БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «СТОЛИЧНЫЙ ЛИЦЕЙ»

УДМУРТ ЭЛЬКУНЫСЬ КОНЬДЭТЭН ВОЗИСЬКИСЬ

ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ СТОЛИЧНОЙ ЛИЦЕЙ

**Проектная работа**

на тему: Копорский чай – семейный чай

Автор: Перминова Ева

Класс: 2 Б

Руководитель: Морозова С.Л.

Должность: учитель начальных классов

Ижевск 2023

**Оглавление**

Введение-------------------------------------------------------------------------------- 1

1 Основная часть ---------------------------------------------------------------------- 3

1.1. История иван-чая ---------------------------------------------------------------- 3

1.2. Возрождение традиций чаепития -------------------------------------------- 4

1.3. Копорский чай дает здоровье и силу----------------------------------------- 4

2.Практическая часть----------------------------------------------------------------- 6

2.1. Способ приготовления чая----------------------------------------------------- 6

2.2. Технология заваривания и хранения чая------------------------------------ 6

2.3. Опрос ------------------------------------------------------------------------------- 7

3. Заключение------------------------------------------------------------------------- 10

4.Список литературы-----------------------------------------------------------------11

**Введение**

**Актуальность**

Мало, кто задумывается, что, наливая очередную чашку чая, мы следуем традициям наших предков. Русскому царю чай привезли в подарок от монгольского хана еще в 17 веке. И хоть чай ему понравился, распространения он не получил, поскольку доставлять его нужно было из Китая, неудобно, да и накладно. Дорогим удовольствием был заморский чай, поэтому простой люд заваривал травки, уважал кипрей, ласково называя его Иван-чаем.

И раз Россия активно налаживает процессы импортозамещения с 2014 года. Прежде всего это связано с количеством санкционных мер, применяемых к РФ. Нужно вспомнить, возродить, популяризировать традиционны русский напиток Иван-чай, копорский чай или кипрей узколистный. Всего существует десяток альтернативных названий растения — хлебница, мельничник, дремуха, маточник, скрипун или пожарник. В Европе это растение называют ивовая трава.

**Тема:** копорский чай- семейный чай

**Цель:** изучить положительные свойства иван-чая и приготовить чай в домашних условиях.

**Задачи:**

**1.**Узнать об удивительном растении Иван-чай и познакомится с его полезными свойствами.

**2.**Узнать, для чего нужно возродить традиции русского чайного производства

**3.**Провести исследовательские работы в период летних каникул по поиску, наблюдению, сбору и заготовке Иван-чая.

**Гипотеза исследования****:** Я предполагаю, что иван-чай растет в Удмуртии. И изучив его полезные свойства, можно сделать чай в домашних условиях.

**Методы:**

1. Поиск и сбор информации

2. Наблюдение

3. Анализ

**1. Основная часть**

* 1. **История иван-чая**

Иван-ча́й узколи́стный, Иван-чай, Кипре́йузколистный, или Копорский чай, или Хаменереумузколистный ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Chamaenérion angustifolium*, или *Epilóbium angustifolium*) — [многолетнее](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B5%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [травянистое](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) растение семейства [Кипрейные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B5). Типовой вид рода [Иван-чай](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD-%D1%87%D0%B0%D0%B9), во многих классификациях включаемого в состав широко принимаемого рода [Кипрей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B9)

Одним из самых любимых растений для русских людей издавна был иван-чай. Исключительно полезные свойства иван-чая изучались из поколения в поколение, рецепты отваров и настоев из него передавались по наследству. Тонизирующий "богатырский" чай из растения пили по утрам для того, чтобы зарядиться силой и бодростью, лечили им головные боли и расстройства желудка. Считалось, что отвар из иван-чая может предотвратить образование разного рода опухолей.

С глубокой древности наши Предки владели технологией изготовления вкусного, ароматного и целебного напитка из кипрея узколистного, называемого в народе Иван-чаем. Потому и напиток называли Иван-чай или просто – Чай

 Слово ЧАЙ - исконно русское слово, означающее НАДЕЖДУ.

Вспомним простые русские выражения: «чай, свидимся» - «надеюсь, свидимся»; «народные чаяния» - «народные надежды»; «совсем отчаялся» - «совсем отнадеялся, потерял надежду» и т.д.

Иван–чай известен на Руси более десяти веков. Это напиток упоминается в древних русских рукописях. Его пили на Руси наши предки, пользуюсь дарами природы. Этот чай знала и любила Европа: Голландия, Англия, Дания и другие страны. Там он был знаменит, как персидские ковры, китайский шёлк и называли его, предпочитая индийскому чаю - РУССКИЙ ЧАЙ!

В 12 веке Александр Невский отбил крепость у тевтонских рыцарей, и разрушил ее. На месте крепости возникло село Копорье, жители которого больше всего преуспели в заготовке и продаже чая из кипрея узколистного. Поэтому он впоследствии получил второе название - копорский чай.

Однако по личному приказу Берии исследования потрясающих свойств Иван – чая были возобновлены. Известно, что на чайной фабрике в селении Копорье, в биохимических лабораториях создавался уникальный напиток по старинным русским рецептам и поставлялся в аптеки и больницы. Этот факт не остался незамеченным мировой общественностью, и во время второй мировой войны танковая дивизия по приказу Гитлера перед оккупацией Ленинграда специально сделала трюк, чтобы сравнять с землёй чайные лаборатории в Копорье. Гусеницами военных машин были уничтожены плантации иван – чая. Было сделано всё, чтобы древний русский напиток был забыт.

* 1. **Возрождение традиций чаепития**

У русских всегда было принято обсуждать важные вопросы за чаем. Можно сказать, что главной целью русского чаепития было и остаётся общение. Молчание в процессе наслаждения напитком в XVII веке расценивалось как глубокое неуважение к хозяевам. За чашкой горячего чая обсуждали всё: от новых идей до заключения важных договоров.

Сегодня необходимо возродить забытые традиции русского чайного производства!

 Для чего? Ответов несколько.

Во-первых, надо вернуть русским людям родные традиции.

Во-вторых, необходимо предложить здоровую замену заполонившим сегодня полки наших магазинов чужеземным чаю и кофе.

 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».

 Академик И.П. Павлов установил, что потребление заморского чая и кофе сопровождается повышенным расходом энергии. Большие дозы кофеина грозят истощением нервных клеток, а его постоянное употребление приводит к наркотической зависимости.

В-третьих, нужно подарить людям вкус и аромат НАСТОЯЩЕГО чая.

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. **Копорский чай дает здоровье и силу**

В старину недаром говорили, что Иван-чай не только исцеляет тело, но и просветляет ум и укрепляет дух.

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

 В листьях Иван-чая содержатся: дубильные вещества пирогалловой группы - до 20%, слизи до - 15%, биофлавониды (кверцетин, кемферол), пектиновые вещества, сахара, алкалоиды - до 0,1%, витамины группы «В» и «С».

 Уникален спектр микроэлементов.

В 100 гр. зелёной массы Иван - чая содержится (данные от 1980 г., Кощеев): железо – 2,3 мг, никель – 1,3 мг, медь – 2,3 мг, марганец - 16 мг, титан – 1,3 мг, молибден – 0,44 мг,  бор -  6 мг, аскорбиновая кислота – 200-400 мг (в 5-6 раз больше, чем в лимонах).

В значительном количестве содержится калий, натрий, кальций, магний, литий и др.

Иван-чай содержит много белка, который легко усваивается организмом, что позволяет просто и быстро насыщаться энергией.

 В цветках иван-чая, содержится до 25 мг нектара на каждый цветочек.

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

 Ежедневное употребление чая:

-         повышает работоспособность;

-         восстанавливает силы;

-         способствует заживлению ран;

-         повышает стойкость к вирусным заболеваниям;

-         укрепляет кровеносные сосуды, волосы;

-         обладает мягким снотворным действием;

-         снижает температуру;

-         уменьшает риск возникновения кариеса зубов;

Иван-чай самый древний и самый здоровый чай на планете. Он может один заменить целый букет других целебных трав.

1. **Практическая часть**

2.1. **Этот способ приготовления чая использует моя бабушка Овчинникова Ольга Леонидовна.**

1. Сбор листьев кипрея

Сбор производят утром, как только высохнет трава. В экологически чистом районе. Сбор начинается в конце июня, во время цветения и продолжается до конца июля.  
В чистый пакет мы собираем крепкие, зелёные, сочные листья, можно и горсть цветков (не рвать стволы кипрея).

2. Подготовка к ферментации

Листья перебрать (убрать желтые и сухие). В чистую стеклянную банку поместить и плотно утрамбовать толкушкой, чтобы лопнули клеточки и начался процесс ферментации. Закрыть банку полиэтиленовой крышкой и убрать в темное, теплое место.

1. Процесс ферментации

От ферментации зависит, какой чай получится – зелёный или чёрный. Этот процесс зависит от температуры окружающей среды. Чем жарче, тем процессы идут быстрее.

Зелёный чай выдерживается 6-12-24 часов. Чёрный чай -2-3-5 суток. Здесь нужно следить, чтобы чай не забродил.

Мне больше нравится чёрный чай. У него янтарный цвет, и неповторимый приятный аромат, и вкус.

После выдержки листьев в банке их следует вынуть и слепить из них шарики до выделения сока. Затем шарики растрепать и разложить на листы небольшим слоем.

1. Сушка иван-чая

Сушим листья на чердаке там жарко и темно. По мере необходимости ворошить листья для равномерной просушки.

Если листья высохли – чай готов.

2.2. **Технология заваривания и хранения чая**

Ферментированный чай можно заваривать в чайнике, термосе или индивидуально в кружке. Самый простой способ в моей семье.

Чистый фарфоровый чайник нужно ополоснуть кипятком, поместить в него щепотку высушенных листьев чая и закрыть крышкой. Температура воды не должна превышать 90 градусов в идеале 85 градусов (нужно подождать 5 минут после закипания чайника). Крутой кипяток испортит вкус и уничтожит полезные вещества.

Настаиваться чай должен не менее 10–15 минут. Чем больше листьев, тем насыщеннее настой. Ферментированный напиток допускается заварить **5 и более раз**. Наиболее насыщенный аромат и вкус получается на 2 и 3 раз заваривания.

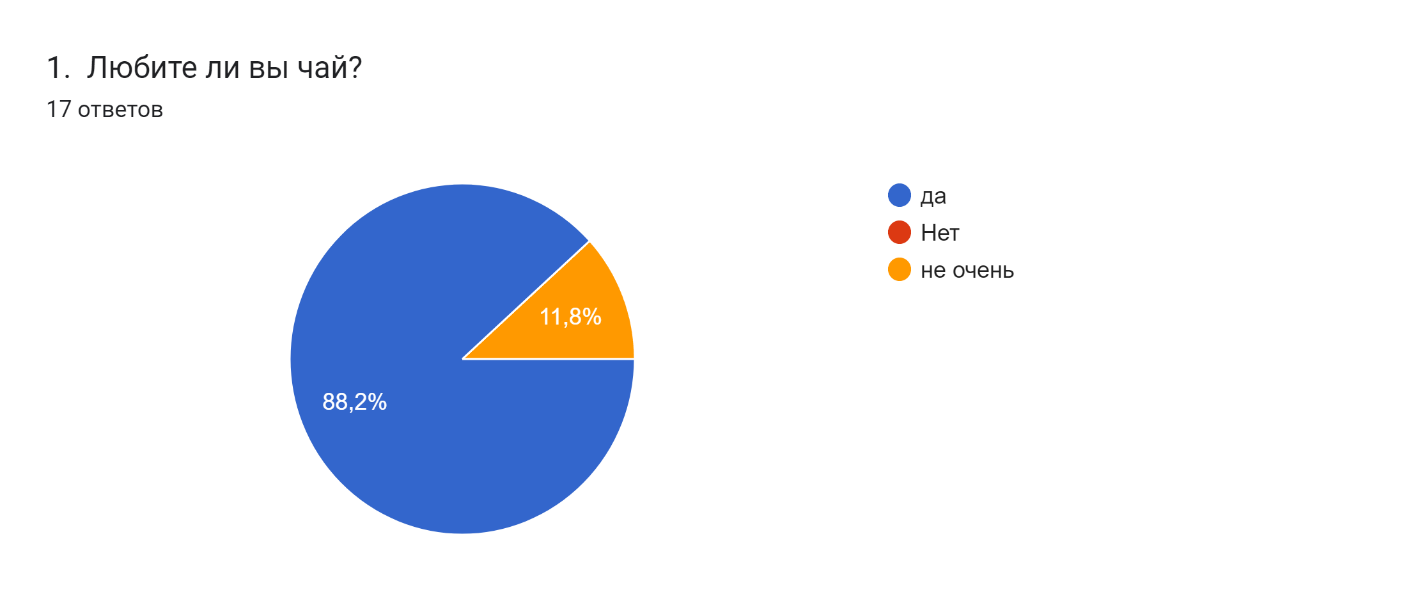
Хранить лучше в стеклянной банке в темном месте или в бумажном пакете.

Есть ещё небольшой секрет. Перед употреблением готовый иван-чай рекомендуется хранить не менее 30 дней. Однако при более длительном хранении аромат и вкусовые качества иван-чая только улучшаются.

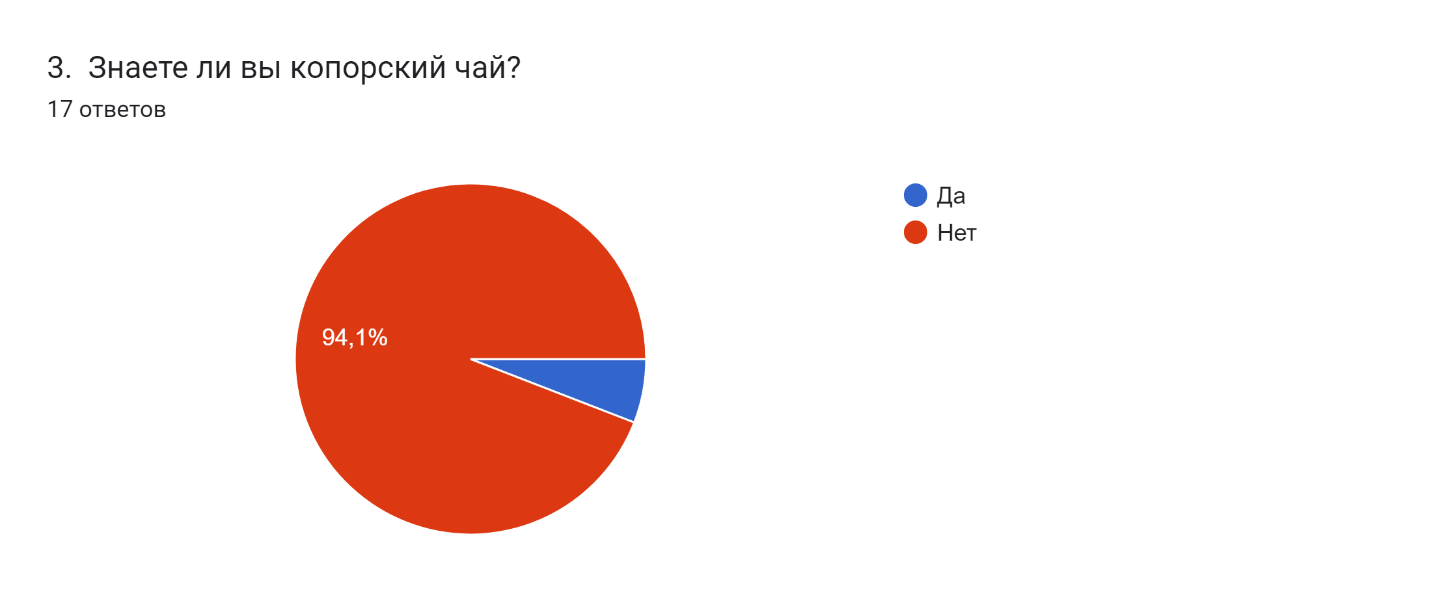
2.3. **Опрос.**

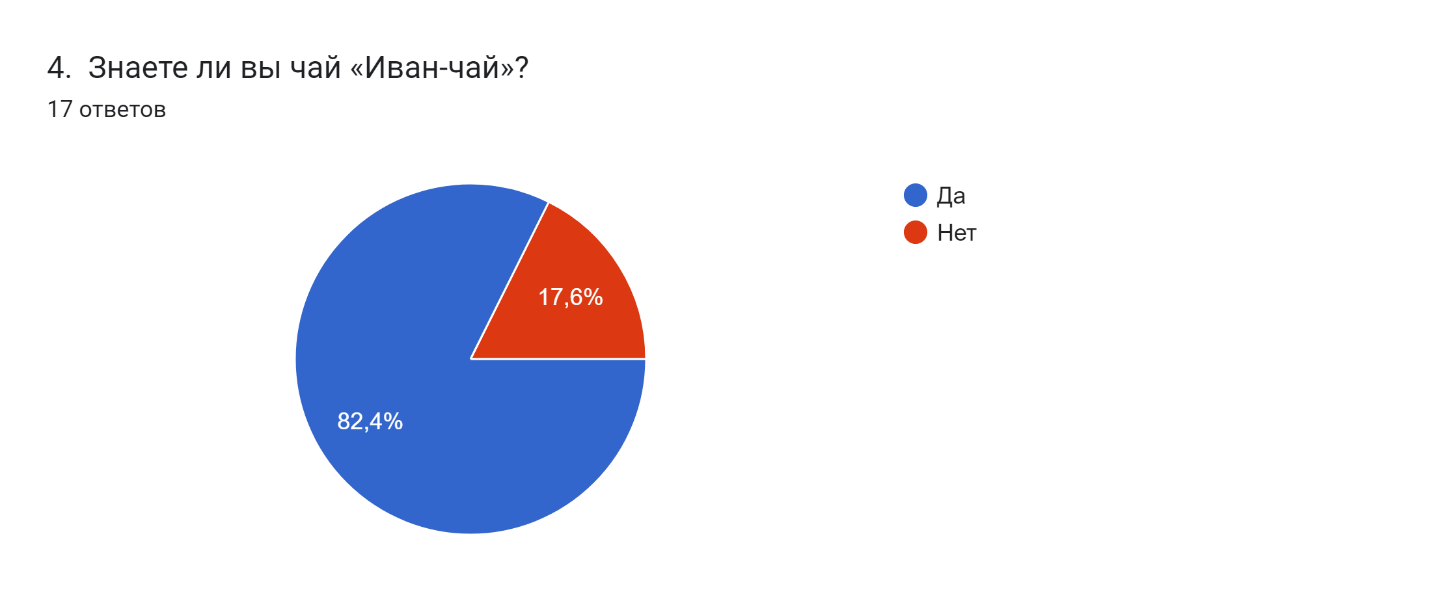
Я решила спросить, что знают ученики нашего класса об иван-чае. В опросе приняли участие 17 человек.

Результаты показали, что травеного чая употребляют чуть меньше, но если бы во всех супермаркетах на полках лежал он рядом с зеленым и черным, то результат мог бы быть другой. Многие дети не знаю про копорский чай, а про иван-чай знают. Кто не пробовал копорский чай и не смогли ответить на вопрос понравился ли ему чай. Многие хотели бы узнать о способе приготовления копорского чая в домашних условиях.

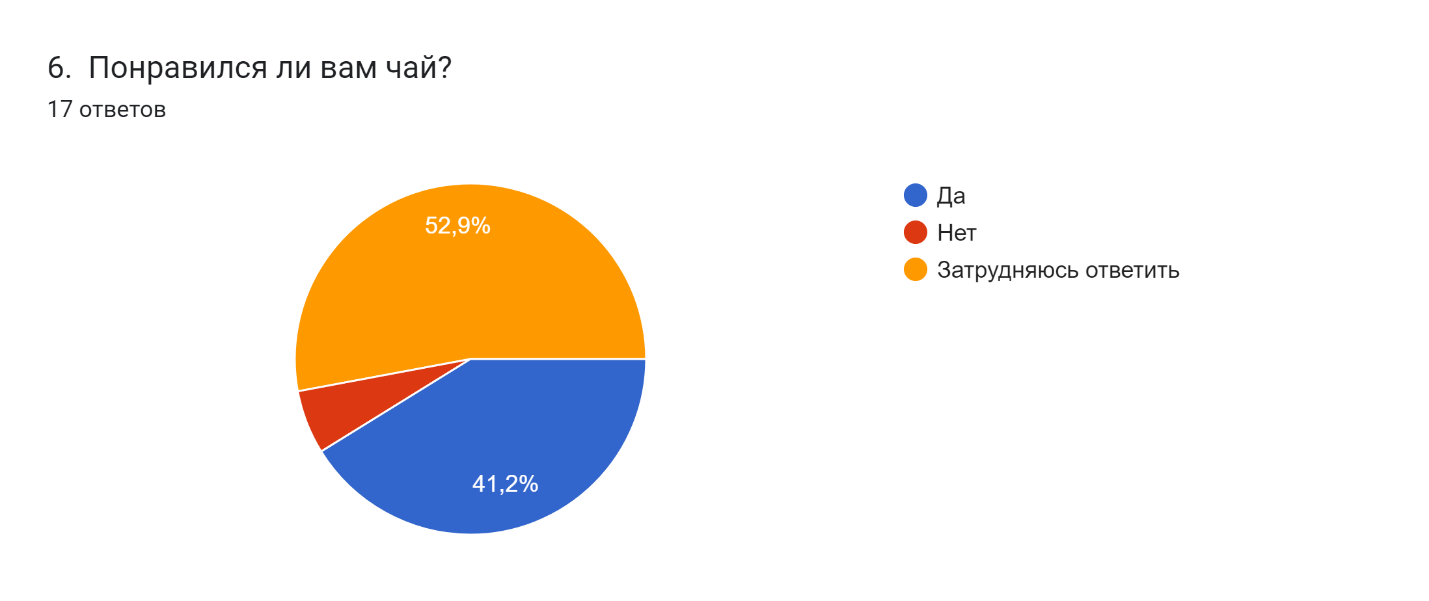


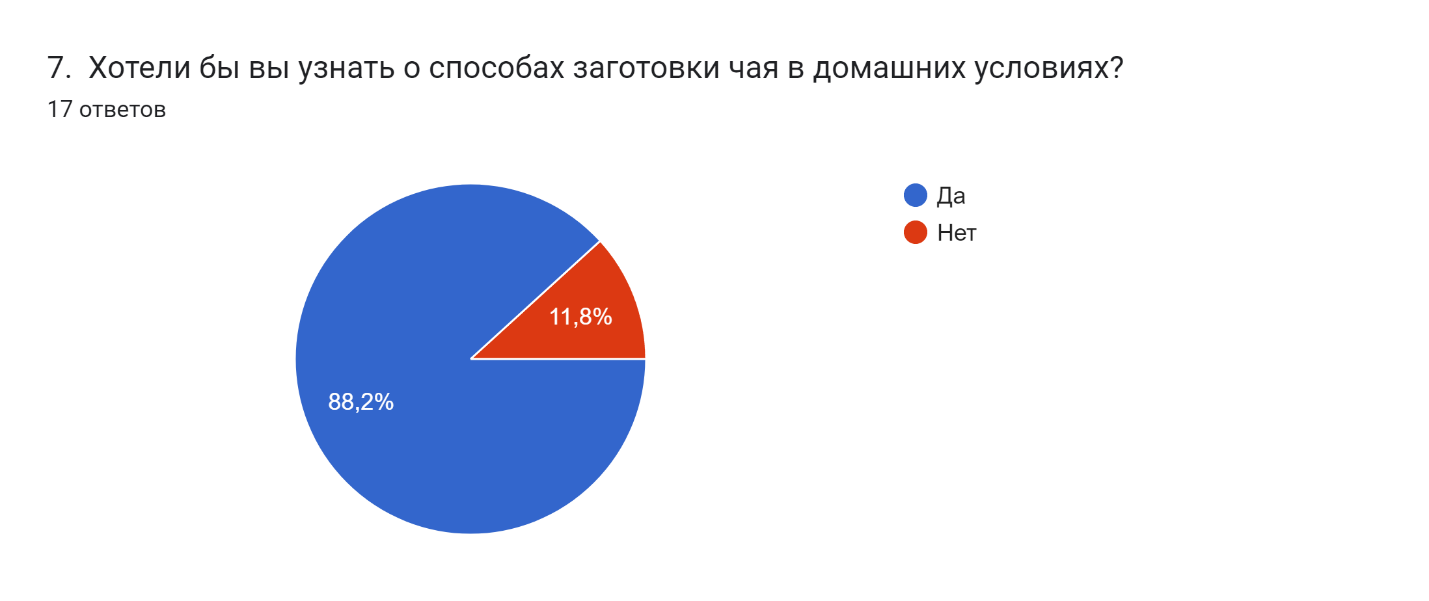










****

1. **Заключение**

Моя гипотеза подтвердилась, иван-чай растет в Удмуртии. И я сделала из него чай в домашних условиях.

Несколько лет наша семья пьёт и любит только копорский чай. В него по желанию добавляем шиповник, мёд. И мы заметили, что все члены нашей семьи за это время стали реже болеть, легче справляться с физическими и умственными нагрузками, вести активный образ жизни. Мы должны сохранить рецепт русского чая и распространять информацию о его пользе.

Моя мечта, чтобы этот чай можно было купить всем людям и в магазине от честного производителя. А когда я вырасту, получу хорошее образование, может, сама стану производителем русского чая. И рядом с «Газпромом» будет стоять мой «Кипрейпром».

Пейте копорский чай и будете здоровы!

1. **Список литературы.**
2. Коняева О.В. Азбука живой природы. Растения и животные леса. Кипрей /авт.сост. О.В.Коняева.-Тула: Астрель. Родничок,1999, С.187-188
3. Копорский чай.//Детская энциклопедия.-2016.-№10. С.36-37
4. Кучеров Е.В., Лазарева Д.Н., Абдуллина Р.Н. Дикорастущие лекарственные растения, 1975
5. Легенды об Иван-чае [Электронный ресурс].
6. <https://www.klerk.ru/buh/articles/564582/>
7. <https://dzen.ru/a/ZGiMW1eJqT4D0Awp>
8. https://botanicoved.com/poleznoe/travy/ivan-chaj/zagotovka-ivan-chaj/hranenie.html