На лугах, полях растёт. Цветом розовым цветёт,
Заварить им можно чай. Ты мне быстро отвечай!
 Что за травка?

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО. ВСПОМИНАЯ ТРАДИЦИИ ПРОШЛОГО. ИВАН-ЧАЙ, ЧАЙ ИЛИ НЕ ЧАЙ.

- Цель нашей работы – найти возможность применения в пищу Иван Чая.
  Для выполнения работы были поставлены следующие задачи:
- 1. Изучить научно обоснованные источники народной медицины в области заготовки лекарственных трав.
- 2. Осуществить сбор исследуемого материала.
- 3. Приготовить Иван Чай на основе изученных методик.

- Трава Иван чай узколистный или кипрей узколистный – это многолетнее лекарственное травянистое растение высотой 1,5-2 м из семейства кипрейных. Стебель растения неветвящийся, гладкий, прямой. Листья ланцетовидные, очередные, снизу покрыты сизым опушением, сверху темно-зеленые. Цветки образуют соцветия в виде кисти длиной до 0,45 м розово-малиновые. Плод растения - длинная коробочка. Цветет в июне - августе.

«Чай не пьешь – откуда силу возьмешь?»

Знакомство с травницей

Лидия Несторовна Сурина - Кандидат биологических наук, фитотерапевт, участница трех европейских конгрессов и II Всемирного конгресса врачей по фитотерапии в Праге, травник с 40-летним стажем. В 1993 году была удостоена диплома за выступление на международном симпозиуме по гомеопатии в Тюмени. Лидия Сурина издала несколько книг о лечебных свойствах местных растений. Кроме того, в 1996 году эта удивительная женщина получила звание "Почетный гражданин города Тюмени" за большой личный вклад в охрану здоровья жителей города и популяризацию целебных свойств растительного мира сибирского региона.

- Биохимический состав Кипрея

Марганец 16 мг

Бор 6 мг

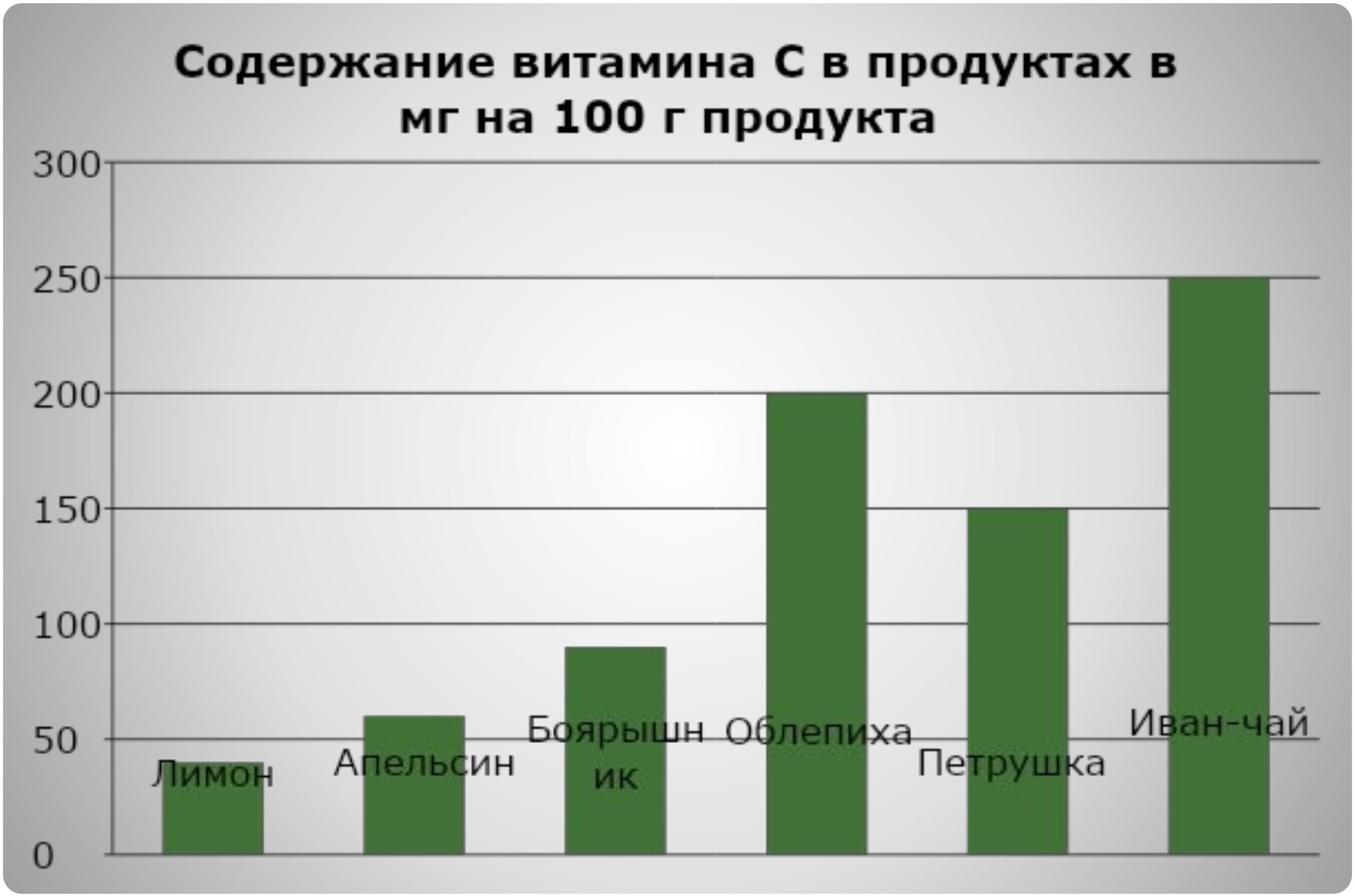
Медь, железо 2.3 мг

Дубильные вещества, слизь, хлорофилл.

каротина (провитамина А) и витамина С

Влияние кипрея на организм человека

- Профилактика злокачественных и доброкачественных новообразований;


Содержание витамина С в продуктах в мг на 100 г продукта
300
250
200
150
100
50
0
Лимон
Апельсин
Боярышник
Облепиха
Петрушка
Иван-чай

Собираем Иван-Чай.

Иван-Чай собран.

Подготовка Иван-Чая к ферментации.

Режем Иван-Чай.

Нарезанный чай укладываем на листы.

Помещаем в духовку 100 градусов.

Готовый чай выкладываем в мешочек.

ВЫВОДЫ:

1) В ходе теоретического изучения материалов об Иван-чае я узнала, что он является исконно русским напитком с 18 века.

2) При изучении минерально-витаминного состава Иван-чая я сделала вывод что при сохранении всех вкусовых качеств чая, он отличается абсолютным отсутствием кофеина. И благотворно влияет на оздоровление всего организма, а главное его позволительно пить сколько ваша душа пожелает — никакой передозировки или нежелательных эффектов не произойдёт.

3) Выполняя практическую часть работы я научилась собирать Иван-чай, освоила технологию приготовления, а именно процесс ферментации.

4) Выполнив всю работу я пришла к выводу что, не только в нашей семье нужно ввести «Иван-чай» в пищу людей, исключив или, на первом этапе, ограничить потребление субтропических чаев и кофе, где имеется избыточное содержание кофеина. . Попробуйте, подарите себе немного здоровья!