

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мезенская средняя школа имени А.Г. Торцева»,  
Мезенский район, Архангельская область

Номинация **«Юные исследователи»**

### **За чашкой копорского чая**

Выполнила:

ученица 5 А класса

МБОУ «Мезенская средняя школа  
имени А.Г. Торцева»

Бутюкова Владислава

Александровна;

Научный руководитель:

учитель начальных классов

МБОУ «Мезенская средняя школа  
имени А.Г. Торцева»

Кисляк Александра Геннадьевна

Мезень 2018

## Оглавление

1. Введение.....	3
2. Основная часть	
2.1. Теоретическая часть	
2.1.1. Основные сведения о чае.....	5
2.1.2. Иван – чай – традиционный русский чай .....	5
2.1.3.Происхождение названия растения.....	6
2.1.4. Характеристика растения.....	7
2.2. Практическая часть	
2.2.1.Целебные свойства иван – чая.....	9
2.2.2. Сбор сырья.....	10
2.2.3.Способы приготовления копорского чая.....	11
2.2.4. Технология заваривания копорского чая.....	12
3. Заключение.....	14
4. Список информационных источников.....	15
5. Приложение.....	17

## Введение

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

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

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

**Цель:** Изготовление из листьев кипрея копорского чая.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- 1) ознакомиться с литературой о происхождении, целебных свойствах и значении растения;
- 2) найти рецепт приготовления копорского чая и самостоятельно приготовить чай;

- 3) осуществить сбор листьев, цветков, корешков иван – чая;
- 4) провести анкетирование среди учащихся;
- 5) выяснить, пьют ли копорский чай жители г.Мезени;
- 6) провести математический расчёт и выяснить, выгодно ли использование копорского чая;
- 7) оформить буклет с рекомендациями по сбору, изготовлению и применению копорского чая.

**Гипотеза:** Иван-чай можно использовать как чай.

**Методы исследования:**

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

**Объект исследования:** растение иван – чай или кипрей узколистный.

**Предмет исследования:** чай, изготовленный из кипрея узколистного.

**Место исследования:** Архангельская область, г. Мезень.

**Сроки проведения исследования:** июнь – сентябрь 2018

## **2.Основная часть.**

### **2.1. Теоретическая часть**

#### **2.1.1. Основные сведения о чае.**

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

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

3. Напиток, настоянный на таких листьях.

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

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

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

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

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

#### **2.1.2. Иван-чай – традиционный русский чай.**

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

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

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

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

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

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

### **2.1.3. Происхождение названия растения**

О чём же говорит название растения, откуда взялось это имя? Вопросы эти не случайны. Ведь названия несут интересную информацию о географическом

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

Жил в одной из таких местностей паренек Иван. Любил щеголять он в красной рубахе, и большую часть времени проводил на опушке среди цветов и кустарников. Нравилось ему ухаживать за цветами, выводить новые сорта. А жители села, увидевшие мелькавший среди зелени алый цвет, поговаривали: "Да это Иван, чай, ходит". И до того к этому привыкли, что и не заметили отсутствия в селе Ивана и стали говорить: "Да это Иван-чай!" — на неожиданно появившиеся у околицы алые цветы. Так и прижилось за новым растением название Иван-чай[7].

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

#### **2.1.4. Характеристика растения**

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

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

Цветки крупные, с четырьмя лепестками, пурпурно-розовые или красные с фиолетовым оттенком, собранные в кисточки. Плод - коробочка, до 8 см длины.

Семена очень мелкие, их очень много, с хохолком из длинных волосков. Корневище толстое, ползучее, длинное, с многочисленными побегами. Начал цвести с середины июня и цвёл до середины августа, плоды созрели в конце августа – в начале сентября.

## **2.2.Практическая часть**

### **2.2.1. Целебные свойства иван – чая.**

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

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

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

И как успокоительное средство, иван-чай не знает себе равных, ведь в копорском чае совсем нет кофеина. Он один может заменить нервным людям все таблетки и процедуры. В старину недаром о нём говорили, что он не только излечивает тело, но и просветляет ум и поднимает дух.

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

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

Таким образом, иван-чай самый древний и самый здоровый чай на планете. Он

может один заменить целый букет других целебных трав. Если бы его продавали в магазинах как обычный чай, но гораздо дешевле, то это чрезвычайно благотворно отразилось бы на здоровье нации.[10]

Я решила провести среди детей анкетирование и узнать, что они знают об этом растении. Мною было опрошено 42 человека среди 3,4,5 классов. У меня получились следующие данные:

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

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

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

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

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

Большинство опрошенных, а также моя семья пьют чёрный чай.

Я подсчитала, что в день моя семья, состоящая из 3 человек, расходует 15 чайных ложек чая (мы пьем чай 5 раз в день, завариваем по 3 чайных ложки).

Стограммовая пачка цейлонского чая «Принцесса Нури» стоит 68 рублей. В такой пачке примерно 45 чайных ложек чая. Получается, моя семья использует такую пачку за 3 дня. Таким образом, за месяц мы тратим 680 рублей только на чай. А если бы мы пили копорский чай, то не только бы укрепили своё здоровье, но и сэкономили деньги. Поэтому я решила самостоятельно приготовить копорский чай.

### **2.2.2.Сбор сырья**

Для сбора сырья я выбрала сухую погоду. И как только расцвели первые

цветочки, я отправилась за кипреем.

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

### **2.2.3. Способ приготовления копорского чая**

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

*Завяливание:* листья рассыпают слоем не толще 5 сантиметров на день или сутки, пока они не сделаются вялыми, при этом их надо периодически ворошить, не давая пересыхать листьям верхнего слоя и по краям.

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

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

*Сушка:* ферментированные листья мелко режут, расстилают на противнях, застеленных пергаментом, слоем в 1-1,5 сантиметра и сушат при температуре 100°C около часа, периодически проверяя готовность на ощупь. Хорошо просушенный чай имеет цвет черного настоящего чая, насыщенный и более крепкий, чем у него, аромат, чайники при сдавливании ломаются, но не рассыпаются в труху.

*Хранение:* как и настоящий чай, копорский требует плотной упаковки при хранении - лучше всего в стеклянных банках. Товарной кондиции копорский чай достигает примерно через месяц хранения, а в дальнейшем его свойства,

как и у настоящего чая, ещё больше улучшаются. Высушенные цветки также дают прекрасный напиток. [8] (Приложение 1).

Используя эту методику, можно заготовить чай из листьев смородины, малины и земляники. Можно добавлять к компонентам рецепта чая из иван-чая ту же мяту, мед или шиповник, и вы получите еще много разновидностей этого чудесного и вкусного чая! [3] (Приложение 2).

#### **2.2.4. Технология заваривания копорского чая**

Способ заварки 1:

1. Заваривать иван-чай лучше всего в глиняном чайнике, но можно и фарфоровом. Причем, если чайник глиняный, то лучше, чтобы он не был покрыт глазурью. В необработанной глине иван-чай получается вкуснее! Сначала чайник нужно как следует прогреть. Налейте в него кипящей воды и подержите минуты две, пока стенки чайника не станут горячими.

2. Насыпьте в прогретый заварочный чайник иван-чай из расчета 1 чайная ложка заварки на каждую чашку.

3. Налейте кипятка сначала на треть объема чайника, закройте крышкой и дайте настояться 3-4 мин. Затем долейте кипятка до края. Можно немного размешать гранулы ложкой, для большей отдачи всех свойств в воду.

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

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

Способ заварки 2:

Две чайные ложки иван-чая залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе и пейте на здоровье! И еще запомните: заваривать можно несколько раз. При повторных заварках целебные свойства остаются. А при хранении иван-чай за счет внутренней ферментации улучшает свои качества в течение двух лет! [10]

На основании проведённого исследования я сделала **ВЫВОДЫ**.

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

### 3. Заключение

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

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

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

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

Я провела анкетирование среди учащихся 3,4,5 классов и узнала, что большинство учащихся знают это растение, но мало кто знает, что из него можно приготовить чай.

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

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

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

Пейте русское раздолье, аромат целебных чар!

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

Не найдете чая лучше, разжигайте самовар!»

Светлана Пригоцкая

## Список информационных источников

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

11. Записано со слов Крапивиной М.М.

12. Фотографии из личного архива Бутюковой А.Н., Кисляк А.Г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Технология заготовки копорского чая.



1. Сбор сырья.



2. Завяливание.



3. Скручивание.



4. Ферментация.



5. Сушка



6. Сушка



7. ГОТОВЫЙ продукт!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Рецепты копорского чая.

Рецепт 1. Листья иван-чая – 1, яблони дикой листья – 1, таволги вязолистной цветки – 1.

Весь состав залить 500 мл кипятка, довести до кипения и настоять 30 мин.

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

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

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

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

Рецепт 5. Листья иван-чая – 7, корни жареные цикория обыкновенного – 2.

Состав смешать. Приготовить настой из расчёта 1 ч.л. на стакан кипятка.

Настоять 30 мин.

Рецепт 6. Листья иван-чая – 2, корни родиолы розовой – 1, листья ивы белой – 1, трава зверобоя продырявленного – 2, плоды рябины обыкновенной – 2.

Состав смешать. Заварку из расчёта 1 ч.л. на стакан залить кипятком и кипятить 1-2 мин, затем настоять 30-40 мин.

Рецепт 7. Листья иван-чая – 1, листья облепихи крушиновой – 1, листья калины обыкновенной – 1, листья чёрной смородины – 1. Всю смесь перемешать.

Заваривать как чай из расчёта 2 г смеси на 250 мл кипятка.

Рецепт 8. Листья иван-чая – 2, кора облепихи крушиновой – 2, трава зверобоя продырявленного – 2, листья мяты перечной – 1, чай черный, байховый – 1, цветы тысячелистника обыкновенного – 0,5. Смешать. Заварку из расчёта 1 ч.л.

на стакан кипятка, залить кипятком, настоять 15 мин, затем снова нагреть до кипения. Пить как чай с добавлением сахара или меда.

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