

Районная конференция исследовательских работ и творческих
проектов младших школьников

«Я- исследователь»

Исследовательская работа:

За чашкой копорского чая

Автор работы: Бутюкова Владислава,

ученица 2 «А» класса

Мезенской средней школы.

Руководитель: Кисляк А.Г.,

учитель начальных классов

Мезенской средней школы.

г. Мезень, 2016

Содержание

1. Введение.....	3 – 4
2. Основная часть.....	
2.1. Теоретическая часть.....	
2.1.1. Основные сведения о чае.....	4
2.1.2. Иван – чай – традиционный русский чай.....	4 – 5
2.1.3. Происхождение названия растения.....	5 – 6
2.1.4. Характеристика растения.....	6
2.2. Практическая часть.....	
2.2.1. Целебные свойства иван – чая.....	6 – 8
2.2.2. Сбор сырья.....	8
2.2.3. Способы приготовления копорского чая.....	8 – 9
2.2.4. Технология заваривания копорского чая.....	9
3. Заключение	10
4. Библиографический список	11
5. Приложение 1.....	12
Приложение 2.....	13

1.Введение

Летом я прочитала рассказ К.Г.Паустовского «Заботливый цветок». В этом произведении автор рассуждает о необычном цветке кипрее. Меня удивило, почему писатель назвал этот цветок «самоотверженным», «заботливым» и «тёплым». Оказывается, «когда ударит осенний мороз и иней посеребрит траву, то около кипрея инея нет. Потому что вокруг кипрея стоит тёплый воздух. Этот цветок выделяет из себя теплоту...Кипрей всегда разрастается рядом с молодыми соснами. Это их сторож, их защитник, их нянька. Бывает, в сильный мороз у кипрея отмёрзнет вся верхушка, а он всё равно не сдаётся, живёт и дышит теплотой».[5]

Кроме этого, я узнала, что кипрей «прозвали в народе иван – чаем»[5] и из его листьев можно приготовить вкусный, ароматный и целебный, причём бесплатный чай. Я заинтересовалась этими необычными сведениями. Захотелось узнать о том, растёт ли кипрей у нас на Севере, как он выглядит, где его можно встретить? Может быть и наши предки пили чай из листьев кипрея? А как изготовить этот чай? Эта тема увлекла меня, я решила провести собственное исследование.

Актуальность. В последние годы стремительно возросло количество заболеваний сердца. Виной этому может стать непомерное увлечение чаями и кофе зарубежного производства, которые очень насыщены кофеином. Многие не знают, что решение проблемы - рядом. Иван-чай самый древний и самый здоровый чай. Приготовить его самим не представляет большого труда. Ценители копорского чая уверяют, что если он приготовлен правильно, то получившийся напиток превосходит любые сорта чая.

Цель:Изготовление из листьев кипрея копорского чая.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- 1) ознакомиться с литературой о происхождении, целебных свойствах и значении растения;
- 2) найти рецепт приготовления копорского чая и самостоятельно приготовить чай;
- 3) осуществить сбор листьев, цветков, корешков иван – чая;
- 4) провести анкетирование среди учащихся;
- 5) выяснить, пьют ли копорский чай жители г.Мезени;
- 6) провести математический расчёт и выяснить, выгодно ли использование копорского чая;
- 7) оформить буклет с рекомендациями по сбору, изготовлению и применению копорского чая.

Гипотеза: Иван-чай можно использовать как чай.

Методы исследования:

- 1) анализ литературы;
- 2) анкетирование учащихся;
- 3) наблюдение;
- 4) математический;
- 5) опрос жителей г. Мезени.

Объект исследования: растение иван – чай или кипрей узколистный.

Предмет исследования: чай, изготовленный из кипрея узколистного.

2. Основная часть.

2.1. Теоретическая часть

2.1.1. Основные сведения о чае.

Что такое чай? Определение слова «чай» я стала искать в словарях. В словаре Ожегова С.Н. дано несколько значений этого слова: «1. Культивируемое вечнозелёное растение, высушенные и особо обработанные листья которого при заварке дают ароматный тонизирующий напиток.

2. Высушенные, измельчённые и специально обработанные листья такого растения.

3. Напиток, настоянный на таких листьях.

4. Настой из заваренных сушёных листьев или плодов какого-нибудь растения, ягод. [4]

Откуда же взялось слово чай? Известное всем русское слово «чай» произошло от монгольского «цай». Когда чай стал использоваться как самостоятельный напиток, и по какому рецепту он приготавливался, точно неизвестно.

В настоящее время, по единодушному мнению ученых, родиной чайного растения следует считать Юго-Западный Китай.

В Россию чай попал в 1638 году. Посол Василий Старков в качестве подарка царю Михаилу Федоровичу от Алтын – Хана из Монголии привёз довольно значительный запас чая – 64 кг. Русским чай понравился.[2]

В Туле были изобретены самовары для чая. В России чаепитие стало не просто застольем, а особенной традицией. За чашкой чая решались важные семейные дела, происходили знакомства, заключались торговые сделки, обсуждались текущие дела.

2.1.2. Иван-чай – традиционный русский чай.

До появления китайского чая на Руси наши предки пили иван-чай. Ещё с древности наши предки владели технологией изготовления вкусного, ароматного и целебного чая из кипрея узколистного.

«Иван-чай» в славянских летописях XII века упоминается под названием – копорский чай. Больше всего такого чая заготавливали в селении Копорье под Петербургом. Поэтому и стали называть напиток, а позже и сам иван-чай - копорским чаем.

Европа узнала о нём после победы князя Александра Невского над рыцарями - крестоносцами. В Германии, Голландии, Швеции, Франции он был известен как «Русский чай». Даже самые изысканные любители чаепития - англичане - долгое время отдавали предпочтение Русскому чаю. В средние века выручка России от экспорта Русского чая в Европу, опережала доходы от продажи золота и мехов.

Уходя в дальнее путешествие, русские моряки обязательно брали с собой иван-чай не только для того, чтобы пить самим, но и в качестве подарков в иноземных портах.

Так почему же в России прекратилось столь выгодное производство копорского чая? Дело в том, что в конце XIX века его популярность оказалась, так велика, что стала подрывать финансовое могущество Ост - Индийской чайной компании, торговавшей индийским чаем! В "Чайной войне" Ост-Индийская компания победила и наводнила Европу и Россию черным чаем из Индии и Цейлона. [9]

И вот совсем недавно люди вспомнили об этом целебном напитке. После длительного перерыва произвели по старым рецептам и взяли с собой в кругосветную регату моряки «Крузенштерна». Известный путешественник-одиночка Ф. Конюхов всегда во всех своих путешествиях пользуется этим целебным напитком. Целебные свойства Русского чая, в основе которого цветки и листья кипрея узколистного, не могут сравниться ни с каким другим чаем.

2.1.3. Происхождение названия растения

О чем же говорит название растения, откуда взялось это имя? Вопросы эти не случайны. Ведь названия несут интересную информацию о географическом распространении, полезных свойствах, истории открытия и описания растений.

В книге Н.Соколова «Прописано самой природой» рассказывается предание о происхождении названия растения. Раньше древнерусское вводное слово "чай" было столь часто употребляемо в определенной русской местности, что проезжающие через эту местность люди и сами начинали неожиданно "чайкать", к месту и не к месту, вводя в обиход новое словечко.

Жил в одной из таких местностей 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[7].

Ботаники называют это растение кипрей узколистный. Иван-чай – самое первое растение, приходящее на помощь человеку в восстановлении природы. После пожаров, вырубок леса, на месте вымерших деревень и поселений иван-чай разрастается огромными чащами.

2.1.4. Характеристика растения

Научное название иван-чая – эпилобиумангустифолиум (*Epilobium angustifolium*); «Epi» - «на», «lobium» - «стручок» (по-гречески), «angustus» - «узкий» и «folium» - «лист», то есть «надстручковый узколистный». Действительно, плод напоминает стручок. Кипрей узколистный - это многолетнее травянистое растение семейства кипрейных (*Onagraceae*) [1].

Из моих наблюдений следует, что это растение может быть высотой до 1 метра. Стебель прямостоячий, густо покрыт листьями. Листья длинные и узкие, тёмно – зелёные сверху и бледно – зелёные с нижней стороны.

Цветки крупные, с четырьмя лепестками, пурпурно-розовые или красные с фиолетовым оттенком, собранные в кисточки. Плод - коробочка, до 8 см длины. Семена очень мелкие, их очень много, с хохолком из длинных волосков. Корневище толстое, ползучее, длинное, с многочисленными побегами. Начал цвести с середины июня и цвёл до середины августа, плоды созрели в конце августа – в начале сентября.

2.2. Практическая часть

2.2.1. Целебные свойства иван – чая.

О целебных свойствах иван-чая мне рассказала жительница г.Мезени Крапивина Мария Михайловна, которая сама собирает много лекарственных растений, среди которых и иван-чай. Она поведала мне о том, что в качестве лекарственного сырья используют цветки, листья, реже корни иван-чая.

Уникальный состав определяет многообразие целебных свойств иван-чая. Благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты, он укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям, укрепляет кровеносные сосуды, очищает организм при различных отравлениях, улучшает работоспособность.

В народной медицине водный настой листьев применяется при головной боли, нарушении обмена веществ и язве желудка (заваривают цветущие верхушки и пьют как чай). Свежие измельченные листья, приложенные к ранам, способствуют быстрому их заживлению.

И как успокоительное средство, иван-чай не знает себе равных, ведь в копорском чае совсем нет кофеина. Он один может заменить нервным людям все таблетки и процедуры.

В старину недаром о нём говорили, что он не только излечивает тело, но и просветляет ум и поднимает дух.

Кроме того, иван-чай приводит в идеальное состояние слизистую оболочку ротовой полости, а это является лучшей профилактикой кариеса зубов.

Иван-чай один из лучших медоносов. Кипрейный мед самый сладкий, самый прозрачный. А из стеблей получается прочное волокно. И «пуховиком» кипрей зовут неспроста: его пухом в некоторых деревнях и сегодня набивают матрасы и подушки. Все части растения пригодны в пищу. Сладкие корневища можно есть сырыми, а после сушки из них готовят муку. Первые побеги идут на отменные салаты, а листья - это и есть знаменитый, неповторимый и ароматный иван-чай.

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, но гораздо дешевле, то это чрезвычайно благотворно отразилось бы на здоровье нации.[10]

Я решила провести среди детей анкетирование и узнать, что они знают об этом растении. Мною было опрошено 42 человека среди 2,3,6 классов. У меня получились следующие данные:

1 вопрос: Знаете ли вы растение иван-чай? В ходе проведенного анкетирования я выявила, что 36 учащихся знают растение иван – чай, а 6 человек не знают.

2 вопрос: Знаете ли вы, что из иван-чая можно приготовить чай? Из 42 опрошенных учащихся только 17 человек знает, что из этого растения можно приготовить чай.

3 вопрос: Употребляли ли Вы напиток из иван-чая? 15 учащихся употребляли напиток из иван-чая.

4 вопрос: Какой чай Вы употребляете? Из опрошенных 33 человек употребляют цейлонский черный чай, 7 – зелёный, 1 – травяной, 1 – красный.

Исходя из данных анкетирования, я выяснила, что большинство опрошенных учащихся знают растение иван-чай, но мало кто знает, что из него можно приготовить чай, а употребляли напиток из иван-чая только треть опрошенных. Большинство опрошенных, а также моя семья пьют чёрный чай.

Я подсчитала, что в день моя семья, состоящая из 3 человек, расходует 15 чайных ложек чая (мы пьем чай 5 раз в день, завариваем по 3 чайных ложки). Стограммовая пачка цейлонского чая «Принцесса Нури» стоит 68 рублей. В такой пачке примерно 45 чайных ложек чая. Получается, моя семья использует такую пачку за 3 дня. Таким образом, за месяц мы тратим 680 рублей только на чай. А если бы мы пили копорский чай, то не

только бы укрепили своё здоровье, но и сэкономили деньги. Поэтому я решила самостоятельно приготовить копорский чай.

2.2.2. Сбор сырья

Для сбора сырья я выбрала сухую погоду. И как только расцвели первые цветочки, я отправилась за кипреем.

Лучшим периодом сбора лекарственного сырья является время с 8—9 до 16—17 часов. Я внимательно рассматривала каждое растение и не рвала запыленные, загрязненные растения, вблизи дорог, а также листья, поврежденные болезнями, вредителями.

2.2.3. Способ приготовления копорского чая

Многие пробуют заваривать просто высушенные листья, но такой чай невкусный, пахнет березовым веником. Для получения хорошего чая следует эти листья обрабатывать специальным способом.

Завяливание: листья рассыпают 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: листья скручивают между ладонями рук в небольшие колбаски размером, примерно, в полсосиски до тех пор, пока они не потемнеют от выступившего сока.

Ферментация: скрученные листья укладывают слоем в 5 сантиметров в эмалированную миску или лоток, укрывают мокрой тканью и ставят в теплое место (24-27°C) на 6-12 часов для созревания. Чем выше температура, тем процесс ферментации идет быстрее, окончание процесса характеризуется изменением травянистого запаха на насыщенный цветочно-фруктовый.

Сушка: ферментированные листья мелко режут, расстилают на противнях, застеленных пергаментом, слоем в 1-1,5 сантиметра и сушат при температуре 100°C около часа, периодически проверяя готовность на ощупь. 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: как и настоящий чай, копорский требует плотной упаковки при хранении - лучше всего в стеклянных банках. Товарной кондиции копорский чай достигает примерно через месяц хранения, а в дальнейшем его свойства, как и у настоящего чая, ещё больше улучшаются. Высушенные цветки также дают прекрасный напиток. [8] (Приложение 1).

Используя эту методику, можно заготовить чай из листьев смородины, малины и земляники. Можно добавлять к компонентам рецепта чая из иван-чая ту же мяту,

мед или шиповник, и вы получите еще много разновидностей этого чудесного и вкусного чая! [3] (Приложение 2).

2.2.4. Технология заваривания копорского чая

Способ заварки 1:

1. Заваривать иван-чай лучше всего в глиняном чайнике, но можно и фарфоровом. Причем, если чайник глиняный, то лучше, чтобы он не был покрыт глазурью. В необработанной глине иван-чай получается вкуснее! 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.

Очень важно, чтобы кипяток был свежим, не перекипевшим. Воду для чая надо довести до стадии так называемого «белого ключа» - до появления первых светлых пузырьков. Вообще вкус чая очень сильно зависит от воды, которой его заваривают.

4. Обязательно, чтобы общее время заваривания иван-чая было 10 минут! Это условие не менее важно, чем вода, в которой заваривают русский чай.

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 целебные свойства остаются. А при хранении иван-чай за счет внутренней ферментации улучшает свои качества в течение двух лет! [10]

На основании проведенного исследования я сделала **выводы**.

1. Иван-чай узколиственный – это настоящая кладовая природы и универсальная домашняя аптечка.
2. Иван-чай – это растение «комбинат», потому что человек использует все без исключения его части.
3. Зная технологию изготовления копорского чая, можно приготовить его самостоятельно.

3. Заключение

В ходе исследования я узнала много нового, интересного и полезного. Я познакомилась с историей происхождения названия растения, его целебными свойствами, его ботанической характеристикой. Я выяснила, что в нашей местности растёт иван-чай узколистый.

Моя гипотеза подтвердилась. Из иван-чая можно приготовить чай. Я самостоятельно приготовила чай из кипрея, используя особую технологию. Вкус у чая получился приятный, чуть терпковатый, аромат цветочно-травяной, душистый.

Я побеседовала с жительницей г.Мезени и узнала, что некоторые мезенцы давно употребляют копорский чай.

На классном часе выступила с данной темой «За чашкой копорского чая».

Я провела анкетирование среди учащихся 2,3,6 классов и узнала, что большинство учащихся знают это растение, но мало кто знает, что из него можно приготовить чай.

Я провела математический расчёт и выяснила, что, используя копорский чай, мы сэкономим наш семейный бюджет и укрепим своё здоровье.

Мы оформила буклет с рекомендациями по сбору, изготовлению и применению копорского чая.

«Пейте, пейте на здоровье чистый свежий иван-чай!

Пейте русское раздолье, аромат целебных чар!

Пейте мёд полян цветущих, нежно-розовый нектар...

Не найдете чая лучше, разжигайте самовар!»

Светлана Пригоцкая

4. Библиографический список

- 1.Верзилин Н.М.По следам Робинзона/Н.М. Верзилин–Москва:ИД Народная асвета-1982. –с.134
2. Гринкевич Н.И., Сорокина А.А. Легенды и быль о лекарственных растениях/Н.И. Гринкевич, А.А. Сорокина - Москва:Наука -1988.-с.176
3. Корсун В.Ф., Викторов В.К., Корсун Е.В., Даньшин Е.А. Русский иван-чай/ В.Ф. Корсун, В.К Викторов., Е.В. Корсун, Е.А. Даньшин Москва: ООО «Простор Оптима».- 2013. с.136
4. Ожегов С.И. Словарь русского языка /С.И.Ожегов.- Москва:Русский язык.- 1990. - с.944
5. Паустовский К.Г. Заботливый цветок/К.Паустовский. – М.; Малыш, 1982. 12с.
- 6.Скляр Э.А. Съедобные и лекарственные дикие растения Русского Севера/Э.А.Скляр–Архангельск: -1994. -с.271
7. Соколов Н.Н., Бахтин А.А., Бабич Н.А. Прописано самой природой/ Н.Н. Соколов, А.А.Бахтин, Н.А. Бабич – Архангельск Северо-западное книжное издательство – 1998 – с. 152
8. Как правильно сушить листья Иван – чая [Электронный ресурс]: Славянские традиции . – Электрон.дан. – М., 2015. –Режим доступа :<http://www.rutraditions.ru/news/kak-pravilno-sushit-listya-ivan-chaya>(25 июня 2015 г)
- 9.Завариваем праздничный Иван – чай [Электронный ресурс]: Русский иван–чай кладезь здоровья и долголетия. - Электрон.дан. – М., 2015. –Режим доступа :<http://rustea.narod.ru/zavarivaem.html> (26 июня 2015 г)
10. Мусатова Д. Иван – чай, или забытое чудо природы [Электронный ресурс]: Здравый образ жизни : - Электрон.дан. – 2011 – 2016. – Режимдоступа: <http://www.oum.ru/literature/zdravoe.../ivan-chay-ili-zabytoe-chudo-priodi/>(26 июня 2015 г)
- 11.Записано со слов Крапивиной М.М.
12. Фотографии из личного архива Бутюковой А.Н.,Кисляк А.Г.

Приложение 1. Технология заваривания копорского чая.



1. Сбор сырья.



2. Завяливание.



3. Скручивание.



4. Ферментация.



5. Сушка



5. Сушка



4. Готовый продукт!

Приложение 2. **Рецепты копорского чая.**

Рецепт 1. Листья иван-чая – 1, яблони дикой листья – 1, таволги вязолистной цветки – 1. Весь состав залить 500 мл кипятка, довести до кипения и настоять 30 мин.

Рецепт 2. Листья и цветки иван-чая – 4, боярышника красного цветки – 1, душица обыкновенная – 2, листья черной смородины – 2. Состав смешать, взять одну чайную ложку и залить 200 мл кипятка, настоять 30 мин.

Рецепт 3. Листья иван-чая – 1, листья черники обыкновенной – 1, листья костяники обыкновенной – 1, цветки таволги вязолистной – 1, трава зверобоя продырявленного – 1, плоды шиповника – 1.

Состав смешать. Заварку из расчёта 1 ч.л. на стакан, залить кипятком и кипятить 1-2 мин., затем настоять 60 мин.

Рецепт 4. Листья иван-чая – 1, цветки таволги вязолистной – 1, листья ежевики сизой – 1, листья малины лесной – 1, листья вишни обыкновенной – 1. Состав смешать. Заварку из расчёта 1 ч.л. на стакан, залить кипятком и кипятить 1-2 мин, затем настоять 30-40 мин.

Рецепт 5. Листья иван-чая – 7, корни жареные цикория обыкновенного – 2. Состав смешать. Приготовить настой из расчёта 1 ч.л. на стакан кипятка. Настоять 30 мин.

Рецепт 6. Листья иван-чая – 2, корни родиолы розовой – 1, листья ивы белой – 1, трава зверобоя продырявленного – 2, плоды рябины обыкновенной – 2. Состав смешать. Заварку из расчёта 1 ч.л. на стакан залить кипятком и кипятить 1-2 мин, затем настоять 30-40 мин.

Рецепт 7. Листья иван-чая – 1, листья облепихи крушиновой – 1, листья калины обыкновенной – 1, листья чёрной смородины – 1. Всю смесь перемешать. Заваривать как чай из расчёта 2 г смеси на 250 мл кипятка.

Рецепт 8. Листья иван-чая – 2, кора облепихи крушиновой – 2, трава зверобоя продырявленного – 2, листья мяты перечной – 1, чай черный, байховый – 1, цветы тысячелистника обыкновенного – 0,5. Смешать. Заварку из расчёта 1 ч.л. на стакан кипятка, залить кипятком, настоять 15 мин, затем снова нагреть до кипения. Пить как чай с добавлением сахара или меда.

Рецепт 9. Листья иван-чая – 1, листья ежевики сизой – 2, листья земляники лесной – 1, листья малины лесной – 1, трава шалфея лекарственного – 1, цветки липы сердцелистной – 1, трава зверобоя продырявленного – 1, трава чабреца – 1, листья чёрной смородины – 2, чай черный байховый – 5. Перед соединением с чаем остальную часть измельчить. При заварке использовать 1 ч.л. на стакан кипятка [3].