

Сибирский фиточай

Учебно – исследовательская работа

Санаровой Раисы учащейся 7а класса МКОУ
Ташаринская СОШ

Руководитель Скоркина Ольга Васильевна
учитель биологии и химии МКОУ
Ташаринская СОШ

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Введение..... | 3 |
| 1. Природные условия района исследований..... | 4 |
| 2. Использование растений для приготовления чая из трав..... | 5 |
| 2.1. Обзор литературы..... | 5 |
| 2.1.1. Значение растений в жизни человека..... | 5 |
| 2.1.2. Преимущества травяных настоев..... | 6 |
| 2.1.3. Заготовка и хранение растений..... | 8 |
| 2.1.4. Способы приготовления настоев из трав..... | 10 |
| 2.2. Методы и результаты исследования местных видов растений, используемых для приготовления фиточая | 11 |
| Заключение..... | 19 |
| Список литературы..... | 20 |
| Приложения..... | 21 |
| Приложение А. Заготовка растительного сырья для фиточая..... | 21 |
| Приложение Б. Растения окрестностей села Ташара, используемые для приготовления чая из трав..... | 21 |

ВВЕДЕНИЕ

Испокон веков составлялись чайные травяные сборы, тонизирующие, помогающие проснуться по утрам, они способствовали излечению болезней, восстанавливали запас полезных микроэлементов и витаминов в организме. Многие из старинных рецептов травяного чая до сих пор пользуются успехом, как в кулинарии, так и в медицине. В данной работе будут рассмотрены достаточно безопасные травы, без побочных эффектов. Травы, которые используются жителями Сибири, на протяжении не одной сотни лет.

Для своего исследования поставили следующую **цель**: изучение видового состава растений села Ташара, используемых для приготовления травяного чая.

Объект исследования: растения, произрастающие в окрестностях села Ташара.

Предмет исследования: использование растений местным населением для приготовления травяного чая.

Задачи:

1. Изучить литературу по теме исследования.
2. Познакомиться с методами изучения видового состава растений.
3. Определить и описать видовой состав растений, используемых для приготовления чая, произрастающих в окрестностях села Ташара.
4. Провести опрос местного населения с целью выяснения вопроса об употреблении и заготовке растений для приготовления чая из трав.

Гипотеза: если знать свойства растений, произрастающих в окрестностях нашего села, уметь ими пользоваться, мы сможем ежедневно поддерживать своё здоровье и предупреждать болезни, с помощью вкусных, ароматных и полезных настоев из трав.

1. ПРИРОДНЫЕ УСЛОВИЯ РАЙОНА ИССЛЕДОВАНИЯ

Село Ташара расположено в Мошковском районе на северо – востоке Новосибирской области. Село раскинулось на правом берегу реки Оби – одной из крупнейших водных артерий земного шара. Правобережная часть Новосибирской области – равнина, постепенно повышающаяся к юго-востоку, к осевой зоне Салаирского кряжа.

Беспрепятственное проникновение холодных масс с севера и тёплых с юга создаёт большую изменчивость погоды, что характерно для резко континентального климата. По данным сайта <http://gigabaza.ru/doc/75396.html> он значительно суровее климата районов Европейского и Американского континентов, находящихся на той же географической широте.

Зима суровая и продолжительная, с устойчивым снежным покровом, сильными ветрами и метелями. Во все зимние месяцы возможны оттепели, но они кратковременные и наблюдаются не ежегодно. Вследствие обилия солнечного света и тепла лето жаркое, но сравнительно короткое. Оно характеризуется незначительными изменениями от месяца к месяцу и большим количеством осадков.

Переходные сезоны (весна и осень) короткие и отличаются неустойчивой погодой, весенними возвратами холодов, поздними весенними и ранними осенними заморозками.

На возвышенностях правого берега Оби, на большой площади располагается сосновый бор. Коренной древостой чистый, составленный крупными деревьями обыкновенной сосны. На вырубках отмечается примесь берёзы, осины, а на отдельных участках хвойный лес полностью сменяется лиственным. Почвы под лесом – боровые пески, иногда в значительной степени плодородные, что наблюдается под травянистыми борами. Сосновый бор окружает село с одной стороны, а с другой стороны берёзовые и берёзово – осиновые леса, а также луга с перелесками и поля (рисунок 1).



Рисунок 1 — Берёзово – осиновый лес в окрестностях села Ташара

2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАСТЕНИЙ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЧАЯ ИЗ ТРАВ

2.1. Обзор литературы

2.1.1. Значение растений в жизни человека

Каждое растение участвует в круговороте жизни, без них жизнь была бы невозможна, потому что именно они способны улавливать космическую энергию и переводить её в форму доступную для других живых существ. Зелёные растения - начальное звено питания всех живых организмов.

Кислород, выделяемый растениями, используется для дыхания, а также защищает землю от ультрафиолетовых лучей солнца.

Они способствуют смягчению климата (снижают жару, уменьшают скорость ветра, повышают влажность воздуха, задерживают снег). Очищают воздух от пыли и газов, выделяемые растениями вещества (фитонциды) губительно влияют на болезнетворные бактерии.

Человеку растения дают пищу (различные злаки, овощи, фрукты и др.) как непосредственно для людей, так и для сельскохозяйственных животных (сено); материалы промышленности (для постройки жилищ, производство бумаги, ткани, мебели и др.); используются человеком для озеленения жилищ и населённых пунктов.

А лекарственные растения? На протяжении многих веков люди использовали их как единственный способ излечения от многих болезней. Даже сейчас, когда появилось множество химических лекарств, по-прежнему помнят и используют целебные свойства растений. Ну и, конечно, витамины: в ягодах, травах, травяных чаях и орехах огромное количество полезных веществ.

Мы живём, окружённые царством растений, а употребляем лишь несколько десятков видов растений в пищу, и очень мало знаем обо всех других растениях и их свойствах. В книге «Кладовая здоровья» В.Ф. Сотник (М., 1990) говорится, что органические вещества, созданные растением, соединяясь с минеральными веществами, забранными растением из почвы, оказывают многостороннее воздействие на организм человека. Сложный комплекс веществ, сбалансированный в растении природой, благотворно воздействует на организм человека в целом, повышает его иммунитет, улучшает обмен веществ.

2.1.2. Преимущества травяных настоев

Напитки из трав и корней русские потребляли задолго до появления заморского чая (его завезли к нам менее 300 лет назад). По данным сайта <https://www.nkj.ru/archive/articles/18151/> (Наука и жизнь, Чай из трав на каждый день) до начала 20 века повсеместно готовили настои из черносмородиновых и малиновых побегов, душицы, лабазника вязолистного (другое название — таволга, хотя в некоторых областях Сибири её нередко называют белоголовник — за крупные кремово-белые метёлки из

мелких цветочков), а ещё иван-чая (кипрея). Настои пили, чтобы избежать простуды и восстановить силы, утолить жажду или согреться. Когда появился привозной байховый чай, постепенно были забыты многие рецепты травяных сборов. Строго говоря, чаем настоев или отваров трав, корней или цветов называть не положено, ведь он приготовлен не из листочков чайного куста. Но мы условно договоримся называть эти настои и отвары фиточаем или чаем из трав.

Ещё и в 20 веке наши прабабушки и прадедушки, живущие в сёлах, большое внимание уделяли травяным чаям, с их удивительными вкусами и ароматами, но постепенно традиция заготовки и использования травяных чайных сборов угасала. Сейчас всё больше людей хотят употреблять натуральные продукты. Появилась мода на чай из трав, который теперь называют фиточай. Такой чай не содержит кофеин, присутствующий в других видах чая и кофе, не вызывает привыкания и не мешает усвоению витаминов. По данным взятым из книги «Лечение травами» автор Пашинский В.Г. (Л., 1990) травяной чай сам является источником витаминов, микроэлементов, эфирных масел, а также многих других веществ, необходимых для поддержания человеческой жизни.

В магазинах представлен довольно большой ассортимент чая из трав, ягод, фруктов, цветов, упакованный в специальные пакетики. Однако в состав большей части таких чаев, входят различные консерванты, ароматизаторы и красители. И здесь стоит призадуматься, насколько полезен данный чай. Кто его собирал? В какое время, и в каком месте? Как и когда его сушили и хранили?

Чтобы получить пользу и удовольствие от вкусного и ароматного натурального напитка необходимо знать, как правильно их заготавливать и хранить.

2.1.3. Заготовка и хранение растений

В книге «Азбука природы», авторов С.Е. Шпилень и С.И. Иванова (М., 1989) узнали, что для получения вкусного и полезного напитка необходимо соблюдать соответствующие требования к растениям, входящим в состав сборов:

1. Растения должны быть самыми свежими, без признаков порчи (пятна, изменение цвета и т.д.)
2. Максимально короткие сроки изготовления и чистота.
3. Растения должны произрастать в здоровых условиях. Не рекомендуется собирать растения в городе, у дорог, возле промышленных объектов.
4. Важно правильно выбирать время сбора, когда клеточный сок содержит наибольшее количество полезных элементов. Этот момент для разных растений разный, но в основном это начало цветения или полное цветение растения.

В июне собирают листья и цветки земляники, кипрея, малины, боярышника, смородины, а в июле — зацветающие побеги тимьяна, душицы, мяты, кипрея, лабазника. Собирают травы в солнечный день после того, как высохнет роса (Приложение А). Собранные травы необходимо максимально быстро переработать.

Сушка – простейший способ переработки. Сушить лучше в сенах, сараях, под навесом, на чердаках, террасах, т.е. в проветриваемом затенённом помещении до полного высыхания. Можно раскладывать сырьё на чистой белой бумаге (но не на газете) или хлопчатобумажном (льняном) полотне, можно сушить в маленьких пучках, развешивая по стенам. Необходимо помнить что травы, содержащие эфирные масла (душица, тимьян и т.д.) следует сушить медленно, при температуре 30-35°C. Это нужно для того, чтобы эфирное масло не испарилось. После сушки у травы сохраняется приятный зелёный цвет. Испортившуюся почерневшую траву использовать нельзя!

Ферментация – способ более сложный. Применяют листья кипрея, земляники, клубники, малины, ежевики, яблони и вишни. Собранные листья завяливают, накрыв чистой тканью (достаточно 3 – 5 часов летней тени), затем скручивают в ладонях и закатывают на столе, пока листья не сделаются сырыми и липкими. Сырьё складывают в эмалированную ёмкость, накрывают влажным полотенцем и оставляют для брожения на 7 – 9 часов. По окончании ферментации раскладывают тонким слоем и сушат.

Томление можно применять для смородины, лабазника. Для этого чайный сбор сперва завяливают, затем загружают в котёл (чугунный, или глиняный горшок), сбрызгивают водой, ставят в не очень жаркую русскую печь (тёплую духовку) на 12 часов. Затем вываливают на стол, закатывают в ладонях и ставят сушить при температуре 50-60°C.

Хранить готовое сырьё нужно в бумажных или полотняных мешках, вдали от сильно пахнущих продуктов, желательно каждый вид отдельно. Пахучие травы можно хранить в стеклянных или керамических банках с плотно прилегающими крышками. Срок хранения листьев, цветков и трав – 1-2 года, плодов и ягод – 3-4 года.

Из книги «Целебные сборы» (Алма – Ата, 1991) узнали о правилах сбора растений. Чтобы не нанести вреда природе, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Нельзя выдёргивать многолетние травы с корнями;
2. При заготовке семенных растений всегда оставлять некоторые растения с цветами для созревания семян;
3. При сборе листьев срезать лишь несколько листочков с ветки, причём собирать их нужно полностью развернувшимися;
4. Не вырывать всё подряд, оставлять на месте сбора часть травы для её возобновления.

2.1.4. Способы приготовления настоев из трав

Природа дарит нам довольно большой выбор трав для ежедневного использования и поэтому каждый может приготовить чай по своему вкусу. Чай – настой можно готовить только из тех растений, которые не содержат сильнодействующих веществ и которые можно принимать длительное время без вреда для здоровья. Причём свежесобранные листья и цветки обычно богаче высушенных, тем более хранившихся длительное время, поэтому так полезно пить чай летом из свежих трав. Можно заваривать чай из одного вида травы или нескольких трав, но в таком случае важно подобрать правильный букет. Чтобы ароматы не уничтожили друг друга и не слились в неприятный запах, лучше смешивать одну ароматную и нескольких нейтральных трав.

Перед завариванием листья и цветки измельчаем до частиц размером не более 5 мм. Столовую ложку сырья поместить в фарфоровый или стеклянный чайник, залить одним стаканом кипятка, дать настояться 10 минут в тёплом месте. Сухие ягоды перед заваркой нужно раздробить до размера частиц не более 0,5 мм, залить кипятком и дать настояться 10 – 15 минут. Правильно приготовленный травяной чай обладает чудесным ароматом, насыщенным вкусом и ярким цветом, а также содержит большое количество биологически активных веществ: ферментов, витаминов, органических кислот, микро- и макроэлементов и т.д.

2.2. Методы и результаты исследования

Сбор материалов для исследовательской работы проведен в июне - августе 2016 года. Место проведения исследования: окрестности с. Ташара

Выполнение работы:

- Первый этап – ознакомление с научно-литературными источниками, содержащими информацию об использовании растений для приготовления чая.
- Второй этап – экскурсии в пойме речки Ташарка, по окрестностям с. Ташара, с целью выявления растений используемых для приготовления фиточая.
- Третий этап – обработка собранного материала: определение и описание видового состава растений, используемых для приготовления чая, произрастающих в окрестностях села Ташара.
- Четвёртый этап – опрос жителей села Ташара, с целью выяснения какие растения и как часто используются для приготовления фиточая.

Оборудование: определитель растений, фотоаппарат.

Совершив экскурсии по окрестностям села Ташара, выяснили какие растения можно собрать для приготовления травяного чая. При помощи «Определителя растений Кемеровской области» (Новосибирск, 2001) описали виды, которые были встречены.

Душица обыкновенная – многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, до **90 см** высоты (Приложение Б). Обладает приятным запахом.

Корневище бурое ветвистое, ползучее.

Стебель прямой, четырехгранный, мягковолосистый, вверху разветвленный. **Листья** черешковые, противоположные, продолговато-яйцевидные, темно-зеленые с просвечивающимися железками. **Цветки** мелкие, душистые, красновато-лиловые или розовато-лиловые, собраны на концах ветвей в щитковидно-метельчатое соцветие.

Плод состоит из четырех голых, коричневых или бурых орешков, сидящих в чашечке. Цветет в июле – августе, плоды созревают в августе – сентябре.

Зверобой продырявленный - многолетнее травянистое растение семейства зверобойных, высотой до **1 м** (Приложение Б). **Корневище** тонкое, ветвистое, дающее ежегодно несколько стеблей. **Стебель** прямой, плотный, цилиндрический, с двумя продольными выдающимися ребрами. **Листья** противоположные, сидячие, гладкие, с цельными краями, продолговато-овальные, с многочисленными просвечивающими светлыми точками и редкими черными железками, содержащими красящее вещество. **Цветки** золотисто-желтые с черно-бурыми точками на нижней стороне лепестков, собраны в щитковидную метелку. **Плод** - трехгнездная яйцевидная, многосеменная коробочка, раскрывающаяся тремя створками. Семена мелкие (около **1 мм.**), продолговатые, коричневые, мелкоячеистые. Цветет зверобой продырявленный с июня до августа, плоды созревают с июля.

Земляника лесная, многолетнее растение семейства розоцветных, высотой до **30 см**, с коротким горизонтальным или косым корневищем, густо покрытым остатками отмерших листьев (Приложение Б). **Листья** прикорневые, тройчатые, на длинных черешках, как и все растение, покрыты густыми шелковистыми волосками. **Стебли** с цветками прямостоячие, безлистные. **Цветки** белые, двуполые, с двойной чашечкой, собраны на верхушке стебля в немногочетковое щитковидное соцветие. **Плод** - ложная красная ягода, состоящая из разросшегося цветоложа конической формы и многочисленных семян (настоящих плодов) на ней. Цветет земляника лесная в конце мая - июне, плоды созревают в конце июня - июле.

Малина обыкновенная - ветвистый колючий полукустарник семейства розоцветных, с многолетним корневищем и прямостоячими побегами до **2 м**, высоты (Приложение Б). **Побеги** первого года зеленые, пушистые, в нижней части покрыты тонкими коричневатými шипами. На второй год жизни они древеснеют, теряют шипы, плодоносят. **Листья** очередные, нижние - непарноперистые, с **5-7** листочками на черешках, верхние - тройчатые с широкими приросшими к черешку прилистниками. **Цветки** белые, мелкие, невзрачные, с опушенной зеленовато-серой чашечкой, доли которой при плодах отогнуты вниз, собраны в мелкие, метельчато-щитковидные соцветия, выходящие из пазух листьев. Венчик из **5** лепестков. **Плод** - сборная костянка, малиново-красного. Семена мелкие, твердые, округлые. Цветет в июне - июле, созревают плоды в июле - августе.

Шиповник майский, колючий кустарник семейства розоцветных, высотой до **2 м** (Приложение Б). **Ветви** тонкие, блестящие, коричнево-красные, с немногочисленными небольшими, несколько изогнутыми шипами. **Листья** непарноперистые, состоящие из **7-9** продолговато-эллиптических или яйцевидных, по краю зубчатых листочков, покрытых сверху сизовато-зелеными волосками. **Цветки** одиночные или по **2-3**. Венчик с пятью розовыми или темно-красными лепестками. Тычинки и пестики многочисленные. **Плоды** шаровидные или яйцевидные, гладкие, голые, оранжевые или красные, мясистые, содержат многочисленные плодики (орешки). Внутренние стенки плода покрыты волосками, наверху плода сохраняются чашелистики. Цветет с мая по июль, плоды созревают в августе - сентябре, сохраняясь на ветвях до зимы.

Лабазник вязолистный - многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, высотой до **150 см**, с тонкими мочковатыми корнями (Приложение Б). **Стебель** прямостоячий, гладкий, ребристый, доверху олиственный. **Листья** прерывисто перистораздельные, с **2-3** парами

яйцевидных заостренных пильчатых листочков и с одним верхушечным более крупным листочком, разделенным на **3-5** долей; сверху голые, снизу беловойлочные. **Цветки** желто-белые, мелкие, собраны в рыхлую метелку, душистые. **Плод** - скрученная голая односемянка. Цветет в мае - июне, плоды созревают в июле - августе.

Хамерион узколистный, иван-чай - многолетнее травянистое растение семейства кипрейных, высотой до **2 м** (Приложение Б). **Корневище** толстое, ползучее, длиной до **1 м.**, с многочисленными побегами. **Стебель** прямостоячий, простой или слаборазветвленный, округлый. **Листья** очередные, сидячие или на очень коротких черешках, линейно-ланцетные, на верхушке заостренные, с резко выделяющимися жилками. **Соцветие** - редкая коническая кисть, достигающая **40 см.**, длины. **Чашечка** красноватая, почти до основания рассеченная. **Цветки** крупные, пурпурно-розовые, при высушивании синеющие, широко раскрытые. **Плод** - стручковидная пушистая коробочка, до **8 см.**, длины. **Семена** очень мелкие, многочисленные, с хохолком из длинных волосков. Цветет с середины июня до середины августа, плоды созревают в августе - сентябре.

Смородина черная, кустарник семейства крыжовниковых, высотой до **2м.** Молодые ветви светло-зеленые, короткоопушенные, усеяны точечными пахучими железками (Приложение Б). **Старые ветви голые, коричневые.** **Листья** пальчато-лопастные, крупнозубчатые по краям, снизу по жилкам пушистые, с темноватыми железками. **Цветки** мелкие, двуполые, собраны по **5-10** в поникшие кисти, цветоложе колокольчатое.

Плод - сферическая черная, голая ягода, со специфическим душистым запахом. **Семена** мелкие, черного цвета. Цветет смородина черная в мае - июне, плоды созревают в июле - августе.

По результатам своих наблюдений составили таблицу «Растения, используемые для приготовления фиточая», в которую внесли все виды, произрастающие в окрестностях села Ташара, отмеченные во время экскурсии.

Таблица 1 «Растения, используемые для приготовления фиточая»

| Отдел | Класс | Семейство | Род | Вид | Время цветения | Время сбора | Применяемая часть |
|-----------|------------|-------------------------|--------------------|--------------------------------|----------------|-----------------|---|
| Цветковые | Двудольные | Губоцветные, Яснотковые | Душица | Душица обыкновенная | Июль-август | Июль-август | Листья, плоды цветки - надземная часть |
| Цветковые | Двудольные | Зверобойные | Зверобой | Зверобой продырявленный | Июнь-август | Июнь-август | Листья, плоды цветки - надземная часть |
| Цветковые | Двудольные | Розоцветные | Земляника | Земляника лесная | Май-июнь | Май-сентябрь | Листья, плоды цветки, корни корневища |
| Цветковые | Двудольные | Розоцветные | Малина | Малина обыкновенная | Июнь-июль | Май-август | Листья, плоды цветки, корни древесина |
| Цветковые | Двудольные | Розоцветные | Шиповник | Шиповник майский | Май-июнь | Август-сентябрь | Листья, плоды цветки, корни ветки |
| Цветковые | Двудольные | Розоцветные | Лабазник | Лабазник вязолистный | Июнь-июль | Май-сентябрь | Листья, цветки, корневища с корнями |
| Цветковые | Двудольные | Кипрейные | Хамерион, иван-чай | Хамерион узколистный, иван-чай | Июнь-август | Июнь-август | Трава, листья, цветки, корни, корневища |
| Цветковые | Двудольные | Крыжовниковые | Смородина | Смородина черная | Май-июнь | Май-июль | Листья, плоды, цветки, почки, ветви |

В ходе работы по данной теме постарались выяснить, как жители нашего села используют растения для приготовления фиточая. В ноябре 2016 года был проведён опрос среди взрослого населения и детей от 12 до 18 лет.

В результате опроса было выяснено, что все люди знают о полезных свойствах растений, но редко используют их для приготовления фиточая (рисунок 2). Из 100 респондентов только 17 человек пьют чай из трав ежедневно, 25 человек до трёх раз в неделю, 26 человек не пользуются травами.

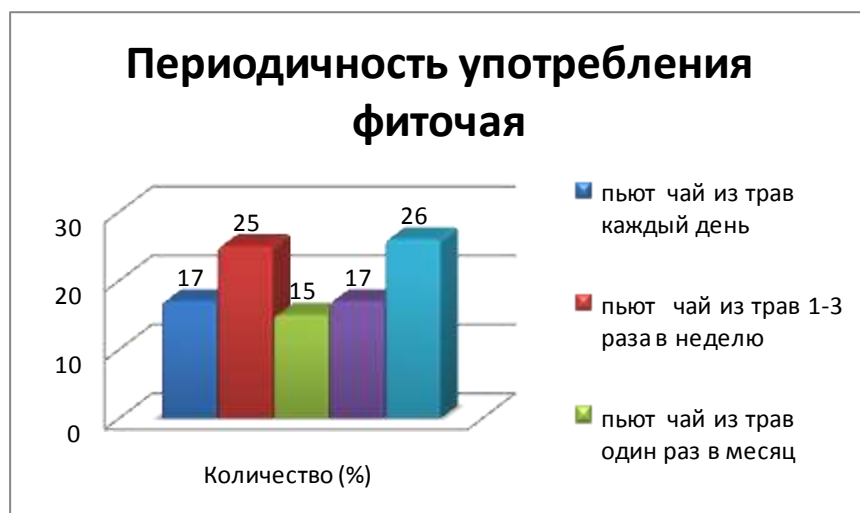


Рисунок 2 — Периодичность употребления чая из трав

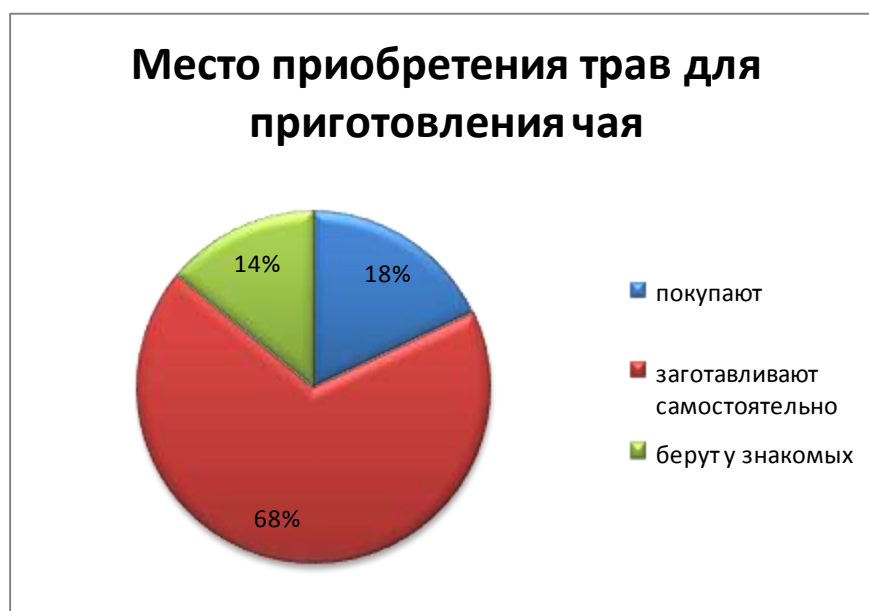


Рисунок 3 — Место приобретения трав для приготовления чая

Следует отметить, что 68 % людей использующих травы, собирают их самостоятельно в окрестностях села, и лишь 18 % покупают в аптеке или пользуются фиточаем из магазина (рисунок 3). Чаще всего собирают листья малины и смородины (30 и 34 человека соответственно), душицы и зверобоя (21 и 20 человек), иван – чая и земляники (9 и 7 человек), лабазник (7 человек), плоды шиповника (16 человек).

Употребляют чай с разными целями: 33% - для укрепления здоровья; 40% - нравится вкус напитка; 19% респондентов пьют чай с удовольствием и понимают его несомненную пользу для здоровья (рисунок 4).



Рисунок 4 — Цели употребления чая из трав

Проведён сравнительный анализ употребления фиточая среди взрослого населения и школьников, в ходе которого выяснилось, что среди взрослого населения количество людей ежедневно пьющих чай из трав выше на 13 % (рисунок 5). Употребление чая от 1 до 3 раз в неделю среди взрослых и школьников (27% и 23 % соответственно) приблизительно на одном уровне. К большому сожалению доля школьников, никогда не употребляющих чая из трав, очень высокая и составляет 40%, среди взрослых этот – же показатель составляет – 18%



Рисунок 5 — Сравнение частоты употребления чая из трав среди взрослых и детей

Среди всех опрошенных школьников, только 35 % ребят пьют чай из трав с разной периодичностью, а среди взрослых этот показатель составляет 65% (рисунок 6).

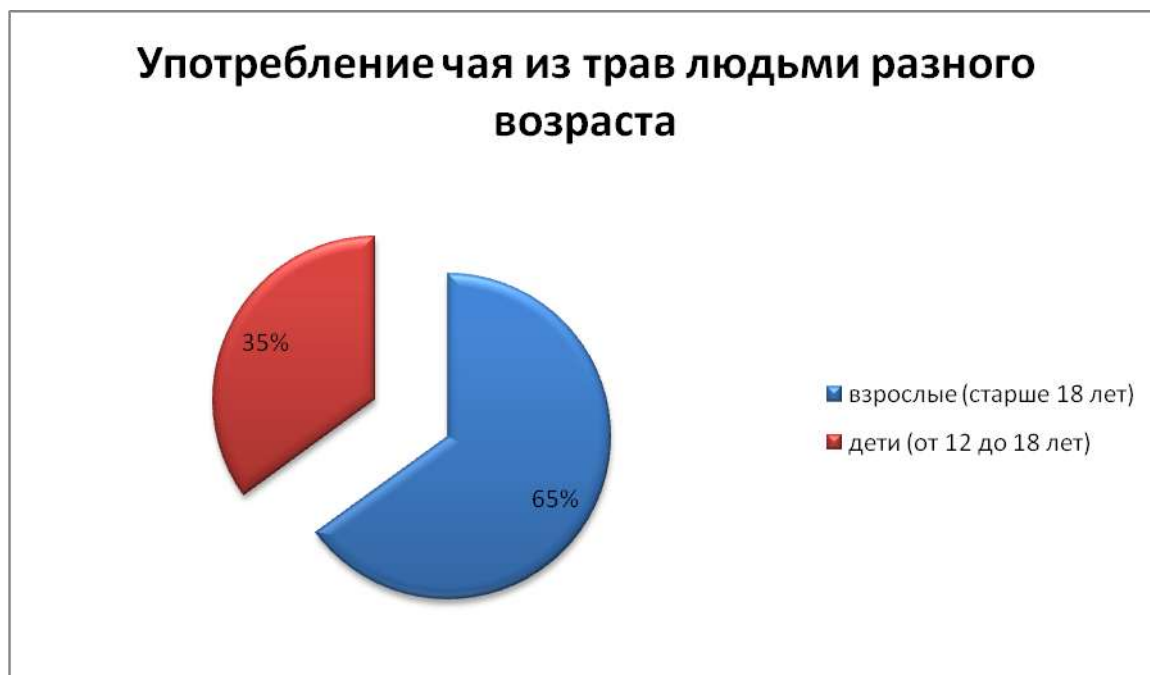


Рисунок 6 — Употребление чая из трав людьми разного возраста

Таким образом, использование трав для приготовления напитков встречается среди лиц старшего возраста гораздо чаще, чем у молодых. Это объясняется тем, что молодое поколение не знает конкретные полезные свойства растений, не умеют пользоваться ими, а многие зачастую и не знают даже вкуса этого прекрасного напитка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведённых исследований, выяснилось, что в окрестностях нашего села произрастает 8 видов растений, которые можно использовать для приготовления фиточая. Определила места произрастания данных растений, совершив экскурсии в окрестности с. Ташара.

Из книг и из бесед с жителями познакомилась с правилами заготовки растительного сырья и приготовления настоев и отваров, узнала о полезных свойствах растений

Из опроса жителей я поняла, что люди старшего поколения довольно широко используют травы для приготовления травяного чая. Но среди молодых людей количество использующих эти полезные напитки ежедневно составляет всего 9 %, при этом нередко они используют фиточаи, купленные в магазине. Поэтому, следует снова знакомить людей с традициями приготовления напитков из трав, делиться простыми рецептами ароматных, вкусных и полезных напитков.

Как часто сейчас люди принимают различные витамины в виде таблеток, и как редко мы осознаём, что дары природы самые лучшие помощники нашего здоровья.

Травяные чаи бывают самые разные: витаминные, лечебные, охлаждающие или, наоборот, согревающие, ароматные и не очень, но в любом случае все они полезные. И самое главное – каждый сам может собрать и составить свой неповторимый чай.

Список литературы

Красноборов И. М. Определитель растений Кемеровской области / И.М.Красноборов, Э.Д. Крапивкина, М.Н. Ломоносова и др. — Новосибирск: издательство СО РАН, 2001. — 477 с.

Пашинский В.Г. Лечение травами / В.Г. Пашинский. — 3-е изд. — Л.: «Наука», 1990. — 144 с.

Сотник В.Ф. Кладовая здоровья: Альбом/ В.Ф. Сотник.— 2-е изд. — М.: Лесн. пром-сть, 1990. — 64с.

Шпиленья С.Е., Иванов С.И. Азбука природы (Лекарственные растения)/ С.Е. Шпиленья, С.И.Иванов — 2 – е изд., перераб. и доп. — М.: Знание, 1989. — 224 с.

Целебные сборы/ под ред. Э.В.Тимошенко. — Алма – Ата: Кайнар, 1991. — 288 с.

Краткая информация о Новосибирской области Географическое положение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gigabaza.ru/doc/75396.html/> – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 01.02.2016).

Наука и жизнь, Чай из трав на каждый день [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.nkj.ru/archive/articles/18151/> – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 11.12.2016).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Рисунок 1 — Заготовка растительного сырья для фиточая



ПРИЛОЖЕНИЕ Б

**Растения окрестностей села Ташара, используемые для
приготовления чая из трав**



Душица обыкновенная



Зверобой продырявленный



Земляника лесная



Малина обыкновенная



Шиповник майский



Смородина черная



Хамерион узколистный, иван-чай



Лабазник вязолистный