даже буква в древней русской Азбуке предусмотрена У — чревль. Графема чревль образует как бы чашу и олицетворяет базовый способ получения и накопления опыта [3].

Иван-чай - самый древний и самый здоровый чай на планете. Он всегда был неотъемлемой частью жизни русского народа. Во многом благодаря повседневному употреблению Иван-чая русские люди всегда были здоровыми, сильными, выносливыми и мудрыми людьми [3].

В крестьянских семьях утром на столе заваривали огромный самовар с этим напитком. Каждый мог в течение дня подойти к самовару, налить себе кружку, тем самым не только утолить жажду, но и восстановить силы. Чай позволял крестьянам легче переносить жару и работать с утра до вечера без еды. Потому и сохранилось странное для современного уха выражение: «Чаю откушать» [4].

Участники взятия Казани и покорения Астрахани, ратники Минина и Пожарского, вольница Степана Разина, были, очевидно, мудрее нас. Они просто пили Иван-чай, который был неотъемлемой частью их быта [4].

Чай по-прежнему занимает ведущее место на чайном столе. А вот отношение к нему изменилось: чаще всего он служит жидкостью для запивания твердой пищи, например, бутербродов за завтраком, или дополнением к торту, конфетам или пирожным.

Цель работы: изучить традиции чаепития в повседневной русской культуре, для продвижения «Иван-чая», как национального русского напитка в Самарской области, в России и мире.

Задачи:

1. Найти забытые знания об удивительном растении Иван-чай и познакомиться с химическим составом и целебными свойствами;
2. Выяснить происхождение названия растения Иван-чай;
3. Найти места произрастания Иван-чая в Самарской области;
4. Изучить опытным путем: способы сбора и скручивания листьев, варианты сушки Иван-чая;
5. Выяснить, как правильно заваривать чай, чтобы получить от напитка не только удовольствие, но и пользу;
6. Провести социологические исследования;
7. Организовать дегустацию «Иван-чая».

Гипотеза исследования: правильно заготовленный «Иван-чай» имеет много полезных свойств, поэтому является конкурентом известным сортам чая.

Объект исследования: национальный русский напиток из растения Иван-чай.

Предмет исследования: искусство приготовления напитка из Иван-чая.

Методы исследования: Поиск и сбор информации, сбор и заготовка сырья, анализ.

Мы считаем нашу тему актуальной, т.к. чайные традиции наших предков незаслуженно забыты. В то же время буквально у нас под ногами растет Иван-чай, растение, которое по достоинству оценили много веков назад наши предки – славяне.

13 марта 2015 года в г.Москве Комиссия Общественной палаты Российской Федерации по вопросам агропромышленного комплекса и развитию сельских территорий занялась «Разработкой законодательной базы для развития иван-чайной отрасли в России и поддержки отечественных производителей Иван-чая»:

«...Русские иван-чайные традиции – оплот самобытности, традиционного уклада и уникальной культуры. Россия обладает ценным возобновляемым ресурсом. Складывается парадоксальная ситуация в России: Иван-чай растет как сорняк повсеместно огромными плантациями, которым могли позавидовать страны производители чая – Китай, Индия. При этом мы совершенно не используем свои ресурсы...»

Комиссия приняла решение рекомендовать:

Министерству культуры Российской Федерации

1. В рамках федеральной целевой программы «Культура России (2012 - 2018 годы)» предусмотреть в плане НИОКР на 2015-2017 годы разработку комплексной научно-исследовательской работы «Культура и традиции Русского иван-чая»

Министерству здравоохранения Российской Федерации

1. Руководителям государственных учреждений здравоохранения, образования и прочим профильным учреждениям питания с целью сохранения и укрепления здоровья людей, профилактики ряда заболеваний рекомендовать к применению и замене экспортных чаёв русским чаем.

ГЛАВА 1.

Из истории напитка «Иван-чай» на Руси

Своё красивое имя Иван-чай носит с языческих времён и посвящено его имя празднику Воды, Земли и Огня - Ивана-Купалы. Начинается история со славянской легенды... За грехи людей боги распространили на Земле болезни. Начался мор. На мольбы славян откликнулась только одна богиня – Купальница. Приплыв ночью по небу на серебряной ладье, она бросила на землю семена лекарственного растения и уже утром, в это месте зацвел Иван-чай... Иван-чай почитался славянами как священная трава. Его изображение можно встретить на старинных вышивках, в затейливых узорах деревянного зодчества и на гончарных изделиях [1].

До появления китайского чая из листьев чайного куста (*Камелии*) на Руси наши предки пили листья кипрея узколистного (*он же Иван-чай*) в качестве заварки. Этот же чай пили более 6 тысяч лет назад угры.

Первые упоминания о растении Иван-чай встречаются в новгородских летописях 12 века. Тогда же чай из кипрея получил названия: «Богатырский чай».

Легенда гласит, что князь Александр Ярославович Невский возил всюду с собой холщовые мешочки с сухой и вкусно пахнущей травой, из которой каждый день до кончины князь пил напиток. После принятия схимы князь призвал к себе инок Феодоровского монастыря Иоанна. Благословил его и сказал: «Дозволь, брат мой во Христе, оставить тебе и братии эти мешочки. Трава-то в них, знаешь ли, как зовётся? Богородицыной. Да Иваном ещё. Всю-то жизнь пил я Иван-чай, матушка ещё меня им вспоила. ... тебе в наследство чай этот и передаю. Сила в нём несметная, потому как живительными соками родимой земли-матушки напоена трава. Прими с Богом!», — записано в летописи [5].

В 1240 году известная битва на Неве освободила оккупированные новгородские и псковские земли, а также крепость Копорье. Жители Копорья изготавливали для нужд государства чай из кипрея и именовали его — Копорский. Технология была несложной: молодые листья Иван-чая слегка сушили, ошпаривали кипятком, перетирали и откидывали на противни для полной просушки в русской печи. Затем массу ещё раз мяли — и чай был готов к употреблению.

Сотни пудов этого продукта использовались в России. Позже он стал важнейшей составляющей и в российском экспорте. «Иван-чай» отправляли морем в Англию и другие страны Европы, где он был также знаменит, как персидские ковры, китайский шелк, дамасская сталь. За границей «Иван-чай» называли русским чаем!

Европа знала и потребляла русский чай задолго (за 200 лет) до открытия ею китайского чая.

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.

В те далекие времена в Европе чай из кипрея стоил очень дорого. Доходы России от экспорта Иван-чая в Европу опережали доходы от продажи пеньки, золота и мехов вплоть до конца XIX века [4].

В XIX веке Великобритания, владевшая огромными чайными плантациями в Индии, покупала ежегодно десятки тысяч пудов «Иван-чая», предпочитая индийскому – чай русский! Популярность русского чая в Европе была настолько велика, что стала подрывать финансовое благосостояние мощнейшего экспортера индийского чая - Ост-Индийской чайной компании. В конце XIX века Ост-Индийская компания, с целью вытеснения русского «Иван-чая» с европейского рынка, организовала мощную пиар-акцию по дискредитации иван-чая. В ее основе лежало ничем необоснованное и неподтвержденное обвинение российских производителей «Иван-чая» в использовании для перетирания листьев кипрея якобы вредной для здоровья белой глины. Акция имела успех, и экспорт «Иван-чая» на европейский рынок значительно сократился, что нанесло значительный финансовый ущерб

российским производителям. После октябрьской революции 1917 года, когда Англия вошла в военный блок «Антанта», закуп чая в России прекратился полностью, Копорье разорилось. В "Чайной войне" Ост-Индийская компания победила и наводнила Европу и Россию черным английским чаем из Индии и Цейлона [7].

«Иван-чай» перестали производить и даже продавать местному населению. Только в предвоенные годы опять стали возрождать дальнейшее изучение и использование Иван-чая, поэтому в местечке Копорье был создан уникальный научно-производственный центр под названием «Река Жизни» (*экспериментальная лаборатория по изучению свойств и производству напитков на основе Иван-чая*). «Иван-чай» производился по старинным русским рецептам и поставлялся в аптеки и больницы. Но в конце лета 1941 года, когда гитлеровцы рвались к Ленинграду, танки оккупантов захватили Копорье. Была разрушена лаборатория, растоптаны гусеницами танков все поля с посадками кипрея, все ученые и работники предприятия, имеющие отношение к исследованиям и производству копорского Иван-чая, были расстреляны.

Об уникальных свойствах Иван-чая немецко-фашистское руководство было осведомлено, т. к. оккультная организация “Аненербе” (*Наследие предков*), также проводила исследования свойств Иван-чая для создания «сверхчеловека» [7].

Вновь вспомнили об Иван-чае совсем недавно, когда люди стали уделять своему здоровью больше внимания.

1.1. История названия напитка

Словарь Г.Дьяченко просто переполнен словами с ЧА-. Это ЧА- отнесено русским языком и к чадорождению и к чародейству.

ЧАЯти – ожидать, надеяться. Как мы говорим: «Чай свидимся», в смысле надеюсь, свидеться. Народные чаяния — народные надежды. «Совсем отчаялся» - «совсем потерял надежду» и т.д.

Вслушайтесь, как звучит Иван-чай: чай-Иван, Иванова трава.

По преданию: жил в одной местности паренек Иван. Любил щеголять он в красной рубахе, и большую часть времени проводил на опушке среди цветов и кустарников. Нравилось ему ухаживать за цветами, выводить новые сорта. А жители села, увидевшие мелькавший среди зелени алый цвет, поговаривали: "Да это Иван, чай, ходит". И до того к этому привыкли, что и не заметили отсутствия в селе Ивана и стали говорить: "Да это Иван-чай!" — на неожиданно появившиеся у околицы алые цветы. Так и прижилось за новым растением название Иван-чай [3].

Петр Гуреев

«Средь кустов зеленых
И созревшей ржи,
В рубище красуясь,
Кто идет, скажи?»
«То Иван, чай, бродит!
Любит он луга,
Да в рубахе красной
Полежать в стогах!»
С тех времен далеких
Так и повелось,
Коли зелень с красным,
То Иван, небось...
Так кипрей высокий
Имя получил,
Стал он Иван-чаем
Сердцу вкусом мил.

Нет душистей чая
В поле у костра,
Ароматом пряным
Он взбодрит с утра!

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

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

ЧА в северных районах Китая означает «молодой листок». Это слово стало употребляться для обозначения чая в Китае как раз тогда, когда чай стали изготавливать из этих самых молодых листков.

Значит где-то, в глубинах истории пересеклись культуры наших предков, но именно Русь-Россия – Родина чая!

1.2. Характеристика кипрея узколистного

К роду кипрей относится 17 видов, из которых самый известный *Epilobium angustifolium*. (эпилобиум ангустифолиум) - Кипрей узколистный [2].

Ареал обитания: растет почти на всей территории стран СНГ на сухих песчаных местах, на вырубках, по лесным опушкам. Иван-чай – самое первое растение, приходящее на помощь человеку в восстановлении природы [5].

Он первым заселяет лес после пожаров. Как только остынет земля, сквозь пепел пробиваются зеленые продолговатые листочки и затягивают ожоговые раны, поднимаясь розовыми султанами на полтора метра в высоту. Темная сожженная почва сильно нагревается солнцем, и семена не всякого растения смогут прорасти, да и ростки многих растений погибают. Только кипрей выдерживает такие условия. Пять лет он разрастается на молодой гари, готовит место другим травам и всходам деревьев и лишь, потом переселяется на другие места. Он, как птица Феникс, возродился из пепла!

«Нет, я не первый замечаю и удивляюсь не один такому свойству иван-чая: цвести в пыли, среди руин», говорил о нем И. Фоняков.

Кипрей высокая, иногда выше человеческого роста, трава. Листья у кипрея цельные, противоположные или разбросанные по стеблю. Цветы тёмно-розовые довольно крупные собраны длинными верхушечными кистями.

Листья - это и есть знаменитый, неповторимый и ароматный Иван-чай, не содержащий кофеина и пуриновых кислот — первейших загрязнителей организма.

1.3. Иван-чай в Самарской области

Из Энциклопедии природы Самарской области (ч.5)...

... 5. Растительный мир → Высшие растения → Кипрейные, или Ослинниковые (*Onagraceae*) → семейство покрытосеменных растений → класс двудольные

Во флоре Самарской области представлено 17 видов дикорастущих стержнекорневых и корневищных многолетних травянистых растений, реже двулетников (род ослинник), принадлежащих к 4 родам: Двупестник (*Circaea*), **Иван-чай** (*Chamaenerion*), Кипрей (*Epilobium*), Ослинник (*Oenothera*). Наиболее широко распространены в Самарской обл.: по лесам, на вырубках, гарях – **Иван-чай обыкновенный** (*Ch. angustifolium*), а на болотистых местах, по берегам водоемов – некоторые виды кипреев (*К. волосистый* (*E. hirsutum*), *К. болотный* (*E. palustre*). Расселяются по берегам водоемов и в населенных пунктах заносные североамериканские виды кипреев – *К. железистостебельный* (*E. adenocaulon*), *К. ложнокраснеющий* (*E. pseudorubescens*). Нередко на песках, у дорог встречаются адвентивные виды ослинников – *О. двулетний* (*O. biennis*), *О. красностебельный* (*O. rubricaulis*), реже – *О. иволистный* (*O. salicifolia*). В садах и парках в качестве декоративных культивируются другие

представители кипрейных – Ослинник крупноцветковый (*O. grandiflora*), кларкии приятная (*Clarcia atoeпа*) и красивенькая (*Cl. pulchella*).

В Красную книгу Самарской обл. включены редкие лесные виды – Двулепестник альпийский (*Circaea alpina*) и Д. парижский (*Cir. lutetiana*). Пищевые, декоративные и лекарственные растения (Иван-чай узколистный).

Отличительной особенностью Иван-чая узколистного является широкая распространенность растения в Самарской области особенно на ее южных границах. Достаточно всего лишь отъехать на несколько километров от городской местности и немного прогуляться.

Наибольшее количество трав располагается вдоль берегов рек и водоемов, кроме этого нужную траву можно найти в обширных хвойных лесах вдоль берегов Саратовского водохранилища. Внутри Самарской области имеется река Самара, Черновка и многие другие, кроме этого множество лугов и полей. Благодаря столь выгодному расположению в климатической зоне найти Иван-чай в Самарской области не составляет труда.

Кроме того, особенно много Иван-чая растет в недавно выгоревшей местности, например, в летнее время после пожара в лиственных или хвойных лесах можно найти целые поляны, усеянные кипреем. Кроме этого на свободных солнечных полянах довольно часто вырастает огромное количество травы.

Летом 2016 года мы собирали Иван-чай в районе села Старая Рачейка и села Старая Бинарадка. А также, видели это растение в Сергиевском районе и в Жигулевских горах.

1.4. История китайского чая на Руси

Китайский чай впервые попал в Россию только в XVI столетии в качестве подарка Ивану Грозному.

Согласно философии Древнего Китая, человек освобождается от суеты и спокоен душой и сердцем именно тогда, когда он постигает связь чая с горами и реками, природой, Небом и Землей.

Первые русские путешественники и купцы рассказывали, что в Поднебесной чай применялся исключительно как лекарство для избавления от различных болезней. До сих пор там существует пословица: «Каждая выпитая чашка чая разоряет аптекаря». Уже древние китайцы подметили, что напиток, приготовленный из сухой смеси чайных листьев, бодрит тело и ум, улучшает пищеварение, усиливает деятельность сердца и почек. При этом помнили: «Свежий чай — это лекарство, старый чай — яд».

В 1635 г. немецкий лекарь С. Паули издал трактат, описывавший негативные последствия китайского чая.

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». Он теряет вкус и свои полезные свойства.

Академик И.П. Павлов установил, что потребление заморского чая и кофе сопровождается повышенным расходом энергии. Большие дозы кофеина грозят истощением нервных клеток. Кофеин старит кожу, способствует подъему давления. При употреблении китайского и индийского чая к 60 годам возникает заторможенность мышления, затуманенность мыслей, сердечная аритмия, снижение иммунитета и нарушение обмена веществ.

Ученые предупреждают: чай, на поверхности которого появилась пленка, пить нельзя. Эта пленка при попадании в организм, покрывает слизистую оболочку желудка, кишечника, мешает усвоению необходимых веществ (полифенольные вещества блокируют синтез многих витаминов и полезных энзимов в организме). Также пленка способствует увеличению активности бактерий и процессам брожения.

В отличие от традиционного Индийского или Китайского чая, Иван-чай не теряет своих свойств при многократном заваривании, а готовый напиток может сохранять полезные свойства до 3-х суток, т.к. содержит эфирные масла. В кипрее не содержится кофеина, тогда как в черном чае его 6%, а в зеленом чае 4%. Кофеин крайне вреден для неокрепшего детского организма. Энергия у детей, как правило, и так бьет через край, а тут еще и дополнительная стимуляция и, как следствие, истощение нервной деятельности, капризы, истерики.

Иван-чай как мягкий регулятор высшей нервной деятельности очень благоприятен для гипервозбудимых детей, детей с нарушениями внимания.

Сегодня необходимо возродить забытые традиции русского чайного производства! Нужно подарить людям вкус и аромат НАСТОЯЩЕГО чая. Необходимо предложить здоровую замену чужеземным чаю и кофе.

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.

1.5. Состав и полезные свойства Иван-чая

«В зной он утоляет жажду, в холод — согревает»

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.

Иван-чай содержит много белка, который легко усваивается организмом, что позволяет просто и быстро насыщаться энергией. Об этой особенности Иван-чая, хорошо осведомлены люди, попадающие в экстремальные условия. Поэтому растение популярно среди лесорубов, охотников и любителей странствий.

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

В листьях Иван-чая содержатся:

- **дубильные вещества** - до 20%, (обладают противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами, понижают секреторную функцию ЖКТ, оказывают на слизистую кишечника противовоспалительное действие, обладают бактериостатическим и бактерицидным эффектом);

- **биофлавоноиды** (витамины группы Р) - вещества, обладающие капилляроукрепляющим, противовоспалительным, антимикробным, антиоксидантным действием.

- **слизь** - до 15% (оказывает обволакивающее и смягчающее действие на ткани, обладает болеутоляющим и успокаивающим действием, снимает судороги и воспаление);

- **бета-каротин** (жирорастворимый провитамин А - является мощным антиоксидантом и иммуностимулятором);

витамины: содержание **витамина С** (аскорбиновая кислота - 200-400 мг/100г) в 6 раз больше чем в лимоне - увеличивает сопротивляемость инфекции; **витамины группы В:** **В₁** (тиамин), **В₂** (рибофлавин), **В₃** (РР, ниацин, никотиновая кислота), **В₅** (пантотеновая кислота, кальция пантотенат), **В₆** (пиридоксин). Витамины группы В - обеспечивают нормальное функционирование нервной системы, работу желез внутренней секреции, здоровое состояние кожи и слизистых. **Фолаты** (производные фолиевой кислоты), **витамины Е и К;**

Уникален спектр микроэлементов. В 100 гр. зелёной массы Иван-чая содержится:

микроэлементы: Железо (2,3мг/100г) - является компонентом гемоглобина крови, участвует в окислительно-восстановительных процессах.

Медь (2,3мг/100г) - антиоксидант, поддерживает иммунную систему и улучшает кроветворение, необходима для здоровья сердца, костей, щитовидной железы.

Марганец (16мг/100г) - участвует в образовании витаминов, в работе нервной, иммунной систем. Недостаток ведет к астении, ожирению, бесплодию, остеопорозу, задержке в росте и развитии у детей.

Никель (1,3мг/100г) - улучшает обмен веществ, нормализует работу печени и почек.

Титан (1,3мг/100г) - участвует в работе нервной системы и кроветворении.

Бор (6,0мг/100г) - поддерживает здоровье костей и суставов, участвует в синтезе половых гормонов.

Кроме того, есть молибден и селен;

- **макроэлементы:** калий, кальций, литий, магний, натрий, фосфор и др.;
- **хлорофилл** (восстанавливает обмен веществ и ускоряет процесс заживления ран);

- **полисахариды;**

- **урсоловая кислота;**

- **олеиновая жирная кислота;**

- **пектин** – оказывает обезвреживающее, радиопротекторное действие, снижает токсичность лекарств и удлиняет сроки их действия.

Главное - Иван-чай не содержит кофеина, а также мочевой, пуриновой и щавелевой кислот, которые, поступая в организм в составе обычного чая или кофе, нарушают обмен веществ, вызывают привыкание.

Природный витаминно-минеральный комплекс кипрея отлично усваивается нашим организмом, генетически приспособленным именно к российским травам и продуктам питания.

Ещё в 1801 году, профессор Г. Соболевский в своем травнике описал уникальные свойства кипрея, которые использовали народные лекари.

Первые научные работы по изучению лечебных свойств Иван-чая принадлежат Петру Александровичу Бадмаеву (1810-1920), известному в свое время всей России (и за ее пределами) доктору и специалисту по тибетской медицине. В конце XIX начале XX веков в Петербурге у П.А. Бадмаева была клиника для VIP персон того времени.

Пациентами Бадмаева была царская семья, Григорий Распутин, знаменитый священник и проповедник Иоанн Кронштадтский и пр. известные люди своего времени.

Он сам принимал Иван-чай, но в возрасте 109 лет умер, так и не раскрыв тайны своего напитка.

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

Ежедневное употребление Иван-чая:

- **укрепляет стенки кровеносных сосудов и улучшает состав крови** (способствуют нормализации pH и стимулируют выработку гемоглобина);

- **способствует профилактике и лечению болезней мочеполовой системы;**

- **способствует профилактике злокачественных и доброкачественных новообразований;**

- **способствует нормализации обменных процессов** (повышают эффективность усвоения питательных веществ, стимулирует и очищает пищеварительную систему, регулируют углеводно-липидный обмен);

- **повышает иммунитет и сопротивляемость организма различным вирусным и бактериальным инфекциям;**

- **нормализует работу щитовидной железы, помогает при эндокринных заболеваниях;**

- **оказывает мягкое мочегонное действие, способствует выводу камней из почек и мочевого пузыря;**

- **оказывают желчегонное действие** (способствуют улучшению процессов желчеобразования и желчеотделения);

- **обладает лактогенным действием** (увеличивают выработку грудного молока у кормящих матерей);
 - **нормализует артериальное давление и водно-электролитный баланс;**
 - **обладает мягким слабительным действием** (оказывает благотворное влияние на перистальтику кишечника);
 - **оказывает заживляющее действие на слизистую при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, способствует рубцеванию язв в кишечнике и желудке;**
 - **обладает болеутоляющим действием, устраняет болевой синдром при мигренях;**
 - **замедляет старение кожи и укрепляет волосы** (стимулирует естественные процессы синтеза коллагена);
- Кроме того, Иван-чай:
- **эффективен при пищевых и алкогольных отравлениях;**
 - **обладает седативным действием** (снижает повышенную возбудимость центральной нервной системы, нормализует психо-эмоциональное состояние, способствуют устранению бессонницы);
 - **ускоряет процесс выведения шлаков и токсинов из организма** (способствуют связыванию токсических продуктов, солей тяжелых металлов и радионуклидов, очищает организм при радиационном загрязнении).

Противопоказания

На сегодняшний день явных противопоказаний у Иван-чая не выявлено.

Возможна только индивидуальная непереносимость, что встречается крайне редко.

Таким образом, Иван-чай самый древний и самый здоровый чай на планете. Он может один заменить целый букет других целебных трав. Если бы его продавали в магазинах как обычный чай, то это чрезвычайно благотворно отразилось бы на здоровье нации.

1.6. Высказывания известных людей...

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-одиночка Ф. Конюхов всегда во всех своих путешествиях пользуется этим целебным напитком.

Начав пить Иван-чай, люди постепенно замечают существенную разницу между ним и другими напитками.

Глава 2.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

2.1 Опрос

В ходе исследования был проведён социологический опрос (приложение 1), в котором принимали участие одноклассники. Анкетирование прошли 23 человека.

Социологический опрос проводился в анонимной форме. Участникам исследования предлагался бланк с загадкой и с двумя вопросами:

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

В ходе социологического опроса было выяснено, что только 41% детей знают растение Иван-чай (приложение 2). А про Русский чай знают только 23% (5 человек) (приложение 3).

Из этого можно сделать вывод, что население просто не владеет информацией о напитке из Иван-чая, который называется Русский чай.

2.2. Производство «Иван-чая»

До наших времен дошли старинные способы изготовления Иван-чая. Мы восстановили Иван-чай строго по старинным рецептурам.

Сбор Иван-чая производится в период его цветения.

Собираем Иван-чай все вместе. Каждым летом, начиная с дня летнего солнцестояния, то есть 22 июня, и до праздника Ивана Купала 7 июля, мы с друзьями собираемся и идём в поле собирать Иван-чай.

Стоит отметить, что сбор Иван-чая имеет благоприятное время – раннее утро до выпадения росы. Считается, что именно в это время растение имеет наибольшую свою целительную силу. Листья собираем крепкие, зелёные, сочные. Нельзя собирать больные, запыленные, загрязненные листья Иван-чая.

Нам понравился способ, который менее всего травмирует растение. Мы именно так и производим сбор Иван-чая.

Одной рукой держишь стебель растения под цветущей верхушкой, а другой проводишь по стеблю вниз. При этом листья остаются в руке. Все растение не оголяем, у него впереди лето. Не доводим до низа примерно 1/3 высоты.

Для сохранения лекарственных качеств, Иван-чай не только нужно правильно собрать, но и обработать...

Процесс обработки листа состоит из нескольких этапов: завяливание, скручивание, ферментация и сушка.

Есть много растений, из которых можно приготовить чай, дело тут в способе приготовления, основой которого служит брожение (ферментация), а свойства каждого из чаёв определяются тем растением, из которого он приготовлен.

Задача ферментации — вызвать максимальное накопление ценных ароматических и вкусовых продуктов путем изменения химического состава листа и получение наиболее высококачественного чая из исходного сырья.

Биохимические превращения, способствующие этому, начинаются сразу во время сбора, продолжают при завяливании и набирают особую силу во время ферментации. Именно на этом этапе запах зелени постепенно переходит в приятный аромат ферментированного чая...

Чтобы запустить эти процессы, листья Иван-чая надо хорошенько помять, покрутить, то есть, деформировать 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 мы пользуемся и предлагаем вам делать заготовки Иван-чая именно таким способом.

Заготовка Иван-чая:

Принесенные домой листья надо промыть, если нужно, перебрать, и как следует обсушить. Разложить Иван-чай на бумаге толстым слоем – вялиться (убрать лишнюю влагу из листа).

Завяливание: листья рассыпаем слоем не толще 5 сантиметров на день или сутки, пока они не сделаются вялыми, при этом их надо периодически ворошить, не давая пересыхать листьям верхнего слоя и по краям.

Скручивание: Задача скручивания — выжать из листьев как можно больше сока. Берем листья 4-6 шт., кладем на ладонь и ребром другой руки (движением от себя) сворачиваем в подобие трубочки или «колбаски», до тех пор, пока они не потемнеют от выступившего сока.

Скрученные колбаски плотно укладываем в приготовленные емкости, накрываем влажной тканью и ставим в теплое место (24-27°C) на 6-12 часов для созревания. В процессе скручивания листа выделяются масла и ферменты, которые вступают во взаимодействие с кислородом, и лист окисляется и темнеет. Чем выше температура, тем процесс ферментации идет быстрее, окончание процесса характеризуется изменением травянистого запаха на насыщенный цветочно-фруктовый (аромат чернослива). Ферментирование также приводит к высвобождению целебных компонентов из клетки и облегчению их экстрагирования в чайный настой.

Затем надо прокрутить скрутки Иван-чая на мясорубке.

Для того чтобы остановить процесс ферментации чай нужно разложить тонким слоем на поддоны и высушить, если этого не сделать, то чай заплесневеет и сгниёт.

Массу раскладываем слоем в 1 сантиметр на противень, и сушим в духовке или на печке при температуре 50 градусов до полного высыхания при постоянном помешивании. В результате мягкой сушки максимально сохраняются полезные микроэлементы и витамины.

Хорошо просушенный чай имеет цвет черного настоящего чая, насыщенный и более крепкий, чем у него, аромат, чайники при сдавливании ломаются, но не рассыпаются в труху.

Хранение: Русский чай требует плотной упаковки при хранении – лучше всего в стеклянных банках с полиэтиленовыми крышками. Товарной кондиции Иван-чай достигает примерно через месяц хранения, а в дальнейшем его свойства, ещё больше улучшаются. При хранении Иван-чай за счет внутренней ферментации улучшает свои качества в течение двух лет!

2.3. Технология заваривания Иван-чая.

Пьют Иван-чай как горячим, так и холодным (отлично утоляет жажду в жару).

Способ заварки 1:

1. 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.

4. Обязательно, что бы общее время заваривания Иван-чая было 10 минут!

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

целebные свойства остаются. Делается это для того, чтобы последовательно извлекать из кипрея полезные вещества. Известный ханерол, необходимый для профилактики злокачественных заболеваний, извлекается на третий-четвертый раз.

2.4. Опыт

Сколько раз можно заваривать Иван-чай? Мы решили проверить, как изменится вкус чая, если одно и то же количество чая заварить, скажем пять раз. Мы взяли заготовленный нами в 2016 году Иван-чай и чёрный «майский» чай, каждого по 4 грамма и налили в кружки по 200 мл горячей воды. Настаивали 15 минут, смотрели на внешний вид настоя и пробовали на вкус. Таким образом, мы заливали горячей водой 4 раза. С каждой последующей заваркой, время настаивания на 1-2 минуты увеличивали (приложение 4).

И с каждым разом цвет, аромат и вкус менялись: у Иван-чая вначале он был более насыщенный, даже очень терпкий, потом он становился более приятным. А чёрный «майский» чай пить совсем не хотелось (приложение 5). Иван-чай можно было долго пить без сахара, а вот в «майский» очень хотелось добавить сахар. Таким образом, из нашего опыта мы сделали вывод: - «майский» чай после третьей заварки стал без вкуса и без аромата. Иван-чай даже после четвертого заваривания оставался насыщенным, ароматным.

Иван-чай можно хранить в холодильнике до 3 дней, при этом он не теряет своих полезных свойств.

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.

Растение кипрей (Иван-чай) имеет немало преимуществ по сравнению с зеленым и черным чаем, среди которых возможность многократного заваривания Иван-чая, длительное сохранение полезных веществ, возможность заготавливать впрок самостоятельно, употребление как в горячем, так и в холодном виде. Иван-чай таит в себе немало полезных веществ, таких как витамин С, медь, железо, никель, магний, калий и др. (около 70 микроэлементов). Кроме того, оказывает целебное действие на организм человека: успокаивает, укрепляет сон, что приводит к хорошему отдыху организма; укрепляет иммунитет; оказывает жаропонижающее и противовоспалительное действие; является мощным антиоксидантом и др. А тот факт, что растет он на территории России, при этом не вбирает в себя вредные вещества из окружающей среды, делает этот чай полезным и экономным. Во время дегустации Иван-чая было выявлено то, что черный чай оставляет на стенках стаканчиков темный налет, а у иван-чая такого налета нет.

В ходе исследования выяснилось, что это растение доступно каждому жителю нашей местности, но не все знают насколько оно полезно людям.

Иван-чай - ароматный, целебный напиток, который мы пропагандируем всем нашим друзьям и знакомым. Но мало у кого возникает ассоциация с элитным чайным напитком с богатой историей.

Для нашей семьи сбор иван-чая - это каждый раз праздник: мы научились собирать, скручивать, ферментировать, сушить и хранить иван-чай, а также знаем, как заваривать его. Иван-чай действительно является «кладом витаминов»; - от количества заваривания иван-чай не так быстро теряет свой вкус, аромат и насыщенность; - и, при правильном хранении иван-чай может сохранить свои свойства и стать более насыщенным. И может храниться годами.

Почему бы нам не сделать Русскую чайную церемонию, основанную на Иван-чае, элементом русского быта, русской культуры, русской традиции? Ведь традиция – это, прежде всего залог цельности народной жизни, стабильности и сплочённости нации.

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

1. Иван-чай является во всех смыслах естественным чаем!
2. По оздоравливающим свойствам Иван-чай является признанным лидером.
3. Иван-чай заготовленный специальным образом, заваривается как обыкновенный чай и вкусом тоже напоминает черный чай.
4. По старинному поверью, Иван-чай не только помогает очистить тело, но и проясняет ум, а также укрепляет дух человека.
5. Отталкиваясь от национальных традиций и ценностей, нам необходимо восстановить законное место Иван-чая в нашем рационе.
6. В нашем крае растёт удивительное растение. Необходимо хорошо знать это растение, уметь правильно заготовить и приготовить из него напиток по всем правилам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Головкин Б.Н. О чем говорят названия растений. – М.: Колос, 1992. – 192 с.
2. Грау Ю. Дикорастущие лекарственные растения. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 288 с.
3. Данников Н. И. «Целебный чай» // Здоровье. -2010.
4. Корсун В. Ф., Викторов В. К. и др. Русский Иван-чай. - М.: Артес. 2013.
5. Современная энциклопедия лекарственных растений. – СПб.: Лениздат, «Ленинград», 2006. – 848 с.

Интернет-ресурсы

6. ivantea.ru/pub001.htm Русское чудо растение может возродить здоровье народа
7. <http://tigershop.ru/posts/143707>

Отгадай загадку:

На лугах, полях растёт
Цветом розовым цветёт,
Заварить им можно чай.
Ты мне быстро отвечай!
Что за травка?

Ответь на вопросы:

1. До появления китайского чая на Руси наши предки заваривали?

- Одуванчик
- Березу
- Иван-чай

2. Знаете ли Вы растение Иван-чай?

- Да
- Нет

3. Знаете ли Вы напиток который называется Русский чай?

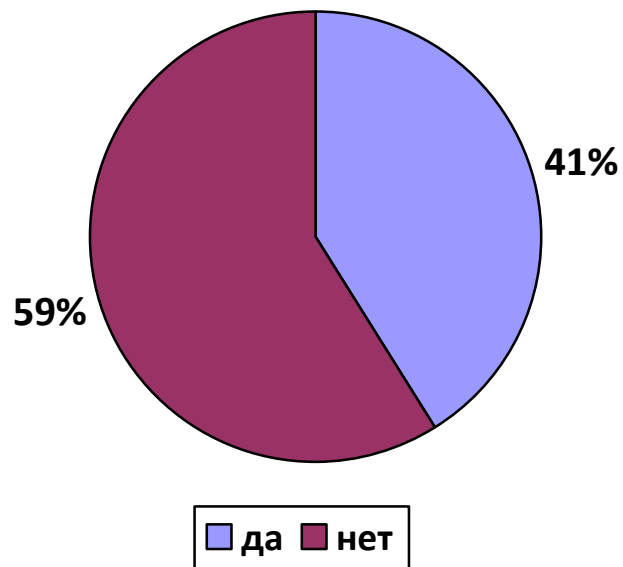
- Да
- Нет

4. Какой чай Вы предпочитаете:

- Чёрный
- Зелёный
- Травяной

СПАСИБО!

Знают растение Иван-чай



Знают "Русский чай"

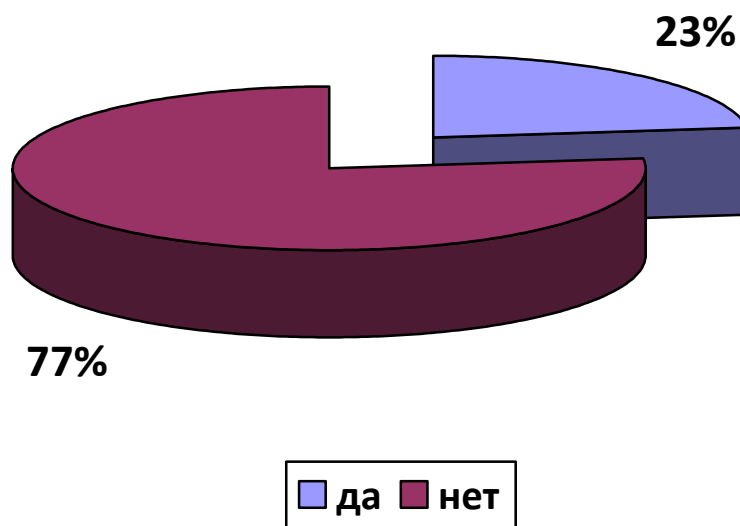




Рис. 1 Заварили первый раз



Рис. 2. Пробуем чай после четвертого раза заваривания