

Культура чаепития и чай как традиция



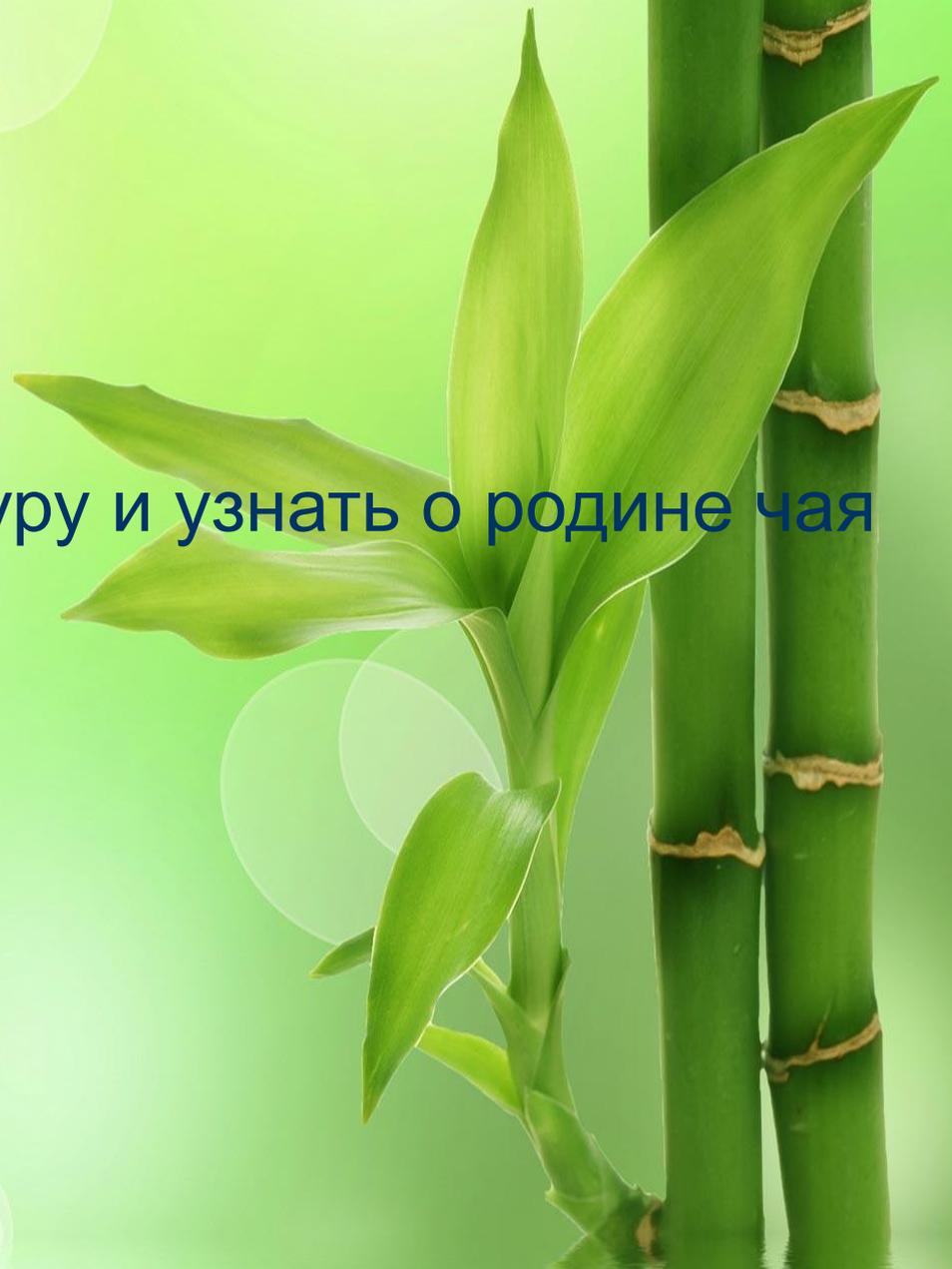
Цели

- Изучить влияние чая на организм человека



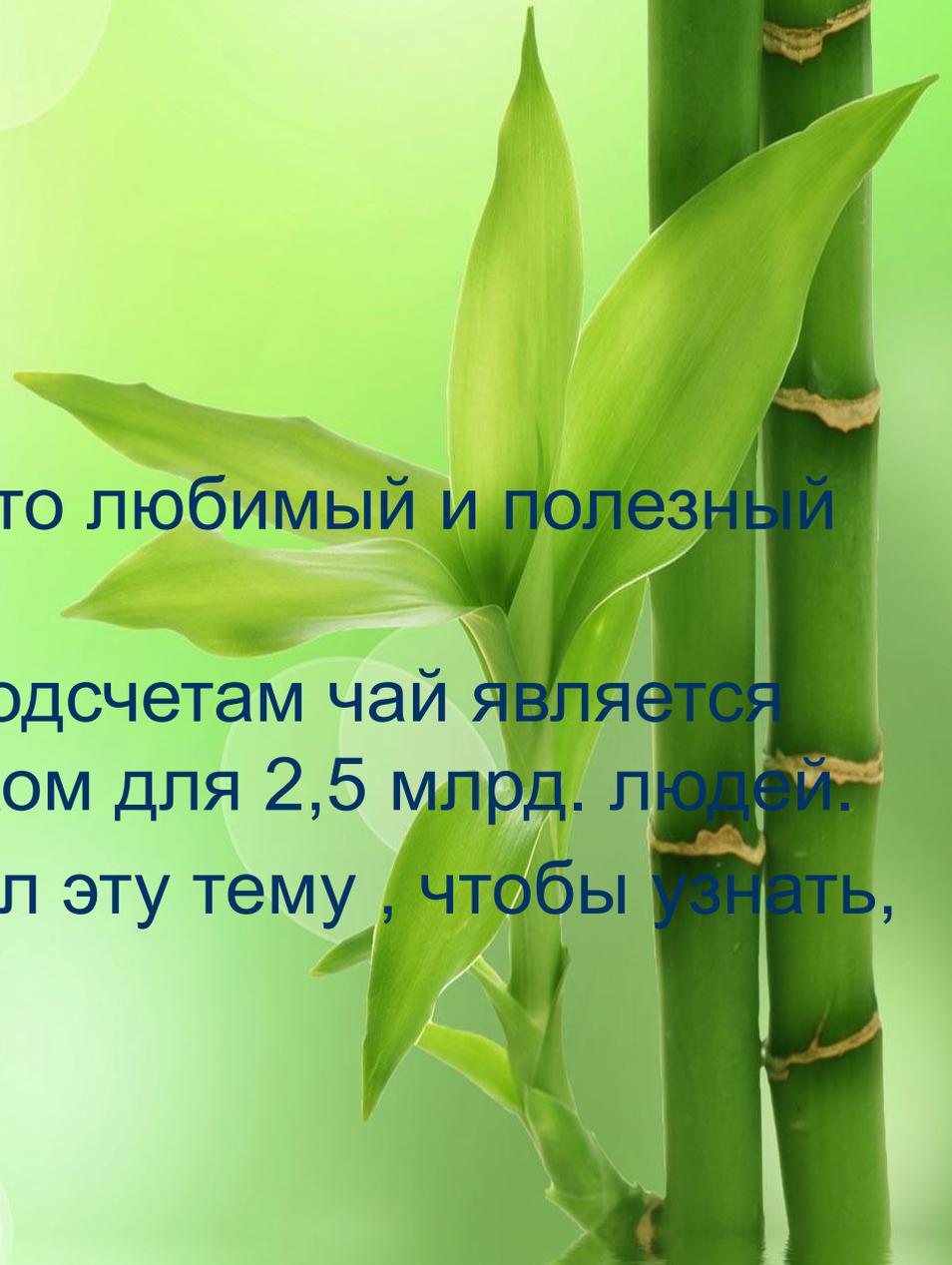
Задачи

- Изучить литературу и узнать о родине чая
- Сорты чая
- Состав чая
- Влияние



Актуальность

- Сегодня , чай – это любимый и полезный многим напиток
- По примерным подсчетам чай является основным напитком для 2,5 млрд. людей.
- Поэтому я выбрал эту тему , чтобы узнать, что такое чай



Происхождение чайного куста.



Чай - один из древних напитков, употребляемых человеком. В старинной китайской легенде монах Даррама рассказывает о рождении чайного растения.





Жил некогда в Китае
мудрый монах Даррама.
Однажды увидел он во сне
бога Будду и, потрясённый
этим, дал обет молиться,
не смыкая глаз дни и ночи.

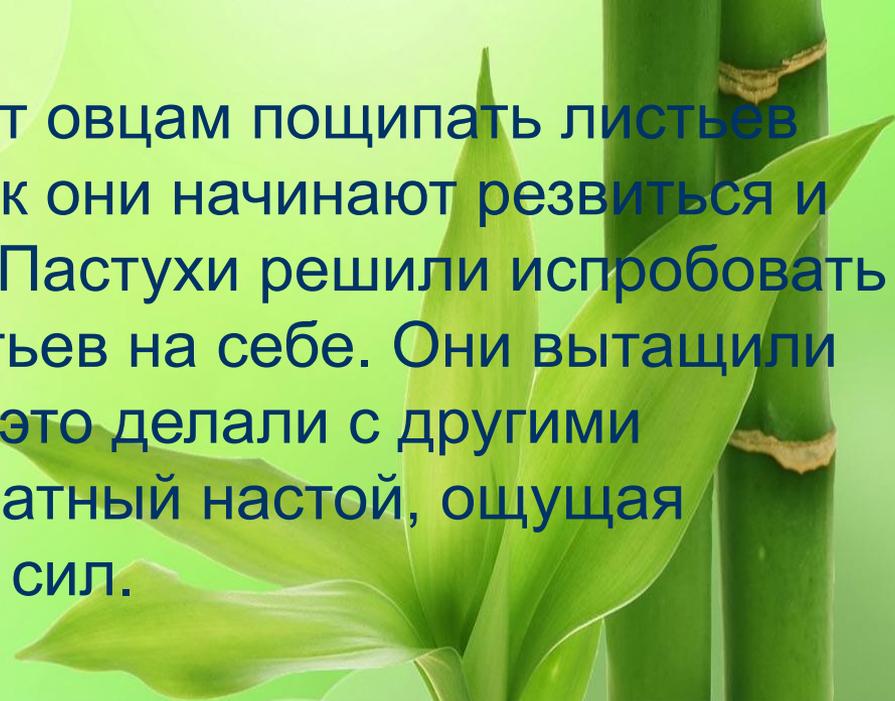


Как-то раз Даррама не выдержал, веки его незаметно сомкнулись, и он крепко уснул. Проснулся монах в ужасе – он нарушил обет, данный самому богу. И Даррама отрезал свои веки и бросил их на землю.

А весной на том месте, куда упали веки мудреца, вырос зелёный куст, листья которого обладали чудесным свойством – они прогоняли сон.



Пастухи заметили, что стоит овцам пощипать листьев вечнозеленого растения, как они начинают резвиться и легко взбираются на круги. Пастухи решили испытать чудодейственную силу листьев на себе. Они вытащили их, заварили в кипятке, как это делали с другими травами, и стали пить ароматный настой, ощущая мгновенный прилив свежих сил.







Чай – это листья вечно зелёного чайного куста, подвергнутые специальной обработке.

Молодой листочек по-китайски называется “тщайей”. Отсюда и произошло название “чай”.

Определение “байховый” тоже от китайского “бай-хоа”, что в переводе означает “белая ресничка”. И действительно, одна сторона чайного листа покрыта тоненькими серебристыми волосками, похожие на белые реснички.

В настоящее время слово байховый означает рассыпной, в отличие от прессованного.



Сначала Китай был единственным производителем чая, и секрет его тщательно оберегался.

Тем не менее, одному англичанину не только удалось похитить семена чая, но и узнать тайну его сложной обработки.

Благодаря этой почти детективной истории, европейцы смогли разводить чай в своих колониях.



На Руси чай появился в 1638 году: Московский посол Василий Старков привёз в дар царю Михаилу Фёдоровичу от монгольского Алтын-хана 4 пуда чайного листа.



Царь по приданию, отведав необычного напитка, сказал: “Питиё доброе, а когда привыкнешь гораздо вкусное”.



Вскоре чай стал обязательным товаром купцов, едущих в Москву с восточным товаром. А в 1679 году заключается договор о постоянных поставках чая в Россию. Иноземный напиток быстро завоевал популярность.

В XVIII веке чай все больше стал распространяться и в нашей стране. Но для крестьян чай был почти недоступен, они пили его лишь в особых случаях. Поэтому-то и возникло выражение “Чаем побаловаться”, многие бедняки не знали как заваривать чай.



Сорта чая



Состав чая



Химические	Черный		
Химические	Зеленый		
Физические	Черный		
Физические	Зеленый		

Чаепитие в России

Традиции и современные тенденции

В России чай не пьют, только когда спят. Чаевничать не возбраняется в любое время суток, по поводу и без повода



На Руси этот душистый напиток несколько столетий не уступал по популярности никакому другому и конечно существовал свой обычай чаепития. Чаевничать любили все, от мала до велика. Пили чай долго, неспешно вели беседу, напиток освежал, бодрил, поэтому любые, даже деловые вопросы решались за чашкой чая.

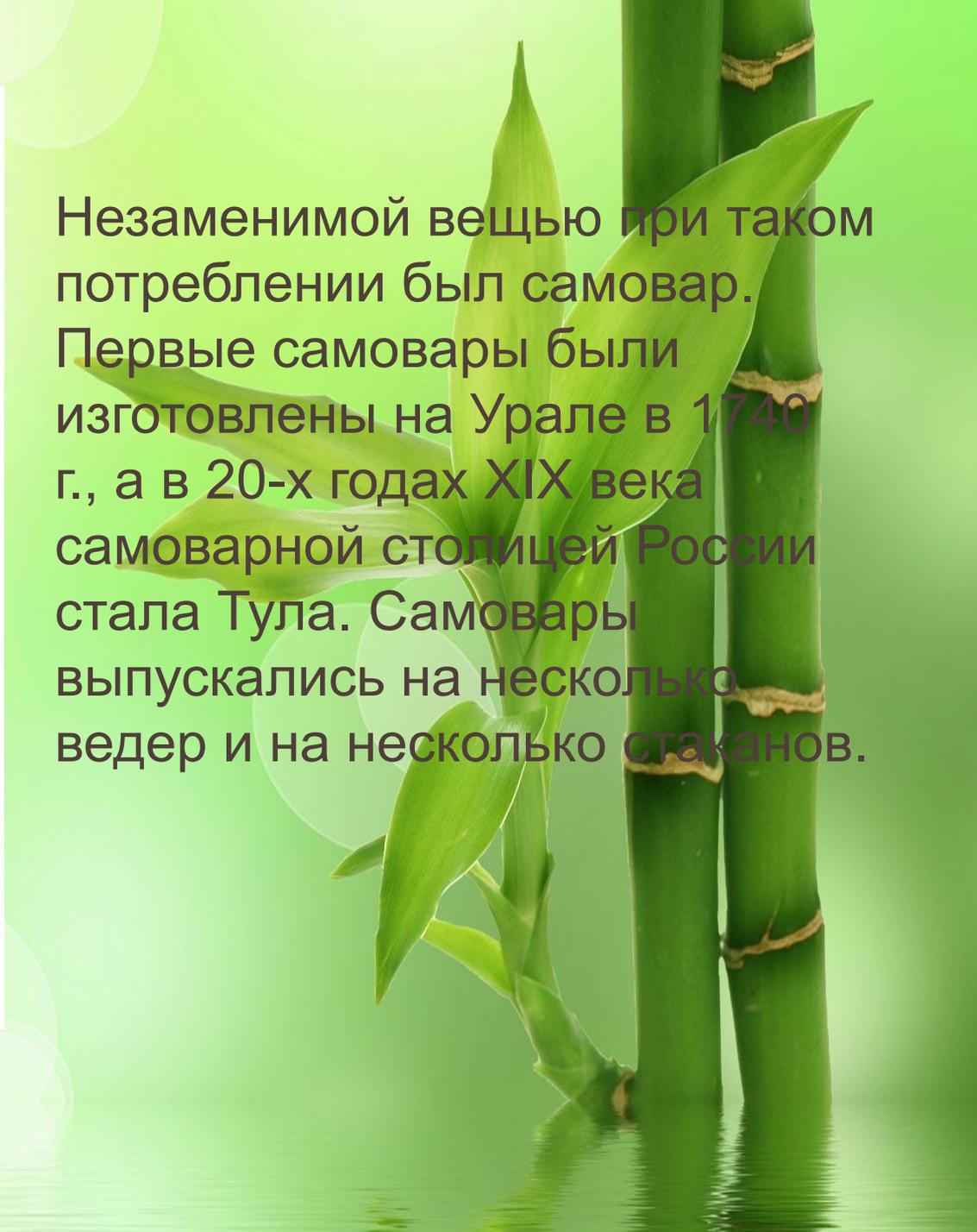


Подавали чай на стол парами: небольшой чайник с заваркой устанавливали на самоварчик либо на чайник с кипятком. Такой способ подачи чая - чисто русское изобретение, нигде больше так чай не подают.





Незаменимой вещью при таком потреблении был самовар. Первые самовары были изготовлены на Урале в 1740 г., а в 20-х годах XIX века самоварной столицей России стала Тула. Самовары выпускались на несколько ведер и на несколько стаканов.

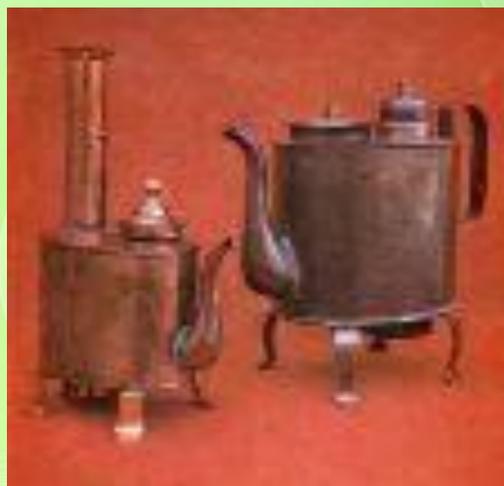




У самовара было несколько достоинств: не надо было топить печь, чтобы вскипятить воду, удобно согреть заварочный чайник, устанавливая его сверху, чтобы заварка хорошо распаривалась.



Многообразие самоваров



Сколько калорий в чае

Сколько калорий в зеленом чае? В 100 граммах продукта содержится всего лишь 1 калория. Однако если добавить в напиток сахар, то калорийность подскочит до 30 Ккал.

Сколько калорий в черном чае? У черного чая калорийность буквально на несколько пунктов выше, чем у зеленого – 3-5 Ккал на 100 г.



10 важных "Не" для чаепития

1. Не пить чай на пустой желудок.
2. Не пить обжигающий чай, так как он раздражает горло, пищевод и желудок. Температура чая не должна превышать 56 градусов.
3. Не пить холодный чай.
4. Не пить слишком крепкий чай. Высокое содержание кофеина и танина в крепком чае может вызвать головную боль и бессонницу.
5. Не заваривать чай слишком долго, так как в этом случае чайные полифенолы и эфирные масла начинают самопроизвольно окисляться, чай лишается вкуса и аромата, снижается и его питательная ценность.

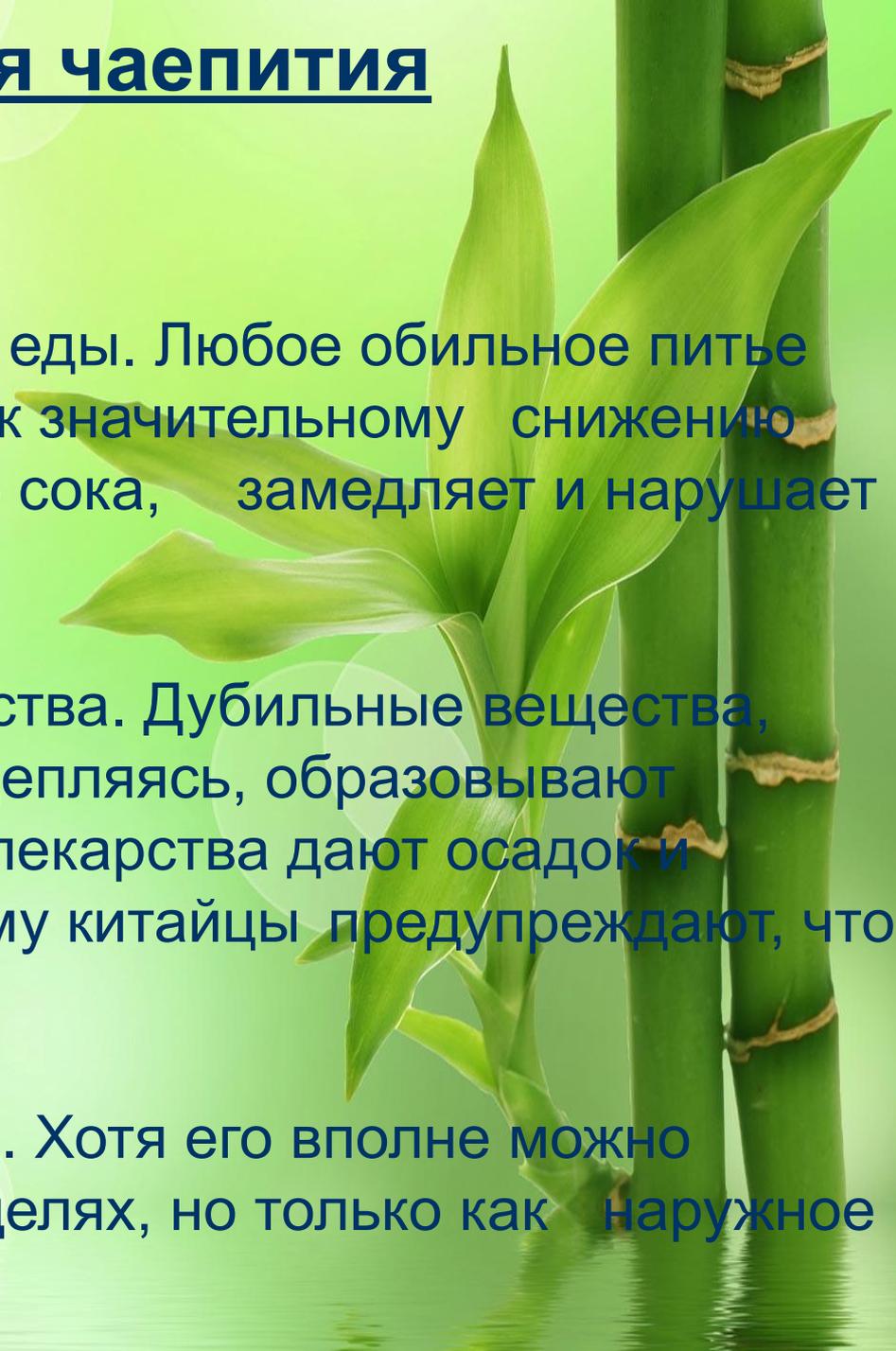
10 важных "Не" для чаепития

7. Не пить чай перед едой.

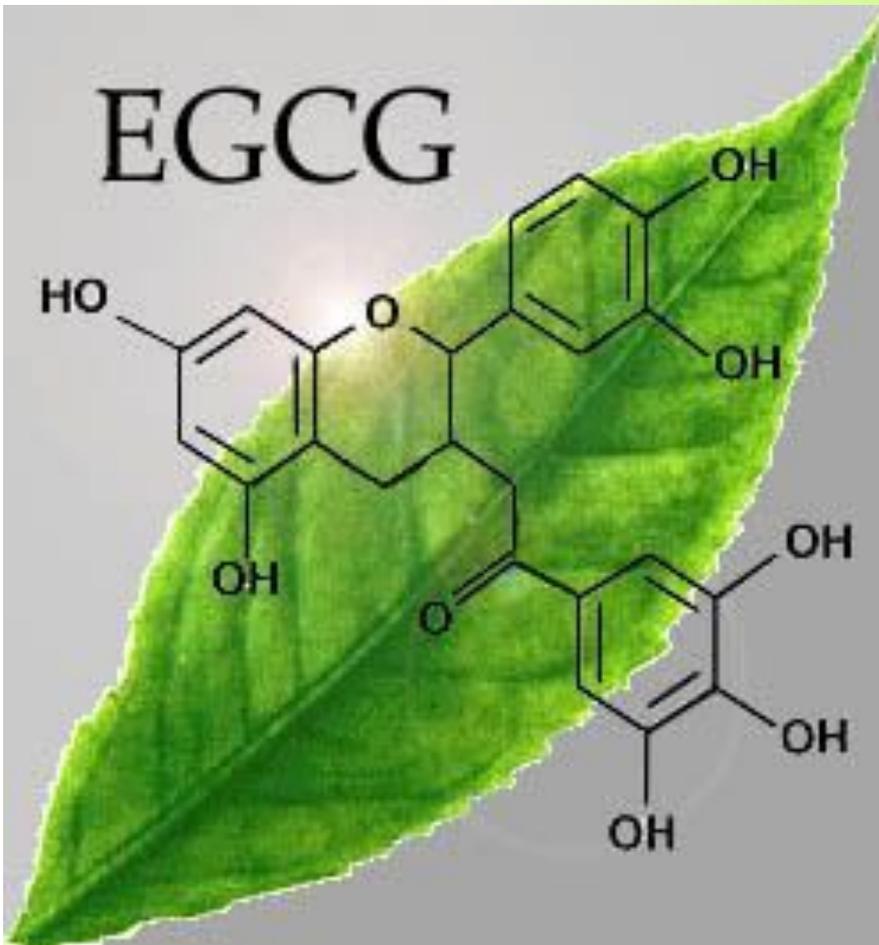
8. Не пить чай сразу после еды. Любое обильное питье сразу после еды приводит к значительному снижению концентрации желудочного сока, замедляет и нарушает пищеварение.

9. Не запивать чаем лекарства. Дубильные вещества, содержащиеся в чае, расщепляясь, образуют танин, от которого многие лекарства дают осадок и плохо усваиваются. Поэтому китайцы предупреждают, что чай разрушает лекарства.

10. Не пить вчерашний чай. Хотя его вполне можно использовать в лечебных целях, но только как наружное средство.



Чай и косметика



Все дело в полифенолах

Зеленый чай широко используется в косметологии как антиоксидантный, увлажняющий, противовоспалительный и осветляющий ингредиент. В чае выделены две главные группы активных веществ – полифенольные соединения и полисахариды. Исследования показали, что полисахариды обладают хорошими увлажняющими свойствами, зато полифенолы проявляют защитный эффект, уменьшая повреждающее действие УФ-излучения

. Кроме того, именно полифенолы осветляют кожу, подавляя активность фермента тирозиназы, а также стимулируют синтез коллагена за счет активации фибробластов.





Производители чая премиум- класса утверждают, что их измельченный чай в пакетиках никак не отличается по качеству от обычного листового. Сорта чая подешевле, конечно, могут содержать в пакетиках просто чайную пыль — остатки от фасовки чая. По величине чайного листа. На каждой упаковке обозначено, какой чай находится внутри: крупнолистовой, мелколистовой или гранулированный. Обозначения у них следующие: Листовой (leaf). Это аббревиатуры, содержащие букву "p", но исключают букву "b": PS, P, S, FP, OP, GFOP и т. д. Ломаный (broken) — все аббревиатуры, содержащие букву "p" вместе с буквой "b". Например FBOP, BOP, TGFOP и т. д. Ломаный мелкий, из обломков чайных листьев (fannings). Это только одно обозначение: BOPF Крошка (dust). Тут надо искать букву "d": BOPD, PD, SRD, GD и пр.



В презентации использованы материалы:

1. <http://www.ceylontea.com.pl/img/herbata-zielona.jpg>
2. <http://4put.ru/>
3. <http://i1234.photobucket.com/albums/ff402/VeROKA7/Medicina/greentea.jpg>
4. http://www.porjati.ru/uploads/posts/2011-05/1304582755_1292750163_55011332_1265828393_4383original1.jpg
5. <http://www.tea.ru/images/material-images/tanilin/choice.jpg>
6. **Идея, дизайн, комплектование, оформление – авторская работа 2010г.**



