

Чай

ВЕЛИКИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

СОРТА

и их лечебные свойства,
профилактика
заболеваний



ТРАВЯНЫЕ ЧАИ,
лечебные свойства,
профилактика
заболеваний

рипол классик



Нина Александровна Теленкова
**Чай – великий целитель. Сорты и их лечебные
свойства, профилактика заболеваний.
Травяные чаи, лечебные свойства...**

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=293292*

*Чай – великий целитель. Сорты и их лечебные свойства, профилактика заболеваний. Травяные чаи, лечебные свойства...: РИПОЛ классик; М.; 2008
ISBN 978-5-386-00976-2*

Аннотация

Умеете ли вы заваривать чай правильно?

Знаете ли вы, какую пользу приносит чай и травяные отвары?

В этой книге вы найдете исчерпывающие ответы на эти вопросы, узнаете историю чая, его сорта и целебные свойства. Вы научитесь готовить в домашних условиях различные лекарственные средства из чая и трав, узнаете все об их применении при тех или иных заболеваниях.

Содержание

Введение	4
Чай	5
История чая	5
Культура чая в Китае	5
Культура чая в Японии	6
Культура чая в Англии	7
Культура чая в Германии	7
Культура чая в России	8
Культура чая в США	8
Сорта чая	10
Белый чай	11
Зеленый чай	11
Улун (красный чай)	13
Желтый и синий чай	14
Черный чай	14
Приготовление чая	16
Как правильно выбрать заварку	16
Какой водой заваривать чай	16
Как правильно заварить чай	17
Какую посуду выбрать для заваривания чая	17
Лечебные свойства чая	19
Может ли чай быть вреден для организма	19
Состав и полезные свойства чая	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Чай – великий целитель. Сорта и их лечебные свойства, профилактика заболеваний. Травяные чаи, лечебные свойства...

Введение

Употребление чая и травяных настоев тесно связано с национальными традициями разных стран и народов. Отношение к чаю везде различно: где-то он является важным, ничем не заменимым продуктом, а где-то – священным напитком, дарующим здоровье и красоту.

Чай существует более 2000 лет и воспринимается не просто как вкусный, приятный напиток. Его целебные свойства известны с давних времен. Поэтому ведение здорового образа жизни невозможно представить без употребления чая. Мате, каркаде, белый чай – традиционные восточные напитки – также прочно входят в повседневную жизнь. В нашей стране чай давно стал незаменимым напитком.

Вы думаете, что о чае вам известно все? Прочитав книгу, вы, несомненно, почерпнете для себя много нового. Как правильно заварить чайный напиток, как его пить, чтобы организм получил как можно больше полезных веществ. К сожалению, многие считают, что заварить чай – значит просто залить заварку кипятком. Это не так! Неумелыми, неправильными действиями вы можете испортить хороший сорт чая и не в лучшую сторону изменить воздействие напитка на организм. Правильное заваривание чая даст вам максимум пользы.

Чай и травяные настои издавна использовались в борьбе со многими болезнями. Во второй части книги представлено множество рецептов целебных чаев от разных недугов.

Пейте чай, будьте бодры и здоровы!

Чай

История чая

Первые упоминания о чайных листьях относятся к XII–X векам до нашей эры. Уже в те далекие времена люди научились заваривать из растения бодрящий напиток, прогоняющий сон. Исходя из оставшихся письменных источников того времени, вначале чай использовался только в религиозных обрядах и лишь значительно позже его стали пить обычные люди.

Вопрос о родине чая до сих пор остается спорным. Сохранилось много легенд, которые указывают на то, что родиной чая является Китай. Но в начале XIX века в Северо-Восточной Индии (Ассаме) и на южных склонах Гималаев были обнаружены дикорастущие чайные кусты. Поэтому очень проблематично выяснить, где именно впервые заваривали этот напиток.

Чайный куст относится к одному семейству с камелиями. Он способен расти на скудных каменистых почвах, скалах. Это растение выносливое и достаточно неприхотливое. Чайный куст может приспособиться к разнообразным климатическим условиям, выносит жару и холод. Он не подвержен «эпидемическим» заболеваниям, которые представляют большую опасность для многих тропических и субтропических культур. Растение долговечно – кусты могут жить и плодоносить более 100 лет.

В Китае чай был введен в культуру в середине IV века, в Японии он стал известен лишь спустя 500 лет, примерно в это же время распространился в Корею. В начале XVI века чай проник в Европу благодаря португальским морякам.

В наше время чай возделывают в промышленных масштабах более чем в 30 странах мира.

Культура чая в Китае

Родиной чая называют, как правило, Китай. Именно здесь впервые обратили внимание на тонизирующее действие отвара из листьев этого растения и стали его выращивать.

Первые упоминания о чае исследователи находят в китайских рукописях, возраст которых более 3000 лет. В VIII веке нашей эры Лу Юй создал знаменитый «Трактат о чае». Он считал, что первым чайный напиток стал употреблять китайский император Шэнь Нун, который занимался изучением различных растений и принимал множество ядов. В качестве противоядия он пил горький настой – зеленый чай.

Существует легенда о том, что чайный куст вырос из брошенных на землю глазных век китайского монаха, который отрезал их в гневе на самого себя из-за того, что заснул во время медитации.

Китайцы считали зеленый чай лекарством и использовали сначала только для лечения больных. Позже чайные листья стали применять в религиозных обрядах и лишь в VII веке до нашей эры чай стали подавать при дворе императора высоким особам. Постепенно этот напиток распространился и среди простых китайцев. Его принесли путешествующие буддистские монахи, которые пили чай во время бесед со своими учениками.

Буддисты создали целую философию чая – дао чая. Они считали, что этот напиток помогает человеку познать свой внутренний мир, проникнуть в суть самого себя и всего мироздания. В III веке нашей эры чайное дерево начали выращивать на плантациях. Через

несколько веков из высокого дерева в результате селекции получили куст, чтобы было удобнее собирать листья.

В XVIII веке в Китае уже было известно более 100 сортов чая, он стал самым популярным напитком. Во время чаепития у китайцев принято говорить гостям: «Пробуя вкус настоящего чая, вы пробуете вкус самой жизни».

К концу V века относятся упоминания о фактах обмена чая на границах Китая. Напиток начал свое движение по Великому шелковому пути, распространяясь в Монголии, на Тибете. В VIII веке были изданы специальные законы, которые регламентировали способ выращивания и заваривания чая. Чаинки следовало сначала растереть в порошок, затем смешивать с горячей водой один к одному, взбивать венчиком из бамбука и только потом заваривать. После этого в Китае стали изготавливать фарфоровую посуду с глазурью на внутренней стороне. В такой чашке очень хорошо виден цвет напитка и можно определить зависимость вкуса и аромата чая от его цвета.

Китайцы стали следить за изменением окраски чайного листа во время выращивания растения и поняли, что именно молодые листья лучше всего подходят для заваривания напитка. Все это благотворно сказалось на производстве чая.

В VII–X веках, во времена династии Тан, наибольшей популярностью пользовался порошковый чай. При его заваривании в воду добавляли соль, в результате чего вкус напитка значительно отличался от привычного нам.

В Китае часто устраивались так называемые чайные турниры, на которых соревнующиеся должны были определить различные сорта чая и дать им оценку.

В XIII–XIV веках китайский народ находился под татаро-монгольским игом, большинство чайных плантаций было уничтожено, в результате чего культура чая угасла. Известно, что Марко Поло во время своего пребывания в Китае даже не пробовал чая. Но через некоторое время чайные кусты опять начали выращивать. Тогда напиток стали заваривать по-другому: опускали в кипящую воду целые листья.

В XVII–XVIII веках началась активная чайная торговля с Европой. По мере развития производства чай все шире и шире расходился по миру.

Культура чая в Японии

В Японию зеленый чай попал лишь в IX веке. Его привезли буддистские монахи из Китая, Кореи и Индии, а также японские путешественники, посещавшие Китай. Чай высоко ценили, называя драгоценным напитком. Японские буддисты создали обряд под названием «инча» – религиозную церемонию, после которой проводилось массовое чаепитие. Спустя 200 лет японцы стали выращивать чайные кусты при монастырях. Напиток использовали в религиозных церемониях и применяли для лечения. Способ заваривания чая отличался от китайского. Чайные листья сперва растирали в порошок в фарфоровых ступках, засыпали в предварительно нагретый сосуд и заливали горячей, но не кипящей водой. В Японии больше ценили аромат чая, а не вкус.

Японский монах Эйсай в XII веке написал первую специализированную книгу о чае, которая называлась «О пользе для здоровья от питья чая». Автор отмечает, что этот напиток – замечательное чудодейственное средство для продления жизни и поддержания здоровья человека.

В XII–XIV веках в связи с усилением влияния дзен-буддистских монастырей чай становится популярным не только среди монахов, но и среди аристократов, самураев и горожан.

Японская чайная церемония была разработана дзен-буддистским монахом. Ее называли «ча-но-ю», что означает «горячая вода для чая». В 1484 году чайная церемония была официально признана государством и стала постепенно приобретать популярность среди аристократии.

Культура чая в Англии

Китай начал активно торговать чаем с V века. По Великому шелковому пути чай попадал в Афганистан, Персию и Рим. Затем он распространился в Индии, Шри-Ланке, Корее и Индонезии.

Европейцы попробовали чай лишь в XVI веке, когда его привезли португальцы, открывшие морской путь в Китай.

В Англии чай впервые попробовали в 1662 году. Его преподнесли в дар королю Чарльзу II купцы Ост-Индской компании в честь свадьбы с португальской принцессой Катариной Браганза. И с этого времени чай стал модным напитком при дворе. Простые люди пили его в кофейных домах, которые были очень популярны.

К середине XIX века потребление чая в Англии выросло в 15 раз. В стране создавались специальные чайные сады, где можно было погулять, послушать музыку и выпить чаю прямо на траве.

В Индии люди долгое время считали чай наркотиком в связи с его мощным воздействием на организм.

В Великобритании этот напиток даже изменил время приема пищи. Большое значение в жизни англичан приобрел ланч – второй завтрак, за которым обязательно подавали чай. В 16 часов стали устраивать дневные чаепития. В результате обедать стали в 20 часов вместо 18, а ужин отменили за ненужностью. В начале XX века дневные чаепития сдвинулись к 17 часам. Это стало одной из самых популярных английских традиций. Люди зачастую относятся к пятичасовому чаю как к одному из главных приемов пищи. В конце XIX века при дворе был создан целый ритуал приема чая: специальные наряды, сервизы, набор подаваемых к столу угощений.

Культура чая в Германии

В Германии первыми попробовали чай жители Восточного Фрейсленда – пограничного с Голландией района. Среди них была особенно популярна крепкая горькая смесь яванского и ассамского чая, разбавленная ромом. В настоящее время население Фрейсленда выбирает более мягкие сорта, но в этой провинции по-прежнему потребляется значительно больше чая, чем в среднем по стране.

В Германии обычай пить чай прочно вошел в жизнь людей лишь в конце XVIII века. До этого его использовали, как правило, для лечения простудных и некоторых других заболеваний. Чай в короткое время стал очень популярным.

Королевская чайная компания привозила из Китая более 60 различных сортов. Немцы даже употребляли чай по утрам вместо традиционного супа. На основе сухой заварки готовили другие напитки, например пунш. В XIX веке на всех светских приемах обязательно организовывали чаепития.

В Германии были модными так называемые чайные танцы. На приемах и балах приглашенные пили этот напиток и даже в танце не выпускали чашки из рук. По цвету, аромату и расположению чайнок люди пытались предсказывать будущее. В Германии о чае в то время было сложено множество пословиц и поговорок.

Чай остается одним из самых популярных немецких напитков и в настоящее время.

Культура чая в России

В России чай известен с 1638 года, когда правитель Монголии подарил царю Михаилу Федоровичу 60 кг сухих чайных листьев. До этого события пили только лишь бурятский плиточный чай.

Немецкий писатель Гёте в 1823 году взял в жены Кристину Вульпиус, которая долгое время была его любовницей и до брака родила от него сына. В высшем свете сомневались, прилично ли принимать у себя такую женщину. Фрейлейн Кешлаузен разрешила споры фразой: «Если уж Гёте дал ей свое имя, то мы, по крайней мере, можем дать ей чашку чая».

При дворе напиток понравился, с его помощью успешно вылечили заболевшего царя. В 1727 году с Китаем заключили договор о поставке чайных листьев. Из Пекина в Москву чай привозили торговые караваны. Они проводили в пути больше года, поэтому цена продукта была очень высока – в 10 раз выше, чем в Европе. По всей стране чай распространился лишь к концу XIX века, когда появились железные дороги и стали развиваться морские пути.

Чай заваривали в самоварах, которые изготавливали из бронзы, меди, золота, серебра и даже фарфора. Высшие слои русского общества перенимали английские чайные традиции. Чаепитие воспринималось как прекрасная возможность не только пообщаться и перекусить, но и продемонстрировать изысканные манеры.

Служащие и мещане старались сочетать изобилие купеческого застолья и интеллигентные приемы высшего света. Низшие слои общества любили пить чай в недорогих чайных домах, которые существовали в любом маленьком городке.

Александр Дюма говорил: «Лучший чай пьют в Санкт-Петербурге и в целом по всей России». Это можно объяснить тем, что все европейские страны, кроме России, были вынуждены пользоваться морскими перевозками. Во время таких путешествий чай немного сырел, портился и терял аромат.

В конце XIX—начале XX века в России появились первые чайные плантации – в Батуми и Сочи. В настоящее время выращиваемые в Краснодарском крае сорта камелии китайской являются самыми северными в мире.

Культура чая в США

В Америке чай появился благодаря английским колонистам. Пили его по-разному: некоторые добавляли в напиток соль и масло, другие смешивали чай с шафраном, корнями ириса и лепестками гардении. Популярностью пользовались также черные и зеленые сорта.

В Америке устраивали роскошные чаепития с серебряными и фарфоровыми сервизами, что являлось признаком изысканности и образованности. В высшем свете чаепитие стало символом гостеприимства и хорошего тона.

Климат Америки не подходит для выращивания чайных кустов, поэтому чай поставляли сюда из-за границы.

В начале XX века стало модным пить чай со льдом. Автором рецепта является Ричард Блечиндем. Освежающий, бодрящий напиток получил признание во всех южных штатах. В наши дни многие американцы любят добавлять в чай лед, лимон, сахар и ром.

По итогам аукционов элитных сортов чая, проводившихся в Гонконге и Гуанчжоу в 2005 году, самым дорогим стал китайский чай

«Да Хун Пао» («Большой красный халат»). Цена за 1 кг составила 685 000 долларов.

В Америке был изобретен чай в пакетиках. Торговец Томас Салливан, для того чтобы сэкономить, стал фасовать сухую заварку в небольшие мешочки из шелка. Клиенты, не поняв, для чего заварка так упакована, начали заваривать чай в этих мешочках.

В настоящее время чай является самым популярным напитком в мире. В каждой стране его принято заваривать и пить по-своему, но все национальные особенности, несомненно, связаны с китайскими традициями и культурой.

Сорта чая

Научное название чая – «камелия китайская».

Первая относительно полная информация о чае появилась благодаря голландскому ученому Вильгельму Райну, который долгое время жил и работал в Японии. Он дал развернутое описание китайского чайного куста.

Долгое время в Европе полагали, что существует только один вид чая – китайский. Однако в начале XIX века в джунглях Ассамы, Бирмы, Лаоса и Вьетнама путешественники обнаружили рощи дикорастущих чайных деревьев высотой до 20 м. Их внешний вид настолько отличался от привычных кустов, что биологи посчитали найденные деревья еще одним видом чая.

Сейчас известно и описано 24 разновидности камелий, большинство которых являются травянистыми растениями. Некоторые их виды выращиваются только в декоративных целях.

Классификация чая складывалась долгое время. Различные градации позволяют определить, на какой плантации собран урожай – равнинной или высокогорной, из каких листьев и каким способом изготовлены чаинки.

Черные байховые чаи делятся на 4 основные категории: листовые, ломаные, мелкие и цветочные. Каждая из них имеет свою градацию.

Листовые чаи

Флауэри Пеко – чай из слабо скрученных молодых листьев.

Оранж Пеко – чай из вторых листьев, дающих настой насыщенного апельсинового цвета.

Пеко – чай из жестких, несильно скрученных листьев.

Пеко Сушонг – чай из наиболее толстых частей листьев.

Ломаные чаи

Брокен Оранж Пеко – чай, содержащий листовые почки, дающие крепкий настой.

Брокен Пеко – чай, содержащий много листовых прожилок, дающих более слабый настой.

Брокен Пеко Сушонг – чай, содержащий самые грубые части листьев, свитые шариками.

Пеко Даст – сильно измельченный чай.

Из 1 кг скрученных чайных листьев можно получить 250–300 чашек чая, а из 1 кг гранул – в 2 раза больше. Напиток из гранул быстрее заваривается и дает более крепкий настой.

Мелкие чаи

Финнинг и Даст – сорта, применяемые при изготовлении пакетированного чая.

Цветочные чаи

Флауэри – элитные чаи из самых молодых листочков и нераспустившихся чайных почек.

Типпи Голден Фпауэри Оранж Пеко, Голден Флауэри Оранж Пеко, Флауэри Оранж Пеко, Флауэри Броней Оранж Пеко – самые элитные и дорогие сорта чая, высоко ценящиеся на мировых чайных аукционах.

Зеленые чаи по величине листа делятся на листовые, ломаные и резаные.

Ортодокс – чай из цельных скрученных или ломаных листьев.

СТС – чайные гранулы.

Белый чай

Белый чай производится только в двух местах: в китайской провинции Фуцзянь и в горах острова Шри-Ланка. Существует 2 разновидности этого чая. Чай Пай Му Тан («Белый пион») состоит из молодых побегов и почек чайного куста. Чай Инь Жень («Серебряные иглы») состоит из только что распустившихся листиков, которые собирают в течение всего лишь нескольких часов 2 дня в году – в начале апреля и в начале сентября, – когда из почки появляется серебряная стрелочка. Это один из самых дорогих сортов чая в мире, цена за 1 кг доходит до 2000 долларов.

Производство белого чая состоит всего из 2 шагов: кратковременная выдержка на пару и сушка. Цвет листьев должен остаться зеленого или серо-зеленого цвета.

Белый чай является самым натуральным, поскольку листья не подвергаются скручиванию. Цвет заваренного чая меняется от светлых оттенков желтого до светло-кирпичного.

Белый чай тяжело транспортируется и плохо хранится. Из всех других видов чая он является наиболее целебным. Он не подвергается термической обработке, вследствие чего сохраняет максимум лечебных свойств. Белый чай богат витаминами С, Р и В, он укрепляет иммунную систему, способствует лучшей свертываемости крови и заживлению ран, поддерживает кожу в тонусе, замедляет ее старение. Медики утверждают, что люди, употребляющие этот напиток, реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, опухолями и кариесом.

Белый чай следует заваривать мягкой и не очень горячей водой (50–60 °С) в течение 3–5 минут, иначе он теряет нежный аромат и часть своих полезных свойств. Напиток имеет бледно-желтый или желто-зеленый цвет.

В Китае белый чай еще в начале нашей эры считали эликсиром бессмертия. Его было позволено пить только императорам.

Белый чай требует очень бережного обращения. Его можно хранить только в герметично закрытой керамической или металлической посуде в сухом прохладном месте как можно дальше от сильно ароматизированных продуктов, поскольку он быстро впитывает запахи. Чтобы подчеркнуть аромат, чай рекомендуется заваривать в керамическом или фарфоровом чайнике.

Зеленый чай

В Америке и Европе в настоящее время происходит «бум» зеленого чая, что связано с его целебными свойствами. В нашей стране люди еще только привыкают к нему, поэтому

рынок зеленых чаев пока еще достаточно скуден. На самом же деле разнообразие сортов зеленого чая намного больше, чем черного.

В производстве зеленого чая основная задача заключается в том, чтобы сохранить полезные биологически активные вещества, которые содержатся в свежих листьях. Поэтому после сбора их немного подсушивают на открытом воздухе, причем чем меньше время подсушивания, тем зеленый чай ближе по характеристикам к белому. Когда листья становятся мягкими, их сушат раскаленным воздухом в закрытой духовке или на открытом огне. Это предотвращает листья от окисления (то есть ферментации). После второй сушки их скручивают. В зависимости от способа скручивания выделяют несколько видов зеленого чая.

1. Слабо скрученный, или натуральнозасушенный, чай – листья в нем практически не подвергаются скручиванию.

2. Плоский, или сплюснутый, чай – его листья практически не скручены, похожи на лавровый лист.

3. Сильно скрученный по поперечной оси листьев чай. Маркируется как Gunpowder («порох»), его листья имеют вид чешуек или шариков.

4. Сильно скрученный по продольной оси листьев чай. Его листья имеют форму длинных спиралеобразно закрученных палочек.

Скручивание чайных листьев значительно увеличивает продолжительность их хранения, позволяет сохранять их лучшие качества и регулировать извлечение эфирных масел и полезных веществ в процессе заваривания. Чем сильнее скручен зеленый чай, тем выше его экстрактивность.

Скручивание чайных листьев выполняют, как правило, вручную, чтобы они пропитались соком и приобрели темно-зеленый цвет. Ручное скручивание одной порции зеленого чая длится около часа.

После скручивания листьев сырье досушивают. Это позволяет стабилизировать ароматы, полезные вещества чая. Цвет качественного, правильно высушенного зеленого чая должен быть свежим и ярким.

В России еще в XVII–XVIII веках пили именно зеленый чай, но потом по каким-то причинам его вытеснил черный.

Заваривать зеленый чай следует горячей водой (60–90 °С) в течение 1–3 минут. Напиток приобретает цвет от светло-зеленого или золотистого до более темного и насыщенного зеленого или желто-зеленого. Хороший зеленый чай обладает нежным ароматом, в котором преобладают цитрусовые и цветочные оттенки.

В листьях содержится много кофеина, поэтому при длительном заваривании чай горчит. Зеленый чай, приготовленный по всем правилам, имеет богатое содержание витаминов, микроэлементов и питательных веществ, например растительных белков.

Зеленый чай рекомендуют пить при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, атеросклерозе, ревматизме и гепатите. Этот напиток препятствует ожирению, снижает кровяное давление, придает бодрость, снимает воспалительные процессы. Зеленый чай богат витамином Р, он также способствует лучшему усвоению организмом витамина С.

Настой зеленого чая можно применять в качестве лечебного и профилактического средства старения кожи, так как он содержит большое количество витаминов и микроэлементов. К тому же при длительном употреблении зеленого чая нет опасности развития дисбактериоза. Этим он выгодно отличается от сульфаниламидных препаратов и антибиотиков.

В составе настоя присутствуют алкалоиды, что позволяет использовать его при алкогольной интоксикации. Зеленый чай способствует стимуляции кровеносных органов и половых желез.

Его можно использовать в лечебном комплексе против многих заболеваний как вспомогательное средство или с целью создания оптимального лечебного фона, на котором специфическое лечение даст максимально эффективный результат.

Улун (красный чай)

Улун занимает промежуточное место между практически неферментированным зеленым чаем и ферментированным черным. Его ферментированность традиционно составляет 40–50 %.

Улун производится, как правило, из зрелых листьев, которые собирают со взрослых чайных кустов. Сразу после сборки их раскладывают тонким слоем на специальных бамбуковых циновках и оставляют на 30–60 минут под прямыми солнечными лучами. После этого укладывают в большие бамбуковые корзины и убирают в тень. Каждый час листья аккуратно разминают. Это проделывают до тех пор, пока их края и смятые части не покраснеют в результате ферментации. Причем прожилки и центральная часть листа остаются зелеными.

Слово «улун» (в европейском варианте – «оолонг») означает «черный дракон». Его называют чайным совершенством, поскольку это действительно уникальный продукт.

Как только необходимый уровень ферментации достигнут, процесс окисления останавливают путем прокаливании сырья в горячем воздухе в 2 этапа. Сначала выполняют кратковременную первичную сушку на открытом огне, потом скручивание, потом окончательно досушивают.

Благодаря такой многоступенчатой технологии вкус и степень ферментированности чая могут сильно варьироваться.

Сухие чаинки должны быть крупными, скрученными, темно-коричневого, каштанового, или красно-бурого цвета с сильным пряным ароматом.

Заваривать такой чай непросто. Если улун мало ферментирован (20-30 %), то его следует заваривать так же, как и зеленый: горячей водой (60–80 °С) в течение 1–3 минут. Если же чай сильно ферментирован, то его необходимо заваривать дольше: 4–5 минут.

Качественный, правильно заваренный настой имеет богатый цветочный аромат и персиковый вкус. Цвет чая может варьироваться от желто-зеленого и темно-золотистого (как у зеленого) до темно-красного.

Улун – это исключительно крупнолистовой чай. Если под его видом продают мелколистовой чай, то это либо отходы, либо подделка.

В улуне содержится более 400 видов необходимых для организма человека химических элементов. Это соединения полифенола, кофеин, витамины С, D, E, K, B₂, B₆, B₃, B₁₂, йод, кальций, цинк, фосфор, железо, марганец, магний, селен и др. Марганец помогает организму усваивать витамин С, укрепляет иммунную систему и препятствует образованию опухолей. Чай улун способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, используется в качестве профилактики тромбофлебита. Содержащийся в нем флавоноид способствует лучшему обмену веществ, регенерации тканей, поддерживает хорошее состояние кожи, уменьшает морщины. При регулярном употреблении этого чая у полных людей снижается вес. Улун является исключительным природным средством для похудения.

Чай пуэр – необычный крупнолистовой чай с земляным привкусом. Его иногда относят к черному или синему чаю или выделяют как отдельный вид.

Пуэр изготавливают из юннаньского крупнолистового чая. Степень его ферментации составляет 60–65 %. Готовые чаинки достаточно крупные, темно-коричневого цвета, жесткие, с характерным запахом дыма.

Пуэр следует заваривать горячей водой (90–95 °С) в течение 3–5 минут. Цвет качественного настоя очень темный, орехового или красно-коричневого цвета.

Некоторые сорта чая пуэр выращивают и обрабатывают таким образом, чтобы на листьях возник тонкий слой плесени. Если в результате долгого хранения на этом чае появляется плесень, это даже хорошо: считается, что она улучшает вкус.

Этот чай знаменит как лекарственное средство при заболеваниях пищеварительной системы. Однако его регулярное употребление требует привычки, поскольку он сильно отдает пылью и напоминает по вкусу грязь. Для смягчения вкуса можно добавлять молоко.

Желтый и синий чай

Можно сказать, что желтый и синий чай – это тот же улун. Однако мы выделили их в отдельную группу, чтобы рассказать о них более подробно.

Желтым чаем называют слабо ферментированный (10–20 %) улун. Он близок по своим характеристикам к зеленому. Желтый чай – элитный и очень дорогой. Вплоть до начала XX века его было запрещено вывозить из Китая под страхом смертной казни. Однако в России желтый чай попробовали уже в 30-60-х годах XIX века, его обменивали на соболиный мех. Производят этот чай только вручную. Это очень трудоемкое и тяжелое занятие. Например, чтобы изготовить 1 кг сухого чая, требуется сорвать более 25 000 чайных почек. Напиток обладает нежным цветочным ароматом с нотками сирени. Синим чаем называют сильно ферментированный (50–70 %) улун, близкий по характеристикам к черному.

В. Похлебкин так пишет о вкусе желтого чая: «Их аромат и вкус как бы играют, постоянно меняются, проявляя многообразие оттенков запахов и вкусов».

Желтый чай следует заваривать так же, как и зеленый: не сильно горячей водой (60–70 °С) в течение 1–3 минут. Цвет настоя обычно бледно-зеленый или золотистый.

Синий чай ближе к черному, поэтому его необходимо заваривать горячей водой (80–95 °С) в течение 5 минут. Он имеет ярко выраженный вкус и сильный специфический аромат. Цвет настоя яркий и насыщенный: от желто-оранжевого до красно-коричневого.

Черный чай

Черный чай, в отличие от зеленого или улуна, в процессе производства подвергается полной ферментации. Это придает заварке характерный темный цвет и смолистый аромат. Свежие чайные листья сначала просушивают в течение 12–16 часов, в результате чего они теряют значительное количество влаги и становятся мягкими. После этого их туго скручивают, как бы скатывая в трубочку. При этом прожилки ломаются, листья мнутся, выделяется сок и масла. Именно поэтому аромат настоя такой яркий по сравнению с другими сортами чая. После скручивания сырье раскладывают во влажных прохладных темных помещениях для ферментации. В результате окисления цвет чайных листьев темнеет, появляется характерный аромат черного чая. Затем листья сушат в специальных духовках в потоке горячего воздуха.

Наиболее качественный черный чай – крупнолистовой. Его выращивают в 2 регионах Индии – Дарджилинге и Ассаме. Именно его можно в первую очередь порекомендовать истинным любителям. Достаточно большим спросом также пользуются гранулированные и порошковые черные чаи. Они наиболее крепкие, терпкие, однако теряют значительную часть полезных веществ и витаминов.

Заваривать черный чай следует горячей водой (90-100 °С) в течение 5–7 минут. Готовый настой приобретает цвет от золотистого до красно-коричневого.

Основная часть качественного черного чая изготавливается и поставляется Индией и Цейлоном. Он также производится в Китае, Австралии и ряде африканских стран, но его качество значительно ниже, его используют обычно для изготовления купажей.

Большая часть экспортируемых из Индии чаев является купажами (чайными смесями) весьма среднего качества. Существует лишь 4 вида индийских черных чаев, которые поступают в продажу в качестве отдельных сортов и считаются элитными. Можно отметить, что их цена достаточно высока.

Для черных чаев высокого качества характерен легкий блестящий отлив на чайниках. В сухой заварке не должно быть посторонних включений, однако в некоторые элитные цветочные чаи добавляются типсы (чайные почки).

1. Чай дарджилинг (Darjeeling Tea) является наиболее дорогим и элитным черным чаем. Качественный чай должен быть первого или второго урожая (это должно быть указано на маркировке). Дарджилинг третьего урожая собирается в течение дождливого сезона, поэтому он значительно более грубый и менее ароматный.

Чай этого сорта имеет более светлый цвет заварки по сравнению с другими – от светло-красного до желто-золотого. В послевкусии явно ощущается цветочно-миндальный аромат.

2. Ассамский чай (Assam Tea) обычно имеет яркий и насыщенный настой красно-оранжевого цвета с нежным ароматом солода. Такой чай более терпкий и крепкий, чем дарджилинг.

3. Чай нилгири (Nilgiri Tea) выращивается в Южной Индии. Его вкусовые качества ниже, чем у двух предыдущих сортов и близки к характеристикам хороших цейлонских чаев. Он не такой ароматный, но дает хороший насыщенный настой.

Черный чай китайцы называют красным. Они практически не употребляют его, считая, что его вкусовые и целебные свойства значительно ниже по сравнению с зеленым чаем и улуном.

4. Сиккимский чай (Sikkim Tea) появился на мировом рынке сравнительно недавно. Его выращивают в местности, близкой по климатическим условиям к плантациям чая дарджилинг. Этот сорт соединяет в себе качества дарджилинга и ассама, рассчитан на любителя.

Пожалуй, цейлонский чай наиболее соответствует представлениям западного человека о настоящем черном чае. Он очень крепкий и ароматный, красно-коричневого или почти черного цвета. Однако даже самые качественные цейлонские чаи все-таки уступают дарджилингу и ассаму. Их вкус более грубый, а аромат не такой богатый.

Приготовление чая

Заваривание чая – это определенный ритуал, который каждый проводит по-своему. Однако в любом случае существуют общие для всех способов приготовления напитка аспекты. Правильно выбранный и приготовленный чай порадует вас не только вкусом и ароматом, но и принесет пользу для здоровья.

Как правильно выбрать заварку

С годами вкуснее и ароматнее становится только вино. Чай следует выбирать тот, который произведен в нынешнем году, предпочтительнее весеннего сбора.

Старый чай теряет часть своих целебных свойств, не такой вкусный и ароматный, как свежий.

Вы можете определить качество чая по внешнему виду чайнок.

1. Цвет заварки черного чая должен быть черным, зеленого – зеленым или зелено-голубым, улун – коричневым. Любое отклонение свидетельствует о низком качестве.

2. Сухие чайнки черного чая должны иметь неяркий отблеск. Тусклый чай – это чай среднего или низкого качества. Такой блеск особенно характерен для высококачественного чая сорта дарджилинг.

3. В чае высокого качества присутствуют, как правило, чайные почки (типсы) и полураспустившиеся верхние листья. Такие почки и листики должны быть покрыты белыми или желтыми ворсинками. Считается, что чем больше таких ворсинок, тем раньше были сорваны типсы и листья и, соответственно, выше качество чая.

4. В качественном чае все чайнки должны быть одной величины, они должны соответствовать размеру, указанному на упаковке. В чае среднего и низкого качества присутствуют более мелкие чайнки, обломки листьев, труха или наоборот – чайнки, превышающие по размеру указанный на упаковке стандарт.

5. Считается, что чем сильнее скручены чайнки, тем лучше выполнен процесс ферментации, и, соответственно, качественнее чай.

6. Хороший чай должен иметь в составе около 3–6 % влаги. Чем больше влаги в чае, тем хуже его качество, поскольку он становится более ломким и даже может плесневеть.

При покупке чая обращайте внимание на дату выпуска. Дорогие и качественные чаи покупают значительно реже, и они могут стоять на полке в магазине годами.

7. Чай, изготовленный и упакованный по всем правилам, должен иметь приятный аромат. Каждому сорту чая присущ свой характерный запах. Зеленый чай имеет травяной аромат, черный – смолисто-цветочный, улун – земляной, дымный.

Какой водой заваривать чай

Вода является одним из ключевых факторов при заваривании чая.

Прежде всего она должна быть прозрачной, без механических примесей и запаха. Вкус чая также могут испортить примеси железа, которые часто присутствуют в ней из-за плохих труб.

Вода для приготовления чая не должна быть жесткой. Жесткость воды зависит от содержания в ней соединений магния и кальция. Такая вода имеет чуть заметный горьковатый привкус, образует сильную накипь на стенках чайника, а после кипячения на поверхно-

сти остывшей воды образуется тусклая радужная пленка. Заваривая чай жесткой водой, следует класть в 1,5–2 раза больше заварки и увеличить время заваривания, поскольку в такой воде ухудшается экстрагирование. Однако вкус и аромат такого настоя не будут полноценными, какого бы высокого качества ни был чай.

В Китае качественная вода для приготовления напитка иногда стоит дороже самого чая. Некоторые сорта зеленого и белого чая можно заваривать только водой из конкретных источников.

Как правильно заварить чай

Существует большое количество различных способов и традиций заваривания чая. В любом случае его приготовление состоит из определенных этапов. Это кипячение воды, нагревание заварочного чайника, засыпание заварки, заливание заварки кипятком и помешивание, настаивание.

Черный чай следует заваривать горячей водой (90–100 °С). Зеленый – менее горячей (60–80 °С). Белый чай – 60–75 °С. При заваривании улун следует учитывать степень ферментированности™ конкретного сорта. Чем она меньше, тем ниже должна быть температура воды.

Перед завариванием следует равномерно прогреть сухой чайник над плитой, поскольку в холодном чайнике температура воды может снижаться на 10–15 °С и заварка будет прогреваться неравномерно. Учтите, что чайник не надо нагревать слишком сильно, он должен быть примерно такой же температуры, что и вода.

Если вы не привыкли пить зеленый чай, засыпайте заварки больше, чем обычно, поскольку по сравнению с черным чаем его вкус кажется слабым. При заваривании мелколистого чая засыпайте заварку на 1–2 ложки меньше, так как такой чай обладает резким вкусом. При выборе объема заварки вам также следует учитывать собственные биоритмы. Например, если вы «сова», утром лучше выпить крепкий черный чай, а вечером – слабо заваренный зеленый или белый.

Засыпать заварку в чайник и заливать водой следует как можно быстрее. Черный чай можно заваривать только 1 раз, а белый и зеленый – 3–4 раза. Причем считается, что зеленый чай наиболее вкусен и полезен во время второго заваривания.

Залив водой заварку, накройте чайник полотенцем так, чтобы носик оставался открытым. Ни в коем случае не нагревайте чайник. Черный чай следует настаивать в среднем 4–6 минут, зеленый, белый и улун – 1–3. Признак правильного заваривания – появление пены. Ее следует аккуратно размешать ложкой. Лучше сразу заваривать чай нужной крепости, чтобы потом не разбавлять его водой.

Какую посуду выбрать для заваривания чая

Для кипячения воды лучше выбрать чайник из нержавеющей стали. Ни в коем случае не используйте электрический чайник, поскольку вода в нем перекипает и становится невкусной.

Чайник для заваривания предпочтительнее круглой формы. В крышке должно быть отверстие, чтобы чай при заваривании не задохнулся и не терял аромата. Носик должен быть достаточно высоким и располагаться к телу чайника под углом 30–35°, иначе вода будет выливаться и чайник можно будет наполнять лишь наполовину.

Заваренный чай лучше пить сразу. По этому поводу на Востоке говорят так: «Свежий чай подобен бальзаму, а чай, оставленный на ночь, подобен змее».

Чашки для чаепития лучше выбрать фарфоровые или глиняные, так как эти материалы имеют наилучшую теплоемкость. Размер может быть любым. Перед тем как налить в чашку чай, следует подогреть ее, ополоснув кипятком.

Ложечка для размешивания заварки в чайнике должна быть деревянной или серебряной.

Салфетка, которой накрывают чайник, помогает поддерживать стабильную температуру при заваривании и сохранять чайный аромат, не пропуская запахи со стороны. Салфетка должна быть чистой, из плотной натуральной ткани, лучше всего из льняной. Не используйте синтетическую ткань, поскольку она плохо дышит.

Лечебные свойства чая

Чай является замечательным оздоровительным напитком. Еще 3000 лет назад его воспринимали как чудодейственное лекарство от всех болезней. Причем содержание витаминов и полезных элементов в зеленом и белом чае значительно выше, чем в черном.

Чай – хороший психостимулятор. Он активизирует мыслительные процессы, повышает восприимчивость нервной системы, способствует лучшему усвоению информации и концентрации внимания. Чай также является своеобразным антидепрессантом, повышает настроение, тонус всего организма. Но если выпить много крепкого чая, возникает так называемый эффект чайного опьянения. Это состояние сопровождается легкой эйфорией и признаками, возникающими при легком опьянении. С чайным опьянением надо быть очень осторожным, оно очень вредно для здоровья.

Несмотря на все целебные свойства чая, его не следует воспринимать ведущим медикаментом. Чай является специфическим лекарственным средством, оказывающим положительное действие на весь организм, однако читатель должен помнить, что нельзя вылечить ревматизм или гипертонию одним лишь чайным настоем, минуя основные медикаменты. Тем не менее это ничуть не умаляет полезных свойств чайного напитка.

Может ли чай быть вреден для организма

Перед тем как говорить о пользе чая, необходимо предупредить о некоторых возможных негативных последствиях для здоровья.

После взрыва в Хиросиме медиками был отмечен следующий факт: состояние пострадавших, которые выпивали по 1,5 л свежего зеленого чая каждый день, резко улучшилось.

Во-первых, чай, особенно крепкий, не следует употреблять беременным женщинам. Содержащийся в нем кофеин может негативно повлиять на развитие плода.

Исследования показали, что в 5 чашках крепкого чая, выпитого в течение дня, содержится такое количество кофеина, которое может стать причиной недостаточного веса у младенца.

Людям, страдающим такими заболеваниями, как атеросклероз и гипертония, не рекомендуется пить крепкий чай, а в период обострения необходимо отказаться от него вообще, поскольку содержащиеся в напитке кофеин и теофиллин возбуждают центральную нервную систему.

Если человек имеет склонность к бессоннице, ему не следует пить чай после 6 часов вечера.

Чай ни в коем случае нельзя пить больным с высокой температурой. Теофиллин только ухудшит ситуацию.

Вот еще правила употребления чая.

1. Нельзя пить чай на пустой желудок. Это может негативно сказаться на желудке и селезенке.

2. Нельзя пить очень горячий чай, поскольку нежные ткани горла, пищевода и желудка не любят высоких температур.

3. Не следует также пить очень холодный чай. Он не только не поднимает тонус, но и снижает его.

4. Медики не рекомендуют пить очень много чая. Вполне достаточно 5–6 чашек в течение дня.

5. Не пейте очень крепкий чай, особенно на ночь.

В нем содержится большое количество теина и кофеина, которые могут вызвать бессонницу и головные боли.

6. Не пейте чай до или сразу после еды. Между чаем и приемом пищи рекомендуется делать перерыв в 20–30 минут.

7. Не рекомендуется запивать чаем лекарства, поскольку он разрушает их.

8. Не стоит также пить перестоявшийся чай. Если напиток заваривать более 30 минут, в нем начинается процесс окисления и распада полезных веществ и витаминов.

Состав и полезные свойства чая

Целебные свойства чая изучаются на протяжении многих веков, над раскрытием его химического состава ученые работают более 100 лет. Однако даже сейчас некоторые химические вещества чая остаются нераскрытыми либо изученными только в самом общем виде.

Еще в конце XIX века ученые считали, что чай состоит лишь из 4–5 основных веществ. В настоящее время в напиток насчитывают уже десятки крупных групп веществ, в каждую из которых входит множество простых и сложных элементов. Их общее число еще не известно. На сегодняшний момент учеными обнаружено около 300 веществ, из которых 260 удалось идентифицировать, то есть раскрыть их формулу. Таким образом, чай является сложнейшим и богатым по химическому составу растением.

Зависимость от крепкого чая значительно сильнее зависимости от кофе.

Однако следует учитывать, что химический состав свежего чайного листа и сухой чайинки неодинаков. В сухом чае он значительно сложнее и разнообразнее. Некоторые химические вещества, присутствующие в свежих листьях, остаются после обработки, другие исчезают, третьи окисляются и частично меняют формулу, четвертые вступают в химические реакции, вследствие чего образуются новые.

Все ученые и медики утверждают: регулярное употребление правильно заваренного чая полезно для здоровья. В состав чайных листьев входят почти все витамины, а также кофеин, танин, различные эфирные масла. Особенно полезен неферментированный и малоферментированный чай.

В свежесорванном чайном листе содержится в несколько раз больше витамина С, чем в лимоне, а отвар чайных листьев по питательности приближается к бобовым культурам.

При ежедневном правильном употреблении чая происходит активизация нервной системы, улучшаются мыслительные процессы. Чай способствует повышению уровня гемоглобина в крови, оказывает благотворное влияние на работу селезенки и печени. Его полезно пить больным гипертонией и атеросклерозом. Чай без сахара препятствует развитию кариеса и незаменим при отравлениях. Компрессы из него быстро вылечивают солнечные ожоги. Кроме того, чай способен регулировать температуру тела, поэтому в жаркое время года рекомендуется пить вместо воды зеленый чай.

Чайный напиток является сильнодействующим средством, поэтому употреблять его следует умеренно. Высокие дозы кофеина могут спровоцировать развитие некоторых заболеваний.

Чай на 30–50 % состоит из экстрактивных – растворимых в воде – веществ. Но на практике полностью эти вещества никогда не растворяются. В зеленом чае растворимых веществ больше – 40–50 %, а в черном значительно меньше – 30–40 %. Также уровень экс-

трактивных веществ зависит от качества чая. Чем старше и грубее листья, тем хуже вещества растворяются в настое.

Все растворимые вещества можно разделить на шесть основных групп. Это алкалоиды, аминокислоты, дубильные вещества, пигменты, эфирные масла и витамины.

Кофеин, содержащийся в чае, повышает способность организма выдерживать физические нагрузки. Ученые установили, что умеренное количество кофеина делает физические упражнения более эффективными.

В чае содержится от 1 до 5 % алкалоидов. Это аденин, изатин, гуанин, лецитин, теобромин и др. Алкалоиды – азотосодержащие гетероциклические основания, которые обладают сильной физиологической активностью. Основным алкалоидом чая является кофеин. Его может содержаться до 4 %. Именно он придает напитку характерную горечь и оказывает тонизирующее действие на организм. Кофеин повышает работоспособность, возбуждает центральную нервную систему, усиливает общую физическую и умственную активность. Причем его действие на организм значительно мягче, чем чистого кофеина, который содержится в кофе.

Другие содержащиеся в чае алкалоиды (теобромин, теофиллин, диуретин) также очень полезны. Их используют при лечении заболеваний почек и сердечно-сосудистой системы. Эти вещества входят в состав многих лекарственных препаратов.

При долгом заваривании или кипячении выделяется гуанин. Сам по себе он не вреден, но при соединении с другими веществами, содержащимися в чае, образует токсичные соединения. Не зря китайская мудрость гласит, что перестоявший чай подобен яду.

В чае также содержится около 1 % смол. Они сложны по составу и изучены очень мало. Их основная функция заключается в фиксации чайного аромата. Также в чае обнаружено около 1 % органических кислот – щавелевая, лимонная, яблочная и др. Они оказывают благотворное влияние на пищеварительную систему и способность организма к расщеплению жиров.

В составе чая содержится около 10 разных ферментов. Их общая доля составляет менее 1 %. Ферменты выполняют роль биологических катализаторов, способствуя прохождению сложных биохимических процессов в организме. В чае содержится от 20 до 30 % белков и аминокислот, Сахаров и углеводов – 10–16 %>. Клетчатка чайного листа состоит в основном из белка. Индокитайские аборигены даже едят чай в салате, квасят его, варят суп.

Основные растворимые белки в чае – альбумины (до 10 %). Например, 10 чашек зеленого чая можно приравнять к одной мясной котлете.

В чае содержится более 17 аминокислот. Они оказывают влияние на аромат чая.

Пектины, также входящие в состав чайного настоя (1–3%>), способствуют заживлению ран, нейтрализуют токсичность и побочные эффекты от употребления антибиотиков, снижают содержание холестерина в крови. Они положительно влияют на слизистые оболочки, обволакивая их защитным слоем, оказывают противовоспалительное действие.

Пектины помогают чаю долго сохранять свои качества. Пектиновая кислота обволакивает каждую чайную тонкую, плохо проницаемую для влаги желатиновой пленкой.

Обжечься горячим чаем гораздо сложнее, чем кипятком, поскольку содержащиеся в нем пектины (полисахариды растительного происхождения) защищают слизистые от ожога.

Доля дубильных веществ и фенолов в чае достаточно велика – 17–30 %. Они обладают высокой биологической активностью, оказывают противомикробное, мочегонное, кровоостанавливающее действие, препятствуют развитию раковых опухолей, являются источ-

ником витамина Р. В зеленом и белом чае этих веществ содержится значительно больше, чем в черном.

При приготовлении чая необходимо учитывать, что дубильные вещества активно реагируют с кислотами и железом. Поэтому чай, заваренный в металлической посуде, немного мутный. Кислая среда, наоборот, осветляет заварку.

Все дубильные вещества растворяются только в горячей воде. Когда заварка остывает, она обычно мутнеет. Если при охлаждении чай не мутнеет, значит, содержание фенолов в сырье явно недостаточно.

Дубильные вещества являются активными антиоксидантами. Они способны быстро образовывать безопасные устойчивые химические соединения с вредными для здоровья металлами и кислотами, попавшими в организм, и после этого выводить их. Именно поэтому чай в течение многих веков использовали в качестве противоядия.

Некоторые из дубильных веществ обладают свойствами витамина Р. Они укрепляют кровеносные сосуды и мелкие капилляры, снижают проницаемость их стенок, положительно влияют на процесс пищеварения.

В химическом составе чая присутствуют пигменты. Их доля – 1-12 %. Это природные красители, они влияют на способность заварки принимать различную окраску – от светло-зеленого цвета до темно-оливкового и от светло-желтого до красно-коричневого.

Эфирные масла содержатся как в зеленых листьях, так и в переработанном чае. Их очень мало – около 0,02 %, но их роль весьма значительна. Они придают напитку уникальный аромат. Ученые насчитывают более 30 различных эфирных масел чая, которые весьма неоднородны по составу. При переработке чайных листьев 70–80 % эфирных масел теряется, но возникают новые.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.