

**«Управление образования»
администрации городского округа г. Ак-Довурака
Муниципальное образовательное учреждение
Межшкольный учебный комбинат**

**городской этап Олимпиады по школьному
краеведению**

**Исследовательская работа по теме:
«Национальные тувинские напитки – чай»**

**Выполнил: Донгак Мерген Шолбанович,
воспитанник клуба «Краеведение», 10 кл.
руководитель: Хертек А.Д. педагог,
руководитель клуба «Краеведение»**

Введение

О традиционной пище тувинцев написано немало, но я хочу представить один из основополагающих компонентов пищи наших предков – о чае, который является культовым продуктом, способный вылечить и вернуть силы и без которого невозможно употребить обезвоженную пищу (сушеное мясо, далган, тараа).

Цель:

Исследовать и обобщить различные исторические материалы о приготовлении и употреблении национального тувинского напитка – чая.

Задачи исследовательской работы:

1. Изучить технологию приготовления чая.
2. Распространить технологии приготовления забытых ныне рецептов чая.
3. Анализ компонентов и ингредиентов чая, их энергетической особенности.

Теоретическая часть

Виды местных растений для приготовления чая и способы их приготовления

Традиционный завтрак кочевника состоял из горячего чая, к которому подавались блюда из так называемого «походного набора». Для приготовления походной пищи пользовались не просто кипяченой водой, а горячим чаем. Чай в этой связи использовали в качестве своеобразного терморегулятора. В холодное время с помощью горячего чая согревались, а в жару чай употребляли для «охлаждения», утоления жажды.

При болезнях заваривали лекарственные растения. Этот настой из трав так же называли чаем, и употребляли как обычный напиток.

Заваривали растения, способные вылечить, вернуть силы. Почти каждый носитель культуры знал, какие растения необходимо заваривать в качестве чая при появлении определенных симптомов болезни.

С давних времен тувинцы покупали чай у китайских купцов, поэтому в Туве распространено название кыдат шай «китайский чай». Этот же чай называли сарыг шай «желтый чай» и байгуу шай - наименование произошло от китайского названия сорта чая бай-хоа.

Помимо китайского чая у тувинцев был широко распространен чай из местных видов сырья. Использовали несколько видов местных растений для приготовления чая:

Кызыл шай



«красный чай» из коры лиственницы. Выбирали лиственницу с неповрежденной корой, т.е. без смолы. С северной стороны ствола освобождали от слоя коры часть поверхности до появления светлого серого слоя под корой.

Чай из коры караганы



В Туве произрастает 6 видов караганы. Для приготовления чая жители горной местности использовали тевете кудуруу – верблюжий хвост, карагана гривастая.

Шенне шай



чай из корня
пиона уклоняющегося,
русское название
«Марьин корень».
Заготовку корней
начинают осенью в
момент покраснения
листьев на растении.
Корни очищали от
кожуры, тщательно
промывали в воде и
сушили в тени, чаще
всего под потолком юрт,
нанизав на нитки

Чымза, кылбыш, боорга, оруглуг оъттан шай



чай из корней бадана. Все приведенные наименования используют для обозначения бадана в разных районах республики. Осенью в тайге собирали корни бадана, промывали в воде, сушили, толкли в ступе. Заваривали как чай и давали пить больным при поносе, иных расстройствах желудка, больным раком т.д.

Майырак шай



чай из растения горец змеинный. В качестве заварки использовали как корни, так и завязи, листья и мелкие стебли. Корни выкапывали осенью, промывали в воде, сушили, толкли и смешивали с порошком из корня пиона уклоняющегося. Этот состав клали в пищу или заваривали в качестве чая.

Сараспан шай



- чай из стеблей ревеня. В Туве произрастает два вида ревеня: ремень компактный и ремень алтайский. Весной собирали стебли этого растения, нарезав кусками, варили в воде без молока и соли. Пили в жару. Предварительно остудив. Кисловатый вкус напоминал молочнокислые напитки.

Ыт-кады шай



Чай из плодов шиповника. Осенью собирали плоды шиповника, сушили и дробили в ручных мельницах. Полученный порошок использовали в качестве чая следующим образом. Когда в котле закипала вода, добавляли молоко и доводили до кипения, затем засыпали порошок из плодов шиповника.

Сугмангыр шай



Чай из герани ложносибирской. Жители Улуг-Хемского кожууна собирали растения летом на полянах. Сушили, смешивали с чаем из плодов шиповника. Заваривали и пили как обычный чай.

Жители Тоджи, на востоке Тувы, использовали для заваривания чая герань луговую. Считалось, что этот чай помогает людям, у которых болят глаза

Хадын бурулеринден шай – чай из березовых почек.



В Туве произрастает 6 видов берез. Для приготовления чая собирали почки с березы бородавчатой – *салбагар хадыннын бурулери* в марте, сушили в тени. Для приготовления чая на 1 литр воды закладывают 2-3 столовые ложки почек.

Этот чай употребляли люди с больной печенью, почками, мочевым пузырем.

Дикоросы используемые в приготовлении чая



Помимо перечисленных растений тувинцы использовали и другие растения, и их сочетания в качестве заварки для приготовления чая. Например, листья облепихи, смородины, брусники и т.д.

Практическая часть

Традиционный тувинский чай



Готовят традиционный тувинский чай следующим образом. На огонь ставят котёл, в который заливают холодную воду, и тут же кладут сухую заварку и соль. Смесь из воды, заварки и соли доводят до кипения, после чего добавляют молоко. Дают вскипеть и снимают с огня.

Практическая часть

Чудан шай

В кипящую воду добавляют немного *далган* и молоко. *Далган* специально для приготовления чая готовили из зерен ячменя, которые слегка перекаливали до темного цвета, затем перемалывали на ручных мельницах. Если для приготовления каши в чашу кладут вначале *далган*, который заливают горячей водой, то для приготовления чая в кипящую воду добавляют относительно небольшое количество *далган*. Напиток был специфичен тем, что человек вначале выпивает сам напиток – чай, на дне остается немного жидкой кашицы, которую употребляли тут же следом. По вкусу чудан-чай напоминает кофе.



Практическая часть

Черлик шай



«Дикий чай». Наименованием *дикий чай* обозначали, как целую группу растений, так и одно из них, которое чаще всего использовали для приготовления чая – кипрей узколистный. Хамерион узколистный

Выводы



В ходе изучения исторических материалов, литературных источников и опроса пожилых людей мною выявлены:

- исследуемые нами тувинский чай употребляют до наших дней, поэтому тема остается актуальной, технология приготовления некоторых видов чая в настоящее время забыты народом и подлежит широкому распространению;

- энергетическое воздействие чая с различными компонентами на организм человека различно соответственно применяемых компонентов в обычных, бытовых и экстремальных ситуациях.

Список использованной литературы

- В.К. Даржа Традиционные мужские занятия тувинцев том 1 Хозяйство. Охота. Рыбалка. ТКИ.: Кызыл, 2009г.
- Эмзимаа Намзал Хлебосоляная юрта ТКИ.: Кызыл, 1999 г.
- Интервью с знатоками чая.
- Ресурсы интернета