

Научно-исследовательская работа

Предмет Биология

Чайное разнотравье

Выполнил(а):

Морозова Дарья Николаевна

учащаяся, 3 «Г» класса

МБОУ «Сивинская СОШ»,

Россия, Пермский край, Сива

Глушакова Надежда Максимовна

научный руководитель,

учитель начальных классов

МБОУ «Сивинская СОШ», Россия, Пермский край, Сива

Введение

Однажды вечером, когда вся семья собралась за ужином, мама разлила по кружкам ароматный чай. От чая исходил приятный аромат и вкус у него был замечательный. Я поинтересовалась у мамы, из чего приготовлен чай. Мама мне ответила, что чай из мяты и рассказала о пользе такого чая. После этого мне захотелось больше узнать о травах, из которых можно заваривать вкусный и полезный чай.

Актуальность выбранной темы в том, что чай является одним из главных напитков на нашем столе. Чай мы пьем ежедневно, причем по несколько раз в день.

Мы посетили магазин «Пятерочка» и увидели на прилавках изобилие разных сортов чая. А всякий ли чай полезен, и можно ли заготовить чай из трав, произрастающих в нашей местности?

Чай из трав не нужно покупать, а все что требуется – это вовремя заготавливать растения.

Цель: Выяснить какими свойствами обладают напитки, приготовленные из трав, произрастающих в нашей местности.

Задачи:

- провести опрос среди населения об использовании травяных чаев;
- собрать травы для экспериментального заваривания чая;
- изучить способы заваривания травяного чая;
- изготовить смесь из трав;
- исследовать свойства напитков из трав;
- устроить чаепитие для одноклассников «Чайное разнотравье»;

Объект исследования: напитки, приготовленные из трав.

Предмет исследования: свойства напитков, приготовленных из трав.

Гипотеза: мы предполагаем, что травяные чаи вкусны и полезны.

Методы изучения: изучение литературы, анкетирование, эксперимент, наблюдение, беседа.

Глава 1. Травяные чаи и их свойства

1.1. Понятие травяного чая

Травяной чай – это напиток, составленный из разных частей растений: листьев, цветков, плодов, веток, корней [5]. История травяных чаев насчитывает ни одно столетие. Травяные чаи либо на все 100% являются травяными сборами, которые пьются не в лечебных целях, а просто как повседневный напиток, либо включают в себя незначительный процент чая.

В настоящее время многие люди заботятся о своем здоровье. Именно поэтому все больше и больше людей отказываются от традиционных напитков – чая и кофе. Заменой им служит огромное разнообразие травяных чаев: витаминные, лечебные, профилактические, успокоительные и другие [5]. До появления на наших землях привычного для нас чая, предки лечились и просто пили каждый день именно травяные чаи. Травяные чаи имеют множество полезных свойств. Во-первых, эти ароматные настои можно принимать как успокоительное, жаропонижающие при простуде и прохладительное в жару. Во-вторых, травяные настойки улучшают обменные процессы в организме. Основная рекомендация при составлении травяных сборов – заваривать только те растения, которые имеют приятный вкус. Вторая рекомендация заключается в том, что чай всегда пьют свежим и хорошо настоянным. Только в этом случае есть гарантия, что действующие вещества пошли на пользу.

1.2. Сбор трав для чая

В интернете мы нашли календарь сбора лекарств растений и выяснили, что каждое растение нужно собирать в определенное время. Кроме того мы узнали правила сбора лекарственных трав. Прежде всего, заготавливать травы надо так, чтобы после нас не оставалось пустого места. Нельзя вырывать траву с корнем — это варварское отношение к природе, которое, к сожалению, еще наблюдается. Если вы заготавливаете корни, то их необходимо аккуратно выкопать, очистить от земли и засыпать образовавшуюся ямку [6]. При сборе листьев срезают лишь несколько листков с ветки; если же собирают цветущую часть, то оставляют некоторые растения с цветами для созревания семян.

Цветки таких растений, как шиповник, липа, собирают только полностью распускившимися.

Листья черной смородины, малины, костяники, кипрея (иван-чая) и т. п. собирают только тогда, когда они полностью развернулись.

Плоды и ягоды надо собирать только созревшими.

Лекарственные растения собирают вдали от автомобильных и железных дорог. Некоторые растения можно просто выращивать у себя в огороде.

При заготовке лекарственных растений нельзя забывать мудрый девиз: «Используй, охраняя, и охраняй, используя».

Прежде чем засушить лекарственное растение нужно его тщательно вымыть, убрать ненужные части растения. Для того чтобы растения сохранили свои полезные свойства, их сразу же после сбора нужно высушить, избегая попадания солнечного света, затем, аккуратно, не ломая, и не уплотняя переложить в баночки или бумажные пакеты.

1.3. Травяные смеси для чая

Наиболее известные травы, которые включают в состав травяных чаев – мята, ромашка, лепестки розы (шиповник), мелисса лимонная, иван-чай, душица, зверобой, малина (ягоды и листья) и др.

Чай из мяты: общеукрепляющий, успокоительный с освежающим вкусом; не только горячий, но и охлажденный; может сочетаться в смеси с другими травами: мелиссой, душицей, чабрецом. Хорошее сочетание в чае получается из листа земляники и листа и листа мяты перечной. Приятный прохладительный чай, хорошо утоляющий жажду летом, можно получить из листа мяты, цветков ромашки, сока смородины, меда [1].

Чай из мелиссы: общеукрепляющий, ароматный, (успокоительный). Мелисса хороша в сборе с другими травами.

Чай из травы зверобоя: противовоспалительный, мочегонный; лучше применять в небольших количествах в смеси с другими травами; особенно хорошо зверобой сочетается с душицей обыкновенной.

Чай из цветков липы: жаропонижающий, мочегонный, бактерицидный.

Чай из плодов шиповника: настоящий клад полезнейших веществ, он содержит в себе огромное количество витаминов, минералов и других микроэлементов.

Чай из ромашки лекарственной: противовоспалительный, антисептический.

Хорошим чаем, которым можно угостить гостей, любящих травяные чаи считается следующий: цветки ромашки, цветки липы или листья мяты перечной. В охлажденный чай можно добавить мед по вкусу.

Вкус иван-чая отличается приятными ароматными чертами, приводит организм в тонус, ободряет и прибавляет жизненной силы. Иван-чай способствует укреплению иммунитета, богат витаминами. В жару нет лучшего средства, чтобы утолить жажду.

Вот некоторые сборы лекарственных растений, приготовленных нами, для чая:

- Листья малины, цветки липы, листья черной смородины.
- Плоды шиповника, листья черной смородины и земляники лесной.
- Зверобой, душица, мята перечная, шиповник.
- Листья и цветы плодовых кустарников и деревьев: смородины, липы, малины.

Ароматных и полезных растений очень много и у нас есть возможность самим их заготавливать.

1.4. Приготовление травяного чая

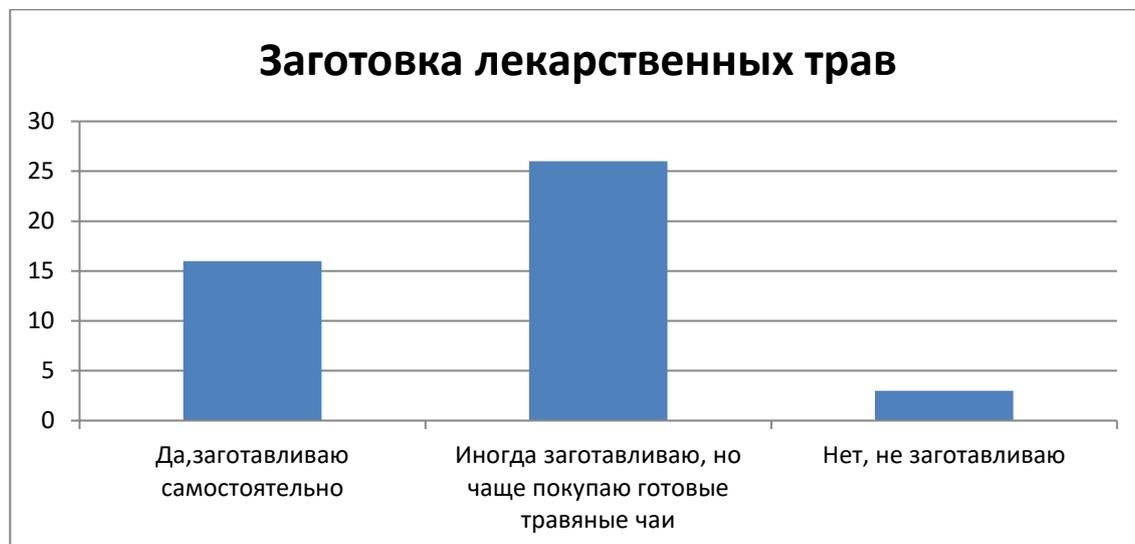
Чтобы приготовить горячий напиток из лекарственных растений нужно залить измельченные части трав кипятком и настаивать под теплым укрытием 20-30 минут. Одну чайную ложку травы заливают 250 мл воды. Не стоит добавлять в готовый напиток сахар, так как он заглушает вкус травяного чая. Лучше вприкуску использовать мед или варенье.

Лучший способ приготовления травяных чаёв – заваривание и настаивание в термосе, особенно когда в заварку входят плоды и корни растений, так как в этом случае требуется более продолжительное время для приготовления напитка. Но также подойдет и обычный чайник [4].

Глава 2. Практическая часть

Мы провели опрос среди 45 жителей с. Сива. Каждому мы задали следующие вопросы:

1. Заготавливаете ли вы травы для чая?
 - Да, заготавливаю самостоятельно всегда;
 - Иногда заготавливаю, но чаще покупаю готовые чаи;
 - Нет, не заготавливаю.



2. Как часто вы употребляете травяные чаи?

- да, постоянно;

- изредка;

- нет, никогда;



3. Чай из какой травы вы предпочитаете?

Название травы	Количество человек
Мята	10
Мелисса	7
Шиповник (плоды)	12
Цветы и листья земляники	5
Шиповник (Цветы)	1
Малина	7
Зверобой	3
Душица	2
Иван- чай	4
Листья смородины	3

Результаты опроса, проведенного среди жителей нашего села, показали, что люди знают о травах, пригодных для заваривания чая, но мало кто заготавливает их самостоятельно. Лишь 16 человек опрошенных заготавливают такие травы, 26 человек заготавливают редко, в основном

предпочитают покупать чай в магазине, 3 человека из опрошенных не заготавливают травы никогда. Из 100% опрошенных 42% употребляют фиточай постоянно, 45% применяют их изредка, в основном во время простуды, 13% не употребляют вообще фиточай. У людей, которые употребляют фиточай, мы поинтересовались тем, какую траву они предпочитают добавлять в чай. Наибольшее количество опрошенных сказали, что это мята, Melissa, шиповник.

Таким образом, жители с. Сивы используют в чайных церемониях напитки, из трав собранных в нашей местности, но это происходит не так часто.

Учитывая все правила сбора растений мы собрали все травы, которые встречались в опросе жителей села Сива (Приложение, фото 1.). Веточки растений мы завязали в пучки и повесили в хорошо проветриваемое помещение, листочки мы разложили на столе тонким слоем и оставили на просушку в этом же помещении. Периодически листья и цветы растений мы ворошили, чтобы они просохли равномерно. Плоды шиповника мы высушили в специальной машине для сушки.

Когда все части растений хорошо просохли, мы стали готовить их для хранения. Листочки (кипрей, костяника) цветы шиповника и липы мы просто разложили в стеклянные банки и герметично их закрыли. У плодов шиповника мы удалили «хвостики» и тоже убрали на хранение.

А вот с растениями, которые хранились в пучках, нам пришлось повозиться подольше. Мы разложили на столе газету и стали мелко разрезать стебли растений, чтобы в дальнейшем тоже заложить их на хранение (Приложение, фото 2., 3.). Кроме стеклянных банок и баночек мы использовали жестяные банки из-под чая, купленного в магазине ранее и уже использованного. Наконец, все травы упакованы. В таком виде они могут храниться довольно долго (Приложение, фото 4.).

Затем мы решили изучить свойства собранных растений. Для этого мы взяли по небольшому количеству собранных трав и разложили их на

тарелки, к каждой тарелке положили название растения (Приложение, фото 5.). Все растения мы тщательно рассмотрели, понюхали. Далее мы поиграли в игру «Угадай растение по запаху». С завязанными глазами я пыталась угадывать, но у меня получалось не всегда, мало опыта.

Следующим этапом нашей работы было заваривание собранного материала. Каждое растение мы заваривали в отдельном стакане и рассматривали полученные напитки на цвет. Настои получились самых разных оттенков: от желтого (липовый цвет) до красно-коричневого (зверобой) (Приложение, фото 6.,7.). Каждый напиток мы пробовали на вкус. Особенно ароматными оказались настои из цветов липы, плодов шиповника, мелиссы, цветов шиповника, но больше всего мне понравился чай из смеси трав. В конце нашего исследования я с удовольствием попила уже настоявшийся, вкусный и ароматный чай (Приложение, фото 8.).

Заключение

Итак, мы выдвинули гипотезу о том, что чаи, приготовленные из трав, произрастающих в нашей местности вкусны и полезны. Для проверки гипотезы мы заваривали все травы, собранные нами, пробовали на вкус напитки. Наша гипотеза подтвердилась. Чай получается вкусный ароматный. О пользе таких чаев мы узнали из литературы и интернет – ресурсов, а так же я узнала историю возникновения чая, собрала 13 трав, пригодных для заваривания чая. Узнала, как правильно нужно хранить заготовленный материал. Самостоятельно приготовила напитки из трав, пробовала их на вкус, различала их на цвет и запах. Познакомилась с некоторыми полезными свойствами трав.

Учитывая всю пользу травяных чаев, я приготовила различные сборы трав.

Знания и умения, которые я получила в ходе этой работы, можно использовать на классном часе, на уроке окружающего мира. Своим одноклассникам я хочу рассказать о своем исследовании и планирую угостить их чаем собственного приготовления.

Литература.

1. Бессмертник В. «Целебный напиток- чай - чудесный бальзам». РИА «Раритет», Москва, 1997 г.
2. Журнал «Детская энциклопедия» №10 2016 г. «Чай и кофе».
3. Журнал «Клепа» №79 «Клепа об истории чая».
4. Напитки в вашем доме. Составитель Игнатов В.П. НПО РИМЭКС, М. 1993 г.
5. Ожегов С.И. «Толковый словарь русского языка»
6. <http://fb.ru/article/257391/luchshiy-travyanoy-chay-retseptyi-v-domashnih-usloviyah-kak-prigotovit-lechebnyiy-chay>



Фото 1. Я заготовила разные травы. Авт. Морозова Т.Г., 2019 г.



Фото 2., 3. Подготовка засушенных растений для хранения. Авт. Морозова Т.Г., 2019 г.



Фото 4. Подготовленные растения заложены в тару. Авт. Морозова Т.Г., 2019 г.



Фото 5. Подготовка сырья для заварки чая. Авт. Морозова Т.Г., 2019 г.



Фото 6.,7. Каждый вид чая заварили в отдельном стакане. Авт. Морозова Т.Г., 2019 г.

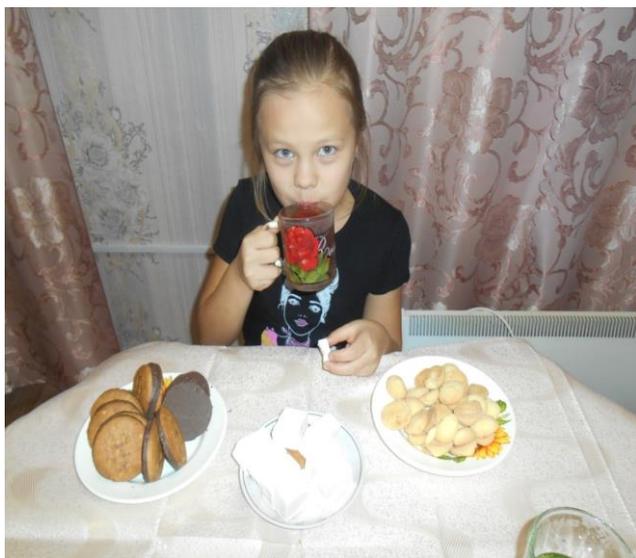


Фото 8. Чаепитие. Каждый вид травяного чая был ароматным и вкусным. Авт. Морозова Т.Г., 2019 г.