

Содержание

Введение.....	2
Глава 1. Из истории	
1.1 Как появился чай на Руси	3
1.2 Особенности чаепития.....	4
1.3 Интересное о чае.....	5
Глава 2. Основная часть	
2.1 Чай полезный напиток.....	6
2.2 Состав чая.....	7
2.3 Какой чай самый полезный.....	8
2.4 Пакетированный чай.....	10
2.5 Социологический опрос.....	12
Глава 3. Практическая часть	
3.1 Как правильно заваривать чай в заварнике.....	13
Заключение.....	14
Список литературы	15
Приложение 1-17.....	16-

Введение

Чай – это прекрасный, полезный напиток. Он хорошо утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение. Для многих народов он так же необходим и ничем не заменим, как хлеб. Нескучные дружеские беседы за чашкой чая способствуют духовному просветлению, рождают умные, позитивные мысли.
«Чай – полезный напиток».

Актуальность проекта : Актуальность выбранной нами темы обусловлена тем, что где бы ни появился чай, он за считанные годы вытеснял традиционные напитки. Сегодня, в условиях нашей экологии, актуальность чая очевидна, как мощного очищающего напитка, выводящего из нашего организма вредные вещества. Чай в современное время является основным напитком.

Цель работы: выяснение о влияние чая на здоровье человека и в чем его польза.

Задачи:

- Узнать историю появления чая на Руси.
- Узнать разновидности чая.
- Выявить состав и целебные свойства чая.
- Выяснить влияние чая на организм человека.
- Провести анкетирование среди обучающихся

Гипотеза: предполагаю, что чай любят и предпочитают, как напиток, за вкусовые качества и целебные свойства.

Чаепитие -прекрасный повод для общения. Чай играет важную роль в жизни людей.

Предмет исследования: чай разных сортов.

Методы исследования:

- 1) анализ
- 2) наблюдение,
- 3) обобщение,
- 4) сравнение.

1.1 Как появился чай на Руси

Уже в XIII веке русские купцы встречались с китайскими торговцами. А во второй половине XVI века к России было присоединено Сибирское ханство. Русские земли стали простираться до самых границ Китая. В 1616 году в Китай отправились российские послы: казак-атаман Василий Тюменца и десятник Иван Петров. Они прибыли в ставку монгольского Алтын-хана с предложением "быть ему в милостивом жаловании под высокой царскою рукою".

При дворе Алтын-хана казаков встретили посланники "высокого желтого царя" – китайского императора, Им показали диковинные шелковые ткани, золотые кубки и "свечи неведомо какие". Сам Алтын-хан угостил русских посланников чаем, сваренным с топленным молоком и маслом. Посольство доставило в Москву первые образцы китайского чая. Но только столетие спустя, в 1638 году, чай в Россию привез посол Василий Старков в качестве подарка царю Михаилу Федоровичу (**приложение 1**) от Алтын – Хана из Монголии довольно значительный запас чая – 64 кг.

Смеркалось, на столе блистая,
Шипел вечерний самовар,
Китайский чайник нагревая
Под ним клубился легкий пар.
Разлитый, Ольгиной рукою,
По чашкам темною струёю
Уже душистый чай бежал,
И сливки мальчик подавал.
А.С. Пушкин, «Евгений Онегин»

В 1979 году был заключен договор России с Китаем на поставку чая. Вскоре потянулись регулярные караваны с чаем от Великой Китайской стены к стенам Московского Кремля. Первоначально чай на Руси стали использовать бояре как заморское лекарство, затем он вошел в моду как экзотический напиток.

Русским чай понравился. В XVIII веке в России появляется самовар (**приложение 2**). В крестьянской избе наличие самовара считалось признаком большого достатка. Чай обязательно предлагали в домах и во всех трактирах, где за беседой решались важные проблемы, происходили знакомства, заключались торговые сделки, обсуждались политические дела. В XIX веке чай стал русским традиционным напитком, а чайной столицей считалась Москва.

Поговорки:

Чай пить – не дрова рубить.
Выпей чайку – забудешь тоску.
Чай пьешь – до 100 лет проживешь.

1.2 Особенности чаепития

Главная особенность русского чаепития – это задушевная атмосфера тепла и уюта, располагающая к посиделкам и разговорам. На чай собиралась вся семья.

Чай на Руси пили с медом, домашними сладостями, вареньем и пряниками. Добавляли в него душистые травы – мяту, мелису, душицу, плоды шиповника, малины, земляники.

Традиция заваривать чай в самоваре и распивать его всей семьей за большим столом стала формироваться только под конец правления Петра I, **(приложение 3)**.

На стол ставили начищенный до блеска самовар, выставляли лакомства, и за душевной беседой чаепитие на Руси продолжалось несколько часов. За чайным столом не разрешалось курить, петь, было не принято громко смеяться, разговаривать, спорить. Тяжелые темы за столом не поднимались. Все было чинно и спокойно. Можно было тихо общаться, читать, разгадывать шарады. Чай в доме разливала хозяйка. За столом было самое почетное место — под образами, туда садились хозяева или оно отводилось самым дорогим гостям. Чашки чая гостям передавались со словами «На здоровье», в ответ получали «Благодарю». Дети были полноправными членами чайной церемонии, только они должны были соблюдать правила: не толкаться, не болтать, не перебивать старших. Они должны были учиться вести себя степенно.

Есть несколько элементов, без которых трудно представить себе чаепитие в России. В первую очередь – это самовар. Он является главной фигурой на столе. Пузатый, начищенный до блеска. Когда-то его раздували при помощи сапога, потом он стал электрическим, но так и остался самым важным элементом чайного застолья.

Чайные листья насыпали в маленький заварочный чайник, а сверху надевали тряпичную куклу, которая исполняла роль грелки для распаривания чая.

Данный метод на Востоке сочли бы кощунственным, но на Руси предпочитали такой вариант. Полученную заварку разливали по чашкам и разбавляли кипятком. Каждый мог выбрать крепость напитка.

В зажиточных домах использовалась фарфоровая посуда для чаепитий. В домах бедняков пили из того, что было в доме.

В советские годы чай стали пить из стаканов. Главным изобретением того времени стал подстаканник **(приложение 4)**. Он позволял не обжечь руки, наслаждаясь горячим напитком из стакана. Подстаканники изготавливали из медно-никелевого сплава для обычного люда и из серебра для людей побогаче. Особое распространение подстаканники получили на российской железной дороге. До сих пор чай в поездах подается в таких стаканах.

Подают к чаю варенье, джем, конфеты, сдобные изделия. Обязательно

подается сахар в вазочке, чтобы каждый мог положить в чашку столько, сколько нужно, используя при этом свою чайную ложечку. Хотя раньше сахар был только кусковым, специальными щипчиками его кололи на маленькие кусочки, каждый брал такой кусочек, обмакивал в чай и ел, запивая чаем. Такая церемония называлась «пить чай вприкуску». В особо бедных семьях чай пили «вприглядку», только посматривая на вазочку с сахаром, поскольку он был доступен только по праздникам.

Дворянское чаепитие

Дворяне одними из первых начали пить чай. Они копировали обычаи, принятые у англичан. В дворянских семьях к чаю стол накрывался два раза в день, обязательно покрывали стол белой скатертью. На столе присутствовала дорогая фарфоровая посуда, чтобы подчеркнуть изысканность церемонии. Часто чай пили на открытых летних террасах. За чаем гости общались на утонченные темы.

Чаепитие у помещиков и купцов

Культура чаепития у этих сословий известна всем. Это чаепитие с самоваром и большим количеством еды, так, чтобы стол ломился от пирогов, пирожков, кренделей, бубликов и баранок. Чаепитие представляло собой фееричное зрелище без намека на дворянскую изысканность. Стол накрывали цветастой скатертью, старались показать всю свою роскошь. Пили чай из блюдечка, вприкуску с сахаром, да калачами. Считалось, что за таким богатым столом купцы проводили по несколько часов, общались, заключали сделки, выпивали по 20 чашек чая.

Простой народ и чай

До революции не в каждой семье был самовар, а о настоящем чае и помышлять люди не думали, он был дорогой. Заваривали травяные чаи из мяты, зверобоя, иван-чая, душицы. Очень популярен был сбитень на основе пряностей и меда. Пили квас, приготовленный на ржаных корочках. После 1917 года чай стал доступнее, но по-прежнему простые люди экономили, заваривая чай, они разбавляли заварку до бледно-желтого цвета.

1.3 Интересное о чае

Чай – второй по популярности напиток в мире после воды. У него длинная и интересная история, и я собрала интересные факты об этом напитке, о которых вы, возможно, некогда не слышали.

1. Мужчину, торговавшего на Руси чаем, называли «чайником», а женщину «чайницей».
2. Существуют легенды об «обезьяньем чае». Чайные деревья были очень высокими, люди не могли добраться до верхних листьев, поэтому для их сбора дрессировали обезьян.
3. Для изготовления чая используют молодые листья и почки, покрытые серебристым пушком.
4. Сбором чайных листьев занимаются в основном женщины.

5. В Китае измельченные чайные листья, спрессованные в брикеты, лепешки – долго использовали в качестве денег.
6. существует более 1500 видов чая
7. в чае больше кофеина, чем в кофе
8. каждую секунду в мире выпивается 15 тысяч чашек чая
9. в конце 17 века чай был ценным товаром и его хранили в сундуках под замком
10. чай продаётся на аукционах

Глава 2

2.1 Чай – полезный напиток

"Чай освежает тело, укрепляет дух,
смягчает сердце, пробуждает мысли,
прогоняет лень."

Восточный философ и врач
Ибн Сина.

Чай – это прекрасный, полезный напиток. О благотворном влиянии чая знали уже давно. Чай хорошо утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение. Постепенно стали замечать, что чай оказывает положительное действие при целом ряде заболеваний: стимулирует обмен веществ, нормализует деятельность сердца, кровеносных сосудов, пищеварительной системы. Чай стал идеальным напитком путешественником, моряков, людей, выдерживающих большие физические и эмоциональные нагрузки.

Л.Н. Толстой писал: «Я должен был выпивать много чая, так как без него не мог работать. От чая освобождались те возможности, которые дремали в глубине моей души, давая возможность созидать».

Под действием чая улучшается умственная деятельность, увеличивается способность усваивать и перерабатывать информацию, улучшаются творческие способности.

Зеленый чай помогает похудеть, нормализует обмен веществ. В чае содержится фтор, который полезен для зубов. Зеленый чай способен убивать бактерии, из-за которых возникает кариес. По результатам исследований, проведенных в Англии, у детей, регулярно пьющих чай, заболеваемость кариесом снижается на 60 %.

В Китае, выпив настой зеленого чая, заварку не выбрасывают, а сушат на солнце, потом складывают в мешочек, наполняют подушку и спят на ней. Отличное средство от бессонницы.

При мигрени следует выпить чашку крепкого черного чая с сахаром, головная боль утихнет.

Чай подавляет рост злокачественных опухолей. В чае содержится цинк, необходимый беременным женщинам. Чай замедляет процесс старения клеток, способствует долголетию. Чай можно использовать для профилактики катаракты.

В чае содержатся вещества, нейтрализующие вредные излучения, поэтому чаепитие перед включенным телевизором защищает от облучения и защищает зрение.

Применение чая в народной медицине:

- Очень крепкий и сладкий горячий чай с молоком – противоядие при отравлении лечебными препаратами.
 - Теплый чай с лимоном, черным перцем и медом – при простудных заболеваниях дыхательных путей и легких.
 - Крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая – средство для промывания глаз при воспалительных процессах век.
 - Сок свежего чайного листа – может служить средством от ожогов.
- Жевание сухого зеленого чая – хорошо помогает от тошноты, при укачивании в машинах и при морской болезни.
- Каждому времени года полезен определенный цвет чая!
 - Зимой лучше пить красный чай (он сочетается с молоком и сахаром) – высокое содержание протеина благотворно сказывается на пищеварении и усвоении жиров.
 - Весной – душистые цветочные чаи с густым ароматом, они хорошо стимулируют энергию, устраняя накопившейся за зиму холод.
 - Летом – зеленый чай, он помогает легче переносить жару.
 - Осенью – бирюзовый чай (улун), это что-то среднее между зеленым и красными чаями. Утоляет жажду, бодрит, поднимает настроение, укрепляет сопротивляемость организма болезням, а также является исключительно природным средством для похудения.

2.2. Состав чая

По разным данным в чае содержится около 300 химических элементов. Но стоит отметить, что в процессе роста чайных листьев, в зависимости от технологий обработки и приготовления чая соотношение веществ, содержащихся в этом напитке, меняется. Вместе с тем меняются и полезные свойства чая. Следует обратить внимание на несколько важных компонентов любого сорта чая:

Дубильные вещества — составляют 15-30% чая и представляют собой смесь из трёх десятков полифенольных соединений, состоящую из танина (группа фенольных соединений растительного происхождения, содержащие большое количество ОН), катехинов (группа флавоноидов, это органические вещества), полифенолов (многоатомные фенолы). Дубильные вещества являются сильными антиоксидантами. Танин, который уничтожает множество бактерий, тем самым предупреждает стоматит, ангину, энтерит и другие кишечные инфекции. Полифенолы вместе с витамином «С»

задерживают старение организма и препятствуют развитию онкологических заболеваний.

Алкалоиды — азотсодержащие вещества, в чайном листе содержатся алкалоиды, которые принадлежат к гетероциклическим соединениям и представляют собой органические основания, поэтому они дают соли с кислотами (винной, яблочной, лимонной и др.). В чайном листе находятся производные пурина — кофеин, теобромин и теофиллин. В чайном растении образуется и накапливается преимущественно кофеин, содержание которого может достигать 2-3%. Высокое содержание кофеина в чае указывает на его качество. Именно с помощью алкалоидов чай бодрит и избавляет от усталости.

Ферменты (энзимы) — это биологические катализаторы, с их помощью происходят все химические превращения. Основных ферментов 3, а всего насчитывают больше 10. Главные из них — полифенолоксидаза, пероксидаза и каталаза.

Органические кислоты — образуют другую группу растворимых органических соединений в чае. В их состав входят щавелевая, лимонная, яблочная, янтарная, пировиноградная и ещё две-три кислоты. В составе чая они не до конца исследованы, но уже ясно, что они повышают пищевую и диетическую ценность чая.

Углеводы — в чае содержатся самые разнообразные углеводы (от сахаров до самых сложных полисахаридов), чем выше в чае коэффициент углеводов, тем ниже сорт.

Пигменты — они тоже играют немаловажную роль. Именно с помощью пигментов, настой чая может принимать разную окраску, давая всевозможные оттенки от светло-зелёного до тёмно-оливкового и от жёлтоватого и розоватого до красно-коричневого и тёмно-бурого. Благодаря своему сложному химическому составу чай, как лекарственное средство, может оказывать большую помощь организму, а при неправильном использовании — вред.

2.3 Какой чай самый полезный?

Белый чай

Чайные деревья, листья которых используют для производства белого чая, произрастают только в Китае и на Шри-Ланке. В производство берут два верхних неповреждённых листочка, которые слегка подсушивают и выдерживают на пару не более минуты. Ферментация - 0%.

Полезные свойства: белый чай называют «эликсиром бессмертия» из-за полной сохранности витаминов и микроэлементов (**приложение 5**).

Употребление белого чая замедляет процесс старения, подавляет образование опухолей, укрепляет сердечно-сосудистую систему, способствует заживлению ран, защищает от вирусов и бактерий.

Минусы: вкус белого чая настолько тонкий и нежный, что людям, привыкшим к крепкой заварке, оценить его сложно.

Как заваривать: 3-5 минут. Температура воды - 100°.

Зелёный чай

Изготавливается из тех же листьев, что и чёрный. Но после сбора листья сразу засушивают. Минимальная ферментация позволяет сохранить практически все полезные свойства. Ферментация - 2-3%.

Полезные свойства зелёного чая (**приложение 5**): активизирует жизненные силы, нормализует обмен веществ, жизнедеятельность кишечной флоры, обладает потогонным действием, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, препятствует возникновению кариеса, повышает прочность капилляров, способствует лучшему усвоению аскорбиновой кислоты.

Минусы: содержит много кофеина. Подходит только для утренних и дневных чаепитий.

Как заваривать: 5-7 минут. Температура воды - 60-90°.

Жёлтый чай

Для этого вида чая собирают только почки, которые выдерживают на пару, затем заворачивают в ткань или в специальную бумагу, где чай подсушивается и ферментируется. Ферментация - 10%.

Полезные свойства жёлтого чая (**приложение 5**): схожи со свойствами зелёного чая - нормализует давление, работу сердца, активизирует умственную деятельность.

Минусы: относится к элитным чаям - один из самых дорогих сортов.

Как заваривать: 3 минуты. Температура воды - 60-80°.

Красный чай (Оолонг)

Чайный лист собирают с взрослых чайных кустов в момент полной зрелости и дважды подсушивают, пока листья не приобретут каштановый или красно-бурый оттенок. Ферментация - 40-50%.

Полезные свойства красного чая (**приложение 5**): замедляет процессы старения кожи, укрепляет иммунную систему, снижает артериальное давление и содержание холестерина в крови.

Минусы: самый специфический сорт чая. Сильный, резкий аромат, терпкий вкус, рубиновый оттенок настоя могут оценить далеко не все.

Чёрный чай

Листья собирают с взрослых чайных кустов. Процесс обработки включает завяливание, скручивание, сушку и полную ферментацию. Степень ферментации - 100%.

Полезные свойства чёрного чая (**приложение 5**): благодаря наличию вещества TF-2, блокирующего развитие раковых клеток, помогает снизить риск возникновения онкологических заболеваний желудка, кишечника и груди. Нормализует работу сердечно-сосудистой системы, убивает микробы, вызывающие диарею, пневмонию, цистит и герпес, снижает уровень холестерина в крови.

Минусы: не следует пить больше 4 чашек в день, а также после 18.00.

Высокое содержание кофеина и ароматических веществ может вызвать перевозбуждение нервной системы и бессонницу.

Травяной чай.

В России, как, впрочем, и во многих других странах, чаем считаются ещё и горячие напитки, приготовленные из листьев и стеблей некоторых растений, так называемые травяные чаи (фиточаи, **приложение 5**). Это вкусный, полезный и дешёвый напиток, но где и какие растения берут для такого чая? Оказывается, существует большая группа напитков травяных, ягодных, цветочных настоев, завариваемых листьев других деревьев, которые традиционно называют чаями, хотя они не содержат собственно листов чайного дерева.

Когда на Руси еще и слыхом не слыхивали о таком растении, как чайный куст, липовый цвет и сушеные ягоды малины использовались для приготовления витаминизированных напитков и лечебных отваров.

Каждый год многие жители нашей страны собирают лесные травы для приготовления полезного чая. Они собирают душицу, зверобой, чабрец, репешок. Потом высушивают эти травы в тени, и с удовольствием пьют из них травяной чай (Приложение № 3). Но собирать травы самостоятельно можно только при условии, если хорошо в них разбираешься. Поэтому нужно знать, как выглядит данная трава, где она растёт и когда её можно собирать.

2.4 Пакетированный чай

Чайный пакетик - маленький мешочек из специальной фильтрованной бумаги, в котором находится чай. Он используется для быстрого заваривания чая кипятком или горячей водой. Большинство чайных пакетиков имеют нитку, за которую пакетик легко можно вытащить из готового чая. Пакетик закрывается металлической скобкой, потому что клей отрицательно сказался бы на вкусовых качествах чая.

Предшественник чайного пакетика был изобретён торговцем Томасом Салливаном в 1904 году (**приложение 6**). Чай отправляли в больших жестяных банках. Что бы решить проблемы с отправкой чая, Салливан упаковал свой товар в шелковые мешочки. Клиенты решили, что чай в новой упаковке надо опускать в воду прямо в мешочке.

Современный чайный пакетик был изобретён Адольфом Рамбольдом.

Чайный пакетик появился на рынке в 1929 году. Главным сырьем стала марля, а чуть позже — особая бумага из волокон манильской конопли, но и

она вскоре уступила место более совершенной фильтровальной бумаге. В Европе распространены прямоугольные пакетики, но существуют и другие фирмы, например, пирамидальные. В Великобритании популярны плоские круглые пакетики без шнура, которые укладываются на дно чашки. Кроме пакетиков, рассчитанных на заваривание одной чашки чая, выпускаются и более крупные, на много порций, для заваривания в чайнике или электрической кофеварки.

Существуют достоинства и недостатки чайных пакетиков (Приложение 5). Для того, чтобы не ошибиться в качестве товара, отличить хороший чай от плохого, настоящий - от поддельного, а главное-найти «свой» вкус прекрасного напитка, нужно, как минимум, освоить простую технику его выбора.

Критерий	Чай низкого качества	Чай высокого качества
1. Внешний вид чайного листа	Присутствие в чае черешков (красных стеблей) или волосков древесины	Состоит из однородных, хорошо скрученных чаинок, без примеси чаев других размеров
2.Цвет настоя «очень крепкий», «крепкий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего», «слабоватый», «слабый».	Тусклый, коричневый, зеленоватый цвет. Темная (серовато-черная) или мутная окраска настоя свидетельствует о дефекте черного чая. Чрезмерно светлый настой чая с зеленоватым оттенком указывает на недостаточную ферментацию и на то, что сырье переработано с большим опозданием.	Прозрачный и яркий, чем интенсивнее окрашен настой, тем выше качество чая, красный цвет.
3. Аромат чая	Дефектами букета чая, его аромата и вкуса считаются «придымленность», «прижаристость», «кисловатость», а также запах зелени или травы, особенно с оттенками сырости и затхлости.	«приятный», «сильный», «нежный», «розоватый», «медовый», «цветочный», «лимонный», «хлебный», «миндальный».
4.Вкус чая	Горький вкус и	Наличие терпкости.

	отсутствие терпкости.	
5. Цвет разваренного листа	Коричневый, зеленый, тусклый, темный и другие.	У лучшего черного чая он имеет цвет новой медной монеты.
6. Сортность чая	При добавлении молока к настоям низких сортов, чай приобретает тусклый серовато-бежевый цвет.	Если к высококачественному чаю, который имеет красивый цвет, добавить молоко, то он становится ярко-оранжевым, иногда с розовым оттенком, это указывает на высокий сорт чая.
7. Пенообразование	пена не появляется вообще	должна появиться желтовато-коричневая, как бы грязноватая пена
8. Бумага чайного пакетика	Если бумага после заварки желтая и на ней образовались разводы, то она низкокачественная и дешевая. И чай соответствующий.	Пакет чая после заварки остался мокрым, но прозрачным и на нем нет желтых разводов, значит, производитель использовал дорогую бумагу, поэтому ему не имело смысла фасовать в нее бросовой чай.
9. Наличие красителей	Достаточно положить в него лимон. Если чай не поменял своего цвета на более светлый, значит, он содержит краситель.	Если поменял – красителей нет

2.5 Социологический опрос

Я решила выяснить, что известно ученикам нашей школы о чае. Я провела анкетирование по следующим вопросам (**приложение 7**). В анкетировании приняли участие 20 человек.

Анализ результатов анкетирования показал, что все опрошенные любят пить чай. 14 человек предпочитают чай в пакетиках, 6 ребят листовой. Травяной чай любят 3 человека, зелёный чай 7 человек и чёрный чай любят пить 10 человека.

Глава 3. Практическая часть

3.1 Как правильно заварить чай в заварнике

1. Для заварки необходимо использовать фильтрованную воду и заварник (**приложение 8**).
2. Кипятим воду в обычном чайнике (**приложение 9**).
3. Чистой сухой ложкой на дно заварника кладём заварку из расчёта 1 чайную ложку на один стакан воды (**приложение 10**).
4. Завариваем чай в два подхода. Первый раз заполняем водой заварник наполовину. Закрываем крыжкой (**приложение 11**).
5. Через 2 минуты доливаем не много воды и снова накрываем заварник крышкой (**приложение 12**).
6. Ещё 3 минуты чай заваривается повторно (**приложение 13**).

Накрывать стол в присутствии гостей не очень красиво, стол нужно накрыть заранее. Вся посуда должна быть идеально чистой. Посредине стола должна стоять сахарница с ложками, а также, сладости. Заваривать чай следует в присутствии гостей, хозяйка дома собирает чашки вокруг себя и разливает приготовленный ею чай, передавая чашки из рук в руки.

Заключение

Чашка с горячим ароматным настоем чайных листьев сопровождает нас с утра до вечера. Без преувеличения можно сказать, что чай для нас – не только напиток, но ещё и символ тепла, уюта, отдыха.

В ходе работы я узнала много интересного и полезного.

Подводя итог вышесказанному, можно твёрдо заявить, что:

1. Чай - это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение.
2. Чаепитие укрепляет дружбу.
3. Ученые давно установили, что в чае содержатся полезные, биологически активные вещества. Они укрепляют сосуды мозга, улучшают работу сердца, повышают умственную и физическую способность человека. Чай усиливает сопротивляемость организма простуде, инфекционным заболеваниям, воспалительным процессам.

Чай является уникальным растением, несущим в себе огромный спектр различных веществ, оказывающих при правильном употреблении благоприятное действие на организм человека. Во время выполнения работы

было получено много полезной и интересной информации о чае. История появления чая очень занимательна и интересна.

Список литературы

- Я познаю мир. Русский народ: традиции и обычаи [Текст] : энцикл. / Сост. С.В. Истомин. – Москва : АСТ : Астрель: Хранитель, 2007. – 383 с. : ил.
- Выпей чайку, забудешь тоску. Издательство: Тончу, 2006 г.
- Дехтяр, Минди Гумэй. Живительная сила чая. Издательство: Крон-Пресс; 1995 г.
- Коробкина З. В. «Товароведение и экспертиза вкусовых товаров», М., «КолосС», 2003
- <https://urok.1sept.ru/articles/667690>
- <https://scienceforum.ru/2017/article/2017032415>
- <https://tvorcheskie-proekty.ru/node/1485>

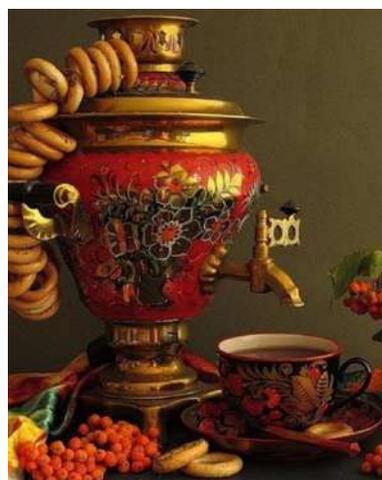
Приложение 1



Первый чай появился на Руси в 1638 году, когда русский посол Стариков привез в подарок государю Михаилу Федоровичу листовой чай. Царю понравился новый напиток тем, что отгонял сон во время долгих церковных служб. Чай прижился в России.

Приложение 2

Самовár – это металлический сосуд для кипячения воды и приготовления чая.



Приложение 3

Чаетпитие – это общественное мероприятие, проводимое во второй половине дня.



Приложение 4

Подстаканник - подставка, охватывающая и поддерживающая стеклянный стакан, в большинстве своём цилиндрической формы, имеющая ручку для того, чтобы употреблять горячий чай, не обжигая ладони.



Приложение 5

белый чай

зелёный чай



жёлтый чай



красный чай



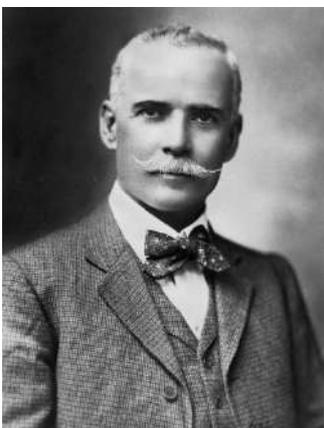
чёрный чай



травяной чай

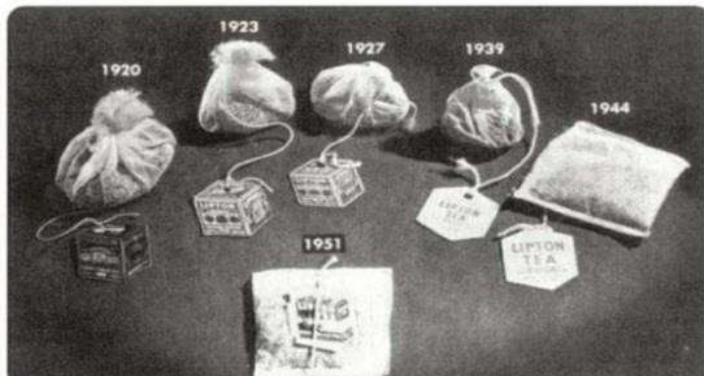


Приложение 6



Томас Салливан

Чайный пакетик был изобретён в 1904 году, причём случайно. Торговец Томас Салливан решил разослать каждому покупателю в качестве презентации образцы продукции. В целях экономии вместо традиционных жестяных банок выбор пал на шелковые мешочки с тесемкой. В итоге каждый покупатель получил набор из многочисленных мешочков, в которых были разные сорта чая. А покупатели решили, что им предложили новый удобный способ заварки чая.



Приложение 7. Анкетирование

1. Любите пить чай?

А) да Б) нет

2. Какой вид чая выберете?

А) чёрный Б) зелёный В) красный Г) белый Д) жёлтый Е) травяной

3. Какой чай предпочитаете?

А) пакетированный Б) листовый

	1. Любите пить чай?	2. Какой вид чая выберете?	3. Какой чай предпочитаете?
1	А	Б	А
2	А	А	А
3	А	Б	А
4	А	Е	А
5	А	А	Б
6	А	А	А
7	А	А	А
8	А	Б	А
9	А	Е	А
10	А	А	Б
11	А	А	Б
12	А	Б	Б

13	А	А	Б
14	А	А	А
15	А	Б	А
16	А	Е	А
17	А	Б	А
18	А	А	А
19	А	Б	Б
20	А	А	А

Приложение 8. Практическая работа

Как правильно заварить травяной чай в заварнике

1. Для заварки необходимо использовать фильтрованную воду и заварник.



Приложение 9.

2. Кипятим воду в обычном чайнике



Приложение 10.

3. Чистой сухой ложкой на дно заварника кладём заварку из расчёта 1 чайную ложку на один стакан воды.



Приложение 11.

4. Завариваем чай в два подхода. Первый раз заполняем водой заварник наполовину. Закрываем крышкой.



Приложение 12.

5. Через 2 минуты доливаем не много воды и снова накрываем заварник крышкой.



Приложение 13

6. Ещё 3 минуты чай заваривается повторно

