

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 6  
г. Амурск Амурского муниципального района Хабаровского края

**Проект коллективно-творческий**  
***«Чай – наш любимый напиток»***

**Авторы: Варкентин Анжелика Сергеевна**  
**Петрова Татьяна Дмитриевна**  
**ученицы 3 «В» класса МОУ СОШ № 6**  
**Руководитель: Павельчук Ирина**  
**Евгеньевна**  
**учитель начальных классов МОУ СОШ № 6**

г. Амурск  
2011 г

## *Оглавление:*

Введение

1 глава: Как появился чай или история чая.....стр. 6

2 глава: Как на Руси появился чай.....стр. 8

3 глава: Чай – полезный и.... вредный.....стр. 13

4 глава: Секреты чаепития .....стр. 15

5 глава: Тайны маркировки .....стр.17

Вывод .....стр.20

Литература .....стр. 21

Приложение .....стр. 22

*Гипотеза* – Мы предполагаем, что чай полезный и целебный для здоровья напитков.

**Цель:** На основе изучения литературы выяснить целебные свойства чая.

**Задачи:**

- Подобрать и изучить литературу по теме: чай.
- Найти в литературе сведения о целебных свойствах чая.
- Провести беседу с одноклассниками о чае.

**Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать.  
Чай высвобождает те возможности, которые дремлют  
в глубине моей души.**

**Лев Толстой**

## **Введение**

Подавляющее большинство россиян начинают свое утро с завтрака, неприемлемым атрибутом которого является чай. Но только завтраком дело не ограничивается, чай продолжают пить и во время работы, и после нее. Можно сказать, что этот напиток сопровождает наших сограждан на протяжении всего времени бодрствования.

Широкое распространение в нашей стране чай получил не так уж давно. В одной русской народной песне середины XIX века устами дворового крестьянина рассказана следующая история:

Раз прислал мне барин чаю  
И велел его сварить,  
А я отраду не знаю,  
Как проклятый чай варить.  
Взял тогда налил водички,  
Высыпал весь чай в горшок  
И приправил перцу, луку  
Да петрушки корешок.

Далее песня в тех же юмористических тонах сообщала о трагической развязке, последовавшей после того, как барину подали такой «чай».

Подавляющее большинство населения России вплоть до революции крайне мало употребляли чай, считая его недоступным предметом роскоши, прихотью, требующей и свободного времени, и немалых затрат на покупку самовара, чайной посуды, сахара.

## Как появился чай или история чая.

Родина чая – Юго-Западный Китай и примыкающие к нему районы Верхней Бирмы и Северного Вьетнама.

Слово «чай» происходит от северокитайского «чай-е», что переводится как «молодой листок», в то время как источником названия в Западной Европе послужило южнокитайское «те».

Первое упоминание о чае восходит к глубокой древности. О том, как был обнаружен дикорастущий чай, рассказывают легенды Китая, Индии, Японии. Согласно одной из них, чай возник во времена творения Земли и Неба, его связывают с именем Государя Солнца Янь-ди. По другой легенде император Южного Китая Чен Нунг (III тысячелетии до нашей эры) однажды попробовал напиток, который случайно получился из листьев, нечаянно попавшие в кипяток. Напиток оказался на столько ароматным и вкусным, что император приказал собрать и сохранить эти листья и издал указ о применении его по всей стране.

Исторические памятники подтверждают, что чай был известен в Китае уже в период троецарствия (220-280 гг.). введение его в культуру относится к 350г.

Долгое время считалось, что кустовая форма этого растения единственная. В 1763 г. один шведский мореплаватель привез известному естествоиспытателю Карлу Линнею из Китая живой чайный куст. Ученый, будучи уверенный в уникальности этого растения, присвоил ему в своей классификации *Thea sineusis* («Чай китайский»). Но в 1825 г. были обнаружены целые рощи дикорастущих чайных деревьев в горных джунглях северо-восточной Индии – в Асмани (*Camellia assamica*) и в Индокитае (*Camellia assamica subspecies lasiocalyx*), также в Бирме и Лаосе были открыты чайные деревья. Подобные дикие заросли были найдены и на южных склонах Гималаев. Ботаникам пришлось признать и этот вид, которому было дано название – *Thea assamica* («Чай ассамский»).

Чем дальше на север, тем мельче чайные кусты, но чем ближе к экватору, тем больше они похожи на деревья.

Так вера в уникальность китайского чайного дерева была поколеблена. Вопрос еще больше запутался после того, как в середине XX века китайские ботаники обнаружили высоко в горах целые массивы диких чайных лесов на юго-западе Китая. Биохимический анализ помог установить, что дикий крупнолистный чай из провинции Юньнань и примыкающей к югу от неё территории Вьетнама – одна из наиболее древних его форм. Следовательно, именно этот район можно считать родиной чая, а эту разновидность чая первичной. Все остальные – лишь разновидности, у которых под влиянием среды, климатических и почвенных условий менялись чисто внешние признаки. Эта точка зрения получила всеобщее признание.

В древнем Китае считалось, что чай лучше вина, так как, укрепляя и взбадривая он не вызывает опьянения, и лучше воды, так как не является переносчиком инфекции.

В начале чай употребляли правители и священнослужители как целебное питье, снимающее усталость, укрепляющее силы и зрение, или в составе мазей, например от ревматизма. Использовать чай как напиток на его родине начали в V веке. Чай ценился очень высоко – императоры дарили его своим сановникам в знак поощрения.

Приблизительно в V веке китайцы начинают торговать чаем с тюркскими племенами, во времена династии Тан (618-907 г.г.) для чайной торговли наступает поистине "золотой век" – чай узнают кочевые народы Великой степи и тибетцы. Кочевники обнаружили, что употребление чая помогает избежать типичных болезней, связанных с недостатком растительных продуктов питания.

К IX веку чай проникает в Японию, где становится не только национальным напитком, но и накладывает отпечаток на все стороны духовной жизни японцев – от поэзии до философии. И в конце XX века чайный обряд в Японии остается неизменным – кажется, что за чашкой чая даже время никуда не торопится.



Европа узнала чай лишь в начале 16 века - в 1517 году португальские мореплаватели привезли его в дар своему королю. Но по-настоящему Старый свет "распробовал" чай почти сто лет спустя, когда голландские суда доставили в Европу первые партии "китайской травы".

С восторгом принимает чай консервативная Англия - в 1664 году Ост - Индская компания присылает королю Карлу ценный подарок - два фунта чая, и с этого времени чай раз и навсегда покоряет туманный Альбион. Появляются чайные магазины, а в 1717 году в Лондоне открывается "чайный дом" "Золотой лев". В отличие от пабов - пивных баров, где собирались исключительно мужчины, новая чайная открыта и для женщин.

В начале 19 века седьмая герцогиня Бедфорд, Анна, начинает собирать друзей на чашку послеобеденного чая - отсюда берет начало знаменитый английский "five o'clock". С тех пор вся страна - от Королевы до ирландского пахаря - ровно в пять часов вечера разливает по чашкам горячий ароматный напиток. Кстати, в традициях английского чаепития до сих пор прослеживается "восточный след": англичане разбавляют чай молоком, как это делали кочевники-монголы и подают к чаю соленое печенье, что напоминает японский обычай пить подсолненный чай.

Но и сами англичане сыграли в истории чая важную роль: именно они распространили чайное растение по миру, начав его культивацию в индийской провинции Ассам, на Цейлоне, в Кении и многих других странах. Сегодня чай выращивают почти в сорока странах, а больше всего чая производится в Индии, Китае, Шри-Ланке, Кении, Индонезии, Турции и Вьетнаме.

А основными потребителями чая считаются Россия, Великобритания, Пакистан, США, Япония

## Как на Руси появился чай

В России чай появился в 17 веке: в 1638 году русский посол боярин Василий Старков привез царю Михаилу Федоровичу дары от монгольского Алтын-хана - среди знаменитых монгольских атласов и мехов лежали свертки с сухими листьями. Старков отказывался брать эту сушеную траву, но монгольский правитель настоял на своем, и так впервые в Московии появился чай. Терпкое и горьковатое, "зелье" тем не менее пришлось по вкусу Михаилу Федоровичу; кроме того, было замечено, что "китайская травка" "осаждает пары, освежает и очищает кровь". Однако присланные Алтын-ханом четыре пуда чая - закончились, и скоро вкус чая в Москве стали забывать. Только спустя почти 30 лет, при царе Алексее Михайловиче, русский посол в Китае Иван Перфильев вновь привезет чай в Россию, а в 1769 году Россия заключит с Китаем первый договор на поставку чая.

Чай был для России довольно дорогим удовольствием - он стоил примерно в десять раз дороже, чем в Европе, поскольку доставлялся в Россию торговыми караванами, и путь от Пекина до Москвы занимал более года. Долгое время он оставался "городским напитком", причем, преимущественно московским. Даже в Петербург чай привозят из Москвы, и до середины прошлого века в столице будет открыт только один специализированный магазин. (В Москве число чайных лавок уже приблизится к сотне).

Со временем увеличивается доля морских перевозок, заканчивается строительство Транссибирской железнодорожной магистрали, и в конце 19 столетия начинается поистине триумфальное шествие чая по России. Чай дешевеет, продается буквально на каждом углу, вводится в довольствие русской армии. По всей стране открываются чайные, вырабатывается чайный этикет - появляется особый вид приглашения в гости "на чай". В своей знаменитой книге "Подарок молодым хозяйкам" Елена Молоховец подробно описывает сервировку вечернего дружеского чая - на стол подаются лимон, сахар, сухарики, печенье, булочки и плюшки, а также ром и легкие вина. Чай входит в народные пословицы, поговорки, сказки, начинает влиять на лексику русского языка - вознаграждение за любую мелкую услугу швейцару, извозчику, официанту теперь называется "чаевые".

Новую ноту в русское чаепитие внесло появление самовара - отныне он главный участник русского чайного застолья, непременная принадлежность любого семейного дома. "В четыре часа по всему Замоскворечью слышен ропот самоваров; - пишет Островский, - Если это летом, то в домах открываются все окна для прохлады, у открытого окна вокруг кипящего самовара составляются семейные картины..."

Чай не знает социальных различий - он любим и в великосветских салонах Петербурга, и в деревенской избе, топившейся по-черному, его пьют в трактирах Мещанской слободы и в фешенебельных ресторанах. Чаепитие в России нечто большее, чем просто застольная традиция - это образ жизни, черта национального характера, символ хлебосольства и гостеприимства. В России новый напиток приживался трудно: русские люди относились к нему настороженно, как, впрочем, и ко всему чужеземному. Да еще и пришел он с востока, откуда много веков приходили на Русь беды: то половцы, то татаро-монголы. Кроме того, очень уж дорог был китайский чай, а свои лесные чаи всегда под рукой. И только в начале XVIII века вошел чай в русский быт и стал нашим национальным напитком. Само чаепитие стало не просто утолением жажды, а своеобразным проявлением общественной жизни. За чаем решали семейные дела, заключали торговые сделки и брачные союзы, без чашки чая не обсуждали, кажется, ни один серьезный вопрос. Гиляровский оставил прекрасное описание старых московских трактиров. Где-нибудь в «Коломне» или «Лондоне» за чаем грелись извозчики, а крупные коммерсанты заключали сделки на десятки и сотни/тысяч рублей. Любимые трактиры были у артистов, писателей, художников. Встречи за чайным столом у Л.Н.Толстого в Ясной Поляне и Хамовниках вошли в историю русской культуры. Вот уже три столетия на Руси не обходится без чая ни одна встреча друзей, ни одно семейное торжество.

Пропустив через себя большой поток информации о чаепитии в Японии, я поняла разницу между японским и русским чаепитием. Японское чаепитие — это ритуал, церемониал, обряд,



особая духовная процедура: чай заваривается специальный, в порошке, конечно, зеленый. Приготовление чая складывается из следующих процедур. Первая — кипячение воды в особом котелке (чайнике) на углях из сакуры. Вторая — заваривание чая: используется особый чайник, свои правила движения рук. И третья — взбалтывание чая в чашке, также специальной, предназначенной только для этой цели, так что чай пьется в виде довольно густой пенистой жидкости.

А что такое русское чаепитие? Это, в первую очередь, духовная процедура. Ведь по японским или китайским меркам чай мы завариваем неверно, не говоря уже о правилах движения рук или взбалтывании напитка в чашке. Хотя спор о том, чей способ заварки лучше, кажется мне совершенно беспредметным — у каждого народа свои привычки, свои вкусы и свои обычаи. Но в эстетическое времяпрепровождение за приготовлением зеленого чая в утонченной японской атмосфере внесена такая, присущая русским лихая бесшабашность. В «Толковом словаре живого великорусского языка» В. Даля глагол «чаевать» означает «прохлаждаться за чаем, пить его въ раздольи». И конечно, только русский мог в своей загадке так колоритно описать чайник:

В брюхе — баня,  
В носу — решето,  
На голове — пупок,  
Всего одна рука,  
И та — на спине.

В России — свой ритуал заваривания чая. Так, кипяток рекомендуется готовить в самоварах. Во всем мире самовар признан таким же русским сувениром, как матрешки, балалайка и деревянные ложки с хохломской росписью. Когда он появился на Руси, сказать трудно. Однако было это еще до появления чая, так как самовары изначально служили для приготовления горячего напитка — сбитня, появившегося у нас задолго до чая. Во второй половине XVIII века производство самоваров было налажено в Москве, Петербурге, Ярославле и Архангельске, а «самоварной столицей» стала Тула. И вскоре они стали неотъемлемой частью русского быта. Формы самоваров чрезвычайно разнообразны. Многие из них являются подлинными шедеврами русского декоративно-прикладного искусства. Кроме экономичности и красоты, в самоварах ценилась их «музыкальность». Перед закипанием этот нехитрый прибор начинал петь, и песня его, подобно стрекоту сверчка за печкой, придавала особый уют и интимность чайному столу. А как колоритны специальные грелки, которыми накрывают керамический заварочный чайник! Сшитые из плотного материала, они также являются настоящими образцами народного декоративного искусства. Им придают форму петухов, сказочных птиц или кукол-матрешек. Помню, в школе, на уроках труда, всех девочек учили шить таких «самоварных баб». Сколько времени и сил занимало у нас пришивание многочисленных оборок на юбки этих «чайных дам». Но как гордились наши мамы, накрывая ими заварочные чайники, когда к нам приходили гости; стол становился ярким и нарядным, мы забывали про свои исколотые пальчики, простив учительницу по труду за требовательность, и начинали «проклажаться за чаем и пить его въ раздольи».

Не меньшей гордостью хозяйки, чем самовар, был и чайный сервиз. Материал, из которого делают чайные сервизы (фарфор, фаянс), — прекрасная основа для художественной росписи. Посуда русских фарфоровых заводов украшает витрины многих музеев мира. Слава Поповского и Кузнецовского заводов ничуть не меньше известности изделий Фаберже. Жаль, что сейчас на прилавках специализированных магазинов, Домов фарфора ассортимент чайных сервизов русских заводов невелик, да и не самые лучшие образцы русского прикладного искусства там представлены. Вот и пришлось мне после неудачного похода по магазинам, чтобы сфотографировать продукцию русских фарфоровых заводов, вытащить из бабушкиного буфета все, что она с любовью хранила. И к моему неподдельному восторгу и удивлению (я-то думала, что там стоят немецкие сервизы) все это великолепие оказалось из Вербилло, Дулево, ЛФЗ и т.д. Причем сделаны эти изящные чашечки, блюдца, серебряные ложечки и подстаканники, сахарницы, хрустальные графины и вазочки для варенья в начале 50-х годов нашего столетия. В

трудное послевоенное время художники фарфоровых и стекольных заводов сумели сохранить традиции русского прикладного искусства. Смею надеяться, что через несколько лет о русском фарфоре снова заговорят. Ведь традиционное русское чаепитие хочется устраивать с помощью традиционного русского чайного сервиза — украшения стола и интерьера жилища.

Рассказывая об очаровании русского чаепития, я часто употребляла прошедшее время. Надеюсь, что это было моей ошибкой. Ведь в последние годы все больше и больше проявляется интерес к русской посуде, национальному стилю в оформлении стола, столовой и чайной посуды. Все чаще можно встретить в ресторанах и кафе вышитые скатерти, самовары. Все больше открывается ресторанов, интерьеры которых оформлены под старину, вновь приобретают популярность чайные. Это не ностальгия по забытому прошлому, а настоящая необходимость и потребность. В этом выражается наша любовь к прошлому, сохранению и изучению национальной культуры.

## ***Приготовление простого чая по-русски***

Чай засыпать в предварительно прогретый сосуд, залить кипятком на 5 минут, затем перелить в чайничек. Каждый из участников чаепития наливает себе в чашку готовой заварки и доливают ее кипятком из самовара. При желании добавляют молоко, сливки или лимонный сок. Чай пьют с сахаром вприкуску.

## ***Чай по - старорусски горячий***

Хорошо вымытый заварной фарфоровый чайник перед использованием сполоснуть кипятком и слегка подержать закрытым крышкой. Всыпать заварку в нужном количестве из расчета 0,5-0,75г на порцию и залить кипятком примерно на 1/3 чайника. Прикрыть на 5 минут крышкой и салфеткой так, чтобы носик чайника остался открытым, иначе чай запарится и изменит свой вкус. Затем долить в чайник доверху кипятком и перемешать. Разлить чай в порционные стаканы из расчета 50мл заварки на порцию и долить кипятком.

Мед, варенье и сахар (лучше кусковой) подать к чаю отдельно. Так же отдельно можно подать к чаю горячие сливки или молоко с пенками, предварительно около часа томленные в керамическом горшочке в духовке.

## ***Старинный лечебный чай***

Остатки черного хлеба нарезать ломтиками и тщательно подсушить в духовке. Заварить свежий чай и горячим разлить его в порционные стаканы. В каждый стакан влить 1-2ч.л. красного вина и положить по 1 сухарику. Такой горячий чай рекомендуется для больных, слабых желудком.

## **Старорусский ритуал чаепития**

Повсеместное распространение чая уже в начале XIX века привело к возникновению на Руси своеобразного и колоритного ритуала чаепития.

Так как чай в те времена был недешев, очень важно было, кроме умения заварить вкусный чай, еще и не меньшее умение «не спить чай», т.е. разлить его так, чтобы каждый из присутствующих на чаепитии получил свою порцию чая одинаковой крепости, и плюс к этому хозяйка не допустила бы большого расход сухой заварки.

Самовар ставился непосредственно на чайный стол либо на небольшой столик, приставленный в торце стола. Разливали чай только сама хозяйка, и только в случае крайней необходимости это действие доверялось старшей из дочерей, что соответствовало неписаному правилу – чай должен разливать всегда один и тот же человек, хорошо с этим делом знакомый.

Пили чай из фарфоровой посуды, обязательно не доливая 1-2см от края чашки, что считалось хорошим тоном. В мещанских и купеческих семьях позволено было подавать чашки с горячим чаем на глубоких блюдах, из которых его и пили вприкуску с сахаром или вареньем, держа блюдо в ладони с особым, показным шиком.

Полные стаканы с чаем «до самого верха» подавались в трактирах, где пившее его простонародье считало вправе потребовать на свою копейку, чтобы стаканы наполнялись «всклянь», абсолютно полными.

Современный семейный чай с пирогами

Такое чаепитие, заменяющее семейный ужин, в наше время принято организовывать субботним вечером, когда вся семья в сборе, вкусно пахнет пирогами и, наконец-то, можно расслабиться и пообщаться в теплой семейной обстановке.

При сервировке стола для простого вечернего семейного чаепития его накрывают цветной скатертью (можно красивой бумажной). Ставят корзиночки с домашними либо покупными пирожными или печеньем, сахарницу со щипчиками для сахара, розетки с вареньем, тарелочки с нарезанным тонкими ломтиками лимоном, мелкими кондитерскими изделиями и сладостями.

Против каждого места на столе ставят чайную чашку с блюдцем, на которое кладут чайную ложку, а так же ставят порционную тарелку для пирога.

Посередине стола на круглое или овальное блюдо укладывают свежее испеченный пирог. Начинки пирога могут быть сладкими, так и закусочными (мясные, рыбные, грибные натуральные или смешанные с овощами). Приготовить пирог можно как из дрожжевого, так и из пресного или кондитерского теста.

Нарезают пирог чаще всего прямо за столом – в этом случае хозяйка нарезает пирог и сразу же раскладывает его на порционные тарелки. Если пирог подается на стол предварительно уже нарезанным на порционные куски, их может переложить к себе на тарелку каждый участник чаепития с помощью специальной лопаточки. Вместо пирога к чайному столу можно приготовить закусочные или десертные рулеты, расстегаи или другую более мелкую домашнюю выпечку. Самовар или чайник с кипятком, а так же чайник с заваркой поставить ближе к хозяйке, чтобы ей было удобно разливать чай в чашки. Чайные чашки для чая к пирогу могут быть несколько большего размера, чем просто к чаю со сладостями.

Если нет возможности поставить самовар или чайники непосредственно на стол, к нему можно придвинуть небольшой столик и разместить их на нем (желательно по левую руку хозяйки).

## Чай – полезный и.... вредный.

С древности и до наших дней человечество признает благотворное действие чая на организм. Древние китайцы называли чай огнем жизни. Так в начале XVIII века медик японского императорского двора отмечал, что «чаепитие способствует очищению крови, очищает слизистую оболочку глаз, регулирует работу печени и селезенки, снимает сонливость и вялость, оживляет мышцы тела...»

Но лишь за последнее десятилетие ученые, исследуя глубже биохимический состав только что сорванного чайного листа и получаемых из него сухих чаинок, а затем – настоя, раскрыли богатую палитру полезных для человека веществ.

Чай один из самых распространенных в России напитков. Он хорошо снимает утомление и головную боль, повышает умственную и физическую активность, стимулирует работу головного мозга, сердца, дыхания. Чайное растение синтезирует в больших количествах катехины (чайный танин), обладающие Р-витаминной активностью, а также витамины — аскорбиновую кислоту, тиамин, рибофлавин, никотиновую, пантотеновую и фолиевую кислоты, каротиноиды. Чай являясь богатым источником минеральных веществ. Биологически ценные вещества чая, образуя единый комплекс, благоприятно воздействуют на организм человека. Чай хорошо адсорбирует вредные вещества (тяжелые металлы, радионуклиды) и выводит их из организма. Биологические ценные вещества чая оказывают антиокислительное действие на жировой и холестериновый обмен. Чай — хороший терморегулятор тела — в холодную погоду хорошо согревает, а в жаркую — охлаждает. Лечебные свойства чая обусловлены его антисептическим и бактерицидным действием, проявляемым при болезнях печени, желудка, почек, хрупкости капилляров. Благодаря разнообразию содержащихся в чае веществ этот напиток хорошо действует на пищеварение и нервную систему, облегчает деятельность сердца и сосудистой системы, понижает кровяное давление и повышает жизненную энергию человека.

Практически в любом чае обнаруживается более 130 веществ различной сложности. Они составляют примерно 10 более или менее постоянных групп, которые и определяют качество данного вида и сорта чая. Почти половина из них относится к экстрактивным веществам, то есть способным переходить в горячую воду.

Темную, иногда красно-коричневую окраску и вязущий терпкий вкус заваренный чай получает прежде всего благодаря дубильным веществам – танинам. В сухом чае их до 16%. Эфирные масла, содержание которых в чайном листе достигает 0,007%, придают чайной заварке неповторимый специфический аромат.

К дубильным веществам относятся также катехины. Все дубильные вещества, а особенно катехины, способствуют повышению эластичности стенок кровеносных сосудов и тем самым снижению их ломкости и проницаемости, что имеет исключительно большое значение в профилактике и даже лечении атеросклероза. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы чай оказывает успокаивающее действие, расширяет сосуды, ликвидирует спазмы, облегчая тем самым кровообращение, нормализует кровяное давление. При гипертонии катехины чая снижают кровяное давление и во всех случаях снимают головную боль и шум в ушах. Катехины связывают в кишечнике ряд нежелательных для организма продуктов обмена веществ, что вместе с действием пектинов способствует оздоровлению кишечника, поддержанию тургора в тканях и является весьма полезным в комплексе мер профилактики преждевременной старости. Тонизирующее действие заваренного чая обусловлено имеющимися в нем алкалоидами – кофеином и теобромином. В лучших сортах чая их содержится до 4%.

Кофеин чая лучше, чем такое же вещество кофейного зерна; он возбуждает сокращения сердечной мышцы, расширяя при этом кровоснабжающие артерии. Таким же образом кофеин действует на сосуды головного мозга. Отсюда и заряд бодрости от стакана хорошо заваренного свежего чая. Чай называют "эликсиром бодрости".

В медицинской практике известна способность чая благоприятно влиять на функцию почек. Опыт показывает, что люди, страдающие заболеваниями почек, отлично переносят чай, он не приносит вреда даже при острых и хронических нефритах с проявлением почечной



недостаточности. Благоприятное действие чая в этих случаях заключается в том, что он снимает общую слабость и отсутствие аппетита, характерные для этих заболеваний.

Известно благотворное действие чая при заболеваниях дыхательной системы. Объясняется это тем, что при чаепитии интенсивнее идет клеточный обмен в дыхательных путях. Поэтому чай является полезным потогонным и стимулирующим средством при всех простудных заболеваниях органов дыхания.

Чай богат витаминами. Содержащийся в чае витамин В2 способствует повышению эластичности кожи, делает ее более упругой и красивой.

В чае содержится много фтора. Поэтому он является средством защиты зубов, препятствующим возникновению кариеса. Беда лишь в том, что большинство людей пьют чай со сладостями, существенно снижая благотворное действие чая.

С древних времен известно влияние чая на нервную систему человека. Под действием чая увеличивается приток кислорода к клеткам мозга, усиливается его деятельность, улучшается дыхание, увеличивается газовый обмен.

Чай способен выводить из организма вредные вещества, в том числе тяжелые металлы, оздоравливая желудок, почки и отчасти печень.

Но все, что мы сказали о полезных свойствах чая, справедливо только в тех случаях, когда приготовление его основано на знании сортов и типов чая и их действия. Иначе возможно отрицательное и даже противоположное действие напитка. Высокая концентрация настоя может вызвать состояние повышенной возбужденности, бессонницу, если его выпить непосредственно перед сном. Сверхвысокая концентрация чая может вызвать быстрый и глубокий сон. В старых книгах можно найти указание на чай как на снотворное средство. Обычно такое воздействие оказывает более чем 10-кратная доза чая.

Основательно подпортить здоровье можно так называемым чифирем, который готовят путем длительного кипячения и выпаривания сухого чая. Чифирь ничего общего не имеет с чайным напитком, хотя его и готовят из сухого чая.

Некрепкий чай можно пить всем. Крепкий же чай может привести к усилению сердцебиения, повышению кровяного давления, усилению нервной возбудимости, раздражительности. Не показан крепкий чай маленьким детям. Неумеренное употребление чая может повредить. Сколько же пить чаю? Может быть, вспомнить древнюю мудрость: "Одна чашка – удовольствие, две – утоление жажды, а три пьют только ослы"? Чай - удовольствие

Каждый народ, каждый регион и даже семья имеют свои традиции приготовления и употребления этого замечательного напитка. Предельно усложнен и усовершенствован японский ритуал чаепития. Здесь и особый сценарий, и специальная посуда, и даже пространство: нередко церемония проводится в так называемом чайном домике. Она сродни культовому действу и имеет философско-эстетический характер.

## Секреты чаепития.

Как пить чай?

Что влияет на вкус и аромат напитка помимо сорта и качества чая?

Прежде всего – вода. Она должна быть без запаха, чистой, прозрачной, не иметь взвешенных частиц. Не следует брать минеральную воду, так как в ней много минеральных солей. Очень хороша вода горных источников. Китайцы говорили: "Горная вода – высшая, речная – средняя, колодезная – низшая". А что же делать, если идеальной или просто хорошей воды нет? – Брать ту, что течет из водопроводного крана, но дать ей хорошенько отстояться и пользоваться бытовыми фильтрами.

Другой, не менее важный вопрос: как кипятить воду для чая? Китайский мудрец Су-Е, живший полторы тысячи лет назад, отмечал шестнадцать стадий кипения воды. На Руси отмечались три. Первая – когда вода начинает кипеть и пузырьки воздуха, которые образуются в первую очередь у стенок сосуда, поднимаются вверх. Вторая – когда начинается массовое образование пузырьков, которые бурно поднимаются к поверхности (вода кипит "белым ключом"). Эта стадия непродолжительна, но ее надо уловить, потому что именно она оптимальна для заварки чая. Третья стадия, когда вода бурлит, для заварки чая не пригодна, некоторые считают ее даже вредной. Интересно, что вода недокипевшая не так отрицательно влияет на качество напитка, как перекипевшая. А в некоторых случаях, например для заваривания зеленого чая, рекомендуют недокипевшую воду (50 - 60°C). И уж совсем не стоит брать воду, кипевшую несколько раз, или добавлять к ней некипяченую.

Как же заваривать чай? Есть классические способы, или, если хотите, правила, которые необходимо учитывать, чтобы получить чай хорошего вкуса и аромата.

Прежде всего, чайник должен быть прогрет. Это можно сделать, ополоснув его несколько раз кипятком, подержав минуты две в струе горячего воздуха (например, в духовке) или опустив чайник в кипяток. Перед тем, как положить в чайник заварку, его необходимо обсушить. Затем в чайник кладут заварку и наливают воду, только что кипевшую "белым ключом". Чайник заполняется не полностью, а лишь наполовину (для черного чая), на две трети (для смеси черного и зеленого чая) или на одну четверть (для зеленого чая). Чайник закрывается салфеткой, так, чтобы она прикрывала носик и отверстие в крышечке, и чай настаивают от 3 до 15 минут, в зависимости от сорта. Потом чайник доливают кипятком, но так, чтобы до верха оставалось 1 - 1,5 см (чтобы пена не осела на крышке). Затем чай перемешивают ложечкой или наливают в чашку и опять выливают в чайник. Вот теперь напиток можно считать готовым.

Интересен старинный восточный способ заварки чая. В теплый сухой фаянсовый чайник насыпают заварку и наливают сырую воду (воды нужно столько, чтобы получилась каша). Затем чайник с кашей ставят на пар на 5 минут, после чего доливают доверху и еще раз выдерживают над паром 5 минут. После этого его доливают крутым кипятком до половины и опять ставят на пар на 5 минут. В результате получается насыщенный ароматный настой янтарного цвета.

При любом способе заварки легче сохранить вкус и цвет чая, чем аромат. Для этого требуется особое мастерство.

Любители чая часто спорят, сколько чая класть в чайник для заварки, ограничиваться ли одним сортом или смешивать разные сорта и марки. Какие-то строгие каноны здесь установить невозможно. Обычно советуют, заваривая черный чай, брать по одной чайной ложке заварки на чашку чая плюс одна чайная ложка на чайник.

Ароматизированные чаи заваривают в уменьшенной дозе или даже добавляют к заварке чистого черного чая, чтобы аромат был не слишком резким.

Время заварки зависит от качества чая и воды. Черный чай заваривают в течение 4 - 6, не более 8 минут. Для низкосортных чаев время заварки увеличивается. Но больше 10 минут заваривать чай нецелесообразно. Ароматизированные чаи заваривают вообще в течение 2 - 3 минут.

Можно ли заваривать чай несколько раз? И на этот вопрос однозначного ответа нет.

Крупнолистовые чаи высшего сорта не просто можно, а нужно заваривать несколько раз, так как их растворимые компоненты переходят в настой относительно медленно. Время для второй и

третьей заварки увеличивается (говоря о повторной заварке, мы имеем в виду, что это делается во время одного и того же чаепития, а не на следующий день).

Долго хранившаяся чайная заварка теряет аромат и окраску, некоторые витамины в ней снижают свою активность. При охлаждении такая заварка мутнеет и перестает быть чаем в общепринятом смысле этого слова. Плюс ко всему, пуриновых оснований в отстоявшемся чае становится намного больше, чем в свежей заварке, а кофеина накапливается столько, что этот чай оказывает на организм человека уже не тонизирующее, бодрящее действие, а чрезмерно возбуждает нервную и сердечно-сосудистую системы. Так что заваривать чай нужно умело и выпивать его следует вовремя.

Итак, способов заварки чая не так уж много. Зато секретов и тонкостей немало. Но главный секрет – хороший чай, хорошая вода, хорошая посуда.

## Тайны маркировки.

На упаковке с чаем указывается самая различная информация, которую необходимо понимать, чтобы не купить что-нибудь не то.

Большинство потребителей привыкло различать чаи в основном по району произрастания: индийский, цейлонский, грузинский, краснодарский и т.д., считая географический признак главным для того или иного сорта чая. Многие думают, что в каждом из этих географических районов растёт ботанически иной, особый вид чайного куста. Такое мнение ошибочно. Единственный в ботаническом отношении вид чайного растения в трёх своих разновидностях способен при различной фабричной обработке давать всё то громадное разнообразие готовых чаёв, которое теперь знает человечество, - тысячи торговых сортов.

Всё многообразие чаёв делят, как сказано выше, на четыре основных типа: чёрный, зелёный, красный и жёлтый. Такое деление отнюдь не обусловлено чисто внешним видом, различной окраской чаёв как в сухом виде, так и особенно в настое. Цвет является лишь внешним отражением различий в биохимических процессах обработки чайного листа, что в конечном счёте оказывает влияние на химический состав и основные вкусовые и ароматические признаки каждого типа чая.

Если при производстве чёрных чаёв чайный лист проходит такие стадии обработки, как завяливание, скручивание, ферментация и сушка (или укороченная ферментация плюс термическая обработка), то при производстве зелёного чая две стадии - завяливание и ферментация - исключены. При этом специально стремятся к тому, чтобы избежать какой-нибудь случайной или попутной ферментации во время других стадий обработки. Таким образом, чёрный (ферментированный) и зелёный (неферментированный) чаи являются как бы полюсными типами, ибо в основе их производства лежат диаметрально противоположные биохимические принципы. Красный и жёлтый чаи являются промежуточными типами между чёрным и зелёным. Оба они испытывают ферментацию, но в неполной, не доведённой до конца форме, поэтому их называют недоферментированными или полуферментированными чаями - и это их характерный признак. Причём степень ферментации более выражена в красных чаях, чем в жёлтых, где процессы ферментации идут вяло и побочно, попутно с другими процессами.

Вот почему красные чаи ближе стоят к чёрным, а жёлтые - к зелёным чаям.

Такова сущность деления готового сухого чая на четыре основных типа.

Каждый из основных типов подразделяется по характеру механической обработки листа на разновидности. Например, чёрные и зелёные чаи могут быть рассыпными, прессованными или же экстрагированными.

Рассыпные чаи, или, как их называют в торговой практике, байховые, самые распространённые. Это масса отдельных, не связанных между собой чаинок, фасованных в закрытую (металлическую или бумажную) упаковку в самом разнообразном количестве в зависимости от принятых в той или иной стране стандартов: по 25, 40, 50, 75, 100, 110, 113,5 (четверть фунта), 125, 200, 220, 226,5 (полфунта), 250, 440, 453 (фунт), 500 и 1000 г.

Менее известны широкому кругу потребителей прессованные чаи, представляющие собой брикеты, приготовленные из спрессованных под сильным давлением чаинок различного качества - от чайной крошки до грубых листьев и даже веток чайного растения. Прессованные чаи имеют довольно узкое, локальное распространение среди некоторых народов Средней и Центральной Азии, Дальнего Востока и жителей Крайнего Севера. Эти брикеты могут иметь вид плиток, кирпича, цилиндра, шара, диска или какую-либо более причудливую форму (например, «ласточкино гнездо») и достигать массы от 100 и 250 г до 2,5 и более килограммов (известны брикеты массой до двух пудов).

Экстрагированные (или быстрорастворимые) чаи начали входить в употребление лишь в последние годы. Они представляют собой экстракты или концентраты чая, дающие возможность, во-первых, ускорять и упрощать сам процесс заваривания чая, а во-вторых, размещать довольно значительные дозы чая в концентрированном виде в сравнительно небольших объемах.

Собственно чайного, естественного листа эти чаи уже не содержат - это либо порошок, либо



гранулы. И настоящие чаёвники их не употребляют. Распространены они только в Америке, да и то - в общепите.

Байховые и прессованные чаи имеют свои разновидности в зависимости от формы обработки, внешнего вида и размеров листа.

Чёрные байховые чаи делят по размерам чаинок на листовые (крупные), ломаные, или брокен (средние) и мелкие (высевки и крошку). В нашей торговле принято деление лишь на крупный и мелкий чай, причём под мелким байховым чаем мы фактически подразумеваем средние чаи, поскольку высевки и крошка в розничную торговлю практически не поступали. Русский потребитель привык считать их «трухой» и всегда отвергал, хотя в других странах эти виды чая используют как дешёвый, третий сорт.

Кроме того, крупные и средние чаи подразделяют по роду листа, т.е. по его качественным показателям, зависящим от сырья и фабричной обработки, на несколько категорий или степеней. Так, чёрные листовые чаи подразделяют на четыре степени: Флаури Пеко (FP), Оранж Пеко (OP), Пеко (P), Пеко Сушонг (PS). Средние резаные (или ломаные) чаи также имеют четыре степени: Брокен Оранж Пеко (BOP), Брокен Пеко (BP), Брокен Пеко Сушонг (BPS), Пеко Даст (PD). И, наконец, мелкие чаи делят на Фаннингс (Fngs) - высевки и Даст (D) - крошку.

Все эти обозначения, хотя и мелким шрифтом, должны присутствовать на этикетках к упаковке импортных чаёв приличных фирм (а не фальшивых и контрабандных), и потребитель, руководствуясь ими, может получать о покупаемом чае соответствующую информацию. Эта традиция фактически даёт полное представление об ассортименте фабричных сортов чёрного байхового чая-полуфабриката, поскольку общепринята единая международная классификация фабричных марок чая. Она сложилась постепенно в течение второй половины XIX века и только к началу XX века приняла свой современный вид. В основе её терминологии (названий степеней или родов чаинок) лежат инглизированные китайские названия и некоторые английские термины. Зелёные байховые чаи делят по величине листа всего на две категории - листовые и брокен (резаные, ломаные). Зато они более сложно различаются по форме скрученности листа (не путать с качеством скрученности). Например, лист может быть скручен вдоль своей оси в трубочку так, что готовая чайинка напоминает маленькую, слегка согнутую сухую травинку. Это самый обычный вид скрученности, характерный как для чёрных, красных и жёлтых, так и для известной части зелёных чаёв. Но наряду с этим зелёные чаи могут иметь и другие виды скрученности: поперек оси листа в виде горошинки, каперса или маленького шарика неправильной формы (дробинки), и тогда такой чай в торговле соответственно называют «жемчужным», «каперсным», «порохом». Лист может быть и не скручен, а просто смят, сплюснен, и тогда чай называют «плоским»; несколько сортов его известны в Китае и Японии. Все эти, казалось бы, небольшие различия в форме и во внешнем виде готовой чайинки отражаются тем не менее на вкусе и аромате чая, придают и тому и другому новые, отличающие от других сортов оттенки. Между черным и зеленым чаем различают желтый и красный чай. Это лист, прошедший завяливание, частичную ферментацию, скручивание и сушку. Желтый чай ближе к зеленому, красный - к черному.

По характеру механической обработки черные и зеленые чаи делятся на рассыпные, прессованные и экстрагированные.

Наиболее популярны рассыпные, или байховые чаи. Название "байховый" происходит от китайского "бай-хоа" - "белая ресничка". Так поэтично называют типс - едва распускившуюся почку с легким налетом, придающую чаю особую тонкость. Чем больше типсов в рассыпном чае, тем выше ценность чая.

Черные байховые чаи подразделяются на листовые (крупные), ломаные (средние), мелкие (высевки, крошка) и цветочные. Обычно ломаные сорта содержат значительную долю более молодых побегов, в то время как листовые сорта состоят из более зрелых и жестких листьев. Есть еще и более сложная единая международная классификация листового и ломаного чая в зависимости от рода листа.

#### **Листовые и ломаные чаи:**

"Флауэри Оранж Пеко" (Flowery Orange Pekoe - "FOP") – крупнолистовой чай высокого качества с большим количеством чайных почек.



"Флауэри Пеко" (Flowery Peking - "FP") – крупнолистовой чай, содержанием чайных почек.

"Оранже Пеко" (Orange Peking - "OP") - крупнолистовой чай высокого качества.

"Пеко" (Peking - "P") - крупнолистовой чай

"Пеко сушонг" (Peking Souchong - "PS") - крупнолистовой чай невысокого качества.

Для листовых чаев также используется маркировка «цельнолистовой» (whole leaf) и «крупнолистовой» (big leaf)

### ***Среднелистовые чаи:***

"Брокен Оранже" (Broken Orange - "BOP") – среднелистовой чай высокого качества.

Основной среди ломаного чая;

"Брокен Пеко" (Broken Peking - "BP1") - среднелистовой чай с относительно крупными чайными листьями (видно что это частички листьев).

"Брокен Пеко Сушонг" (Broken Peking Souchong - "BPS") - среднелистовой чай низкого качества.

Для среднелистовых также используется маркировка «листовой» (loose leaf)

### ***Мелкие черные чаи***

"Пеко Даст" (Peking Dust) – «крупная пыль».

"Фаннингс" (Fannings - "Fngs") - отсев; средняя пыль».

"Даст" (Dust) – «мелкая пыль»

Сколько же пить чаю? Может быть, вспомнить древнюю мудрость: "Одна чашка – удовольствие, две – утоление жажды, а три пьют только ослы"? Чай - удовольствие

## Вывод:

На уроках окружающего мира мы говорили о растениях переселенцах. Одним из таких растений был чай. Мы заинтересовались этим растением так, как этот напиток мы употребляем ежедневно и в течение всей жизни.

С древних времен люди считали, что нет ничего целебнее и вкуснее природных даров лугов, полей, лесов. Главное – уметь собрать эти дары и правильно использовать их сочетания. На Руси издавна существовали свои традиционные напитки; из ягод и фруктов, из молока и сливок; сбитень – горячий напиток из меда и пряностей; квас; травяные и цветочные настои. *Но с напитком по имени «чай» не может сравниться никакой другой.*

*«Если вы замерзли - чай согреет вас,  
Если вам жарко – он вас освежит,  
Если вы расстроены – он вас подбодрит,  
Если вы возбуждены – он успокоит вас».*

В древнем Китае считалось, что чай лучше вина, так как, укрепляя и взбадривая он не вызывает опьянения, и лучше воды, так как не является переносчиком инфекции.

Но лишь за последнее десятилетие ученые, исследуя глубже биохимический состав только что сорванного чайного листа и получаемых из него сухих чаинок, а затем – настоя, раскрыли богатую палитру полезных для человека веществ.

Чай один из самых распространённых в России напитков. Чай являясь богатым источником минеральных веществ. Биологически ценные вещества чая, образуя единый комплекс, благоприятно воздействуют на организм человека..

Практически в любом чае обнаруживается более 130 веществ различной сложности. Они составляют примерно 10 более или менее постоянных групп, которые и определяют качество данного вида и сорта чая. Почти половина из них относится к экстрактивным веществам, то есть способным переходить в горячую воду.

Биологически ценные вещества чая, образуя единый комплекс, благоприятно воздействуют на организм человека.

В своем исследовании мы выявили, что чай действительно полезный для здоровья напиток и подтвердили правильность выдвинутой гипотезы.

Чай очень полезный и целебный продукт для здоровья при условии, если брать качественные сорта и правильно их заваривать.

Недаром говорят: «Буква «а» начатки в учении, а первое в пище – чаю стакан!»

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Воробьева, М. Молоденький листочек: [о чае] // Вокруг света. – 2003 - № 4. – С. 94 – 104.
2. Захарова, М. Отображение культа чая в китайской литературе // Проблемы Дальнего Востока – 1996. - № 2. – С. 119 – 126.
3. Какудзо, О. Книга о чае // Дальний Восток – 1993 - № 8 – С. 205 – 224.
4. Кузнецов, И. Целебный напиток на каждый день // Экология и жизнь. 2008 - №11. – С. 88 – 93.