

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

ЧАЙ ТРАВЯНЫЕ НАСТОИ ЧАЙНЫЙ ГРИБ

ЛЕКАРСТВО
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ



РИПОЛ
КЛАССИК

Ю. Н. Николаева
Чай, травяные настои, чайный
гриб. Лекарства от всех болезней
Серия «Природный защитник»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3849705

*Чай, травяные настои, чайный гриб. Лекарства от всех болезней / [сост. Ю. Н. Николаева]. :
РИПОЛ классик; Москва; 2011
ISBN 978-5-386-03737-6*

Аннотация

Чай является одним из самых распространенных напитков — его пьют ежедневно миллионы людей во всем мире. А на основе чая (чайной заварки и сахара) изготавливают вкуснейший чайный квас — похожую на лимонад, насыщенную углекислотой шипучку. Помимо великолепного вкуса, эти напитки обладают профилактическими и лекарственными свойствами, и чай и чайный гриб, без сомнения, можно считать домашними помощниками, порой способными заменить врача и приблизить момент выздоровления.

В этой книге мы попытались более подробно рассказать о профилактических и лечебных свойствах чая и чайного гриба. Кроме того, здесь вы найдете сведения о выращивании, видах и различных сортах чая, о способах приготовления чая и чайного кваса, при которых не теряются их лечебные свойства. В книге пересказываются легенды и приводятся интересные сведения об этих напитках.

Содержание

Введение	4
Чай черный, зеленый, красный	5
Общие сведения о чае	5
Чай – вкусный и полезный напиток	5
Выращивание, технология производства и разновидности чая	7
Выращивание чая	7
Технология получения чая	8
Разновидности чая	8
Правила заваривания чая	13
Лечение чаем	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Чай, травяные настои, чайный гриб

Составитель Ю. Н. Николаева

Введение

Чай является одним из самых распространенных напитков – его пьют ежедневно миллионы людей во всем мире. Не является исключением и Россия: несмотря на то что в условиях нашего климата чайные кусты вырастить невозможно, чай все же является одним из самых любимых напитков. Многие люди не представляют своей жизни без чая. Его употребляют с сахаром, вареньем, молоком, лимоном, медом, малиной, даже с солью и топленным маслом. А на основе чая (чайной заварки и сахара) изготавливают вкуснейший чайный квас – похожую на лимонад, насыщенную углекислотой шипучку.

Помимо великолепного вкуса, эти напитки обладают профилактическими и лекарственными свойствами, и чай и чайный гриб, без сомнения, можно считать домашними помощниками, порой способными заменить врача и приблизить момент выздоровления. Так, чайный гриб (и это уже доказано) способствует быстрому излечению от инфекционных заболеваний – таких, как дифтерия, скарлатина, брюшной тиф; помогает восстановить слух, лечит глазные заболевания и ряд внутренних болезней. В народной медицине его используют при лечении геморроя, фурункулеза, туберкулеза, невралгии, применяют наружно для промываний, полосканий и примочек. Хотя основное действие этого напитка все же профилактическое.

Кто не знает о том, что чай обладает тонизирующим действием? Однако немногим известно, что чай может принести облегчение при головной боли или болезненных менструациях, что, например, на Востоке его издавна применяют для лечения водянки и многих других заболеваний.

В этой книге мы попытались более подробно рассказать о профилактических и лечебных свойствах чая и чайного гриба. Кроме того, здесь вы найдете сведения о выращивании, видах и различных сортах чая, о способах приготовления чая и чайного кваса, при которых не теряются их лечебные свойства. В книге пересказываются легенды и приводятся интересные сведения об этих напитках.

Чай черный, зеленый, красный

Общие сведения о чае

Чай – вкусный и полезный напиток

Такое простое на первый взгляд слово «чай» включает в себе не одно понятие, и вряд ли получится сразу, не задумываясь, дать ему однозначное и емкое определение. В самом деле, чай – это и растение из рода камелий, и собранные листья этого растения, и получаемый в результате обработки этих листьев продукт, и, конечно, приготовленный из этого продукта напиток. И во всех этих состояниях чай обладает разным химическим составом.

Дело в том, что в процессе обработки многие содержащиеся в свежих зеленых листьях вещества изменяют свои качества или вовсе их утрачивают, а вместо них появляются другие. Например, при ферментации полностью исчезает горький вкус танина, и чайный лист обогащается ароматическими соединениями с цветочными и фруктовыми запахами. Но, разумеется, когда говорят о химическом составе чая, как правило, подразумевают окончательное его воплощение – напиток.

С давних времен люди открыли целительные свойства чая, обнаружив, что он прогоняет сон и придает бодрость. Существует одна древняя китайская легенда, которая не хуже реальных исторических событий подтверждает этот факт.

Согласно этой легенде, некий буддийский монах, исполняя обряд, не выдержал и заснул, а проснувшись, в отчаянии отрезал свои веки и бросил их на землю. На этом месте и вырос первый чайный куст, из листьев которого китайцы приготовили напиток, придающий необыкновенную бодрость (кстати, значения слов «бодрость» и «чай» в китайском языке почти тождественны, так как они обозначаются одним иероглифом). С тех пор все монахи начали употреблять чай во время исполнения религиозных ритуалов.

Безусловно, тонизирующий эффект – одна из главных причин, по которой так любят и ценят чай. Такой эффект достигается прежде всего за счет кофеина, который содержится в чайных листьях в большей концентрации, чем где-либо еще (4–5 %). Даже зерна кофе содержат меньшее количество вещества. Но в сочетании с чайным танином он действует намного мягче, а потому не оказывает вредного влияния на организм.

Благодаря кофеину чай положительно действует на мозг, повышает умственную активность и даже улучшает творческий процесс. Но при этом, в отличие от кофе или алкоголя, чай не вызывает угнетения и депрессии, наступающих вслед за возбуждением, поэтому пить его можно практически в любых количествах.

Тонизирование – не единственное полезное свойство чая. Известно, что в древности философы и алхимики считали этот напиток одним из основных компонентов магического эликсира бессмертия. И, как выяснилось, не без оснований. Конечно, вечной жизни чай не дает, зато может эффективно использоваться для лечения и профилактики многих болезней. В некоторых странах изначально чай применяли не как напиток, а как универсальное целительное средство. Дело в том, что он содержит огромное количество витаминов и других полезных для организма веществ.

Среди витаминов, содержащихся в чае, на первом месте стоит витамин А, или каротин, крайне полезный для зрения и применяемый для профилактики и лечения многих заболеваний глаз. Не менее богат этот напиток витаминами группы В, оказывающими благотворное влияние на нервную и эндокринную системы, а также на внешний вид и состояние кожи. В

немалом количестве чай содержит витамин Р, способствующий накоплению в организме и лучшему усвоению витамина С (который тоже имеется в составе чайного настоя). Но главная функция этого витамина состоит в том, что он укрепляет стенки сосудов, тем самым предотвращая незначительные кровоизлияния.

Одним из основных компонентов чая является танин – дубильное вещество, содержащее катехины. Чайный танин совершенно особенный по своим химическим свойствам, он сильно отличается от полученного искусственным путем и является намного более полезным.

Именно танин влияет на вкус и аромат напитка, в конечном счете определяя его качество и придавая чаю терпкий, немного горьковатый вкус. В наибольшей степени этими качествами обладают южные чаи (индийский и цейлонский), поскольку в них содержание дубильного вещества выше.

В процессе обработки чайных листьев количество танина сокращается, но зато при этом образуются ароматические соединения, придающие чаю запах апельсина, лимона, розы и т. д.

Спектр полезных свойств танина очень широк. Во-первых, он производит действие, сходное с витамином Р. Кроме того, он обладает сильным антибактериальным свойством, и концентрированный настой чая способен уничтожить даже таких опасных микробов, как дизентерийная палочка. В силу этого чай очень хорошо способствует работе органов пищеварительного тракта.

В небольшом количестве присутствуют в чае эфирные масла. Они не только насыщают напиток разнообразными цветочными и фруктовыми ароматами (хотя большая их часть утрачивается при обработке), но и предотвращают многие заболевания почек.

К примеру, известно, что китайцы, лучше всех в мире владеющие технологией приготовления данного напитка, в наименьшей степени страдают мочекаменной болезнью.

Помимо этого, в состав чая входят белки, углеводы, аминокислоты, пектины, минеральные вещества и многие необходимые для жизни микроэлементы. Концентрация этих веществ выше всего в зеленом чае, поскольку он не так долго, как другие разновидности, подвергается термической обработке и ферментации, а потому сохраняет большее количество полезных свойств.

Таким образом, можно сказать, что чай положительно влияет на все системы организма, а в результате улучшения общего физического состояния часто наступает и моральное удовлетворение, и душевный покой. Наверное, все же не зря было принято пить чай во время исполнения буддийских религиозных обрядов: крепкий настой не только прогонял сон, но и помогал отрешиться от ненужных мыслей и сосредоточиться на главном. С этим связана, вероятно, и традиция сопровождать чашкой чая сложные и деликатные дипломатические переговоры.

Но все же не стоит злоупотреблять напитком, не обращая внимания на пропорции и правила заваривания, потому что при неправильном применении чай может стать вредным. К примеру, очень опасными могут оказаться последствия неправильного хранения чая: он способен хорошо впитывать пары различных ядовитых веществ, что порой приводит к отравлениям.

Кроме того, было замечено, что слишком крепкий чай обладает противоположными свойствами: он вызывает не бодрость, а, наоборот, сонливость. Некоторые даже пытаются добиться от этого напитка эффекта, сходного с наркотическим (хотя полагать, что в чае содержатся наркотические вещества, было бы большой ошибкой).

Слабый настой тоже не полезен: в холодном виде он просто подкрашивает воду, не оказывая никакого воздействия на организм, а в горячем может вызвать ожог слизистой обо-

лочки (в то время как крепким чаем обжечься практически невозможно благодаря его особым свойствам).

Поэтому для здоровья и удовольствия недостаточно просто пить чай, необходимо делать это грамотно, со знанием дела. Прежде всего нужно знать, как правильно заваривать чай, и, конечно, иметь представление о его разновидностях и сортах, которых существует множество.

Выращивание, технология производства и разновидности чая

Чай принадлежит к семейству камелий, откуда и появилось его научное название, принятое в ботанике: *Camellia sinensis* (китайская камелия).

Долгое время китайскую разновидность считали единственной. Однако в начале XIX в. европейцы обнаружили в джунглях индийской провинции Ассам растение, которое тоже было отнесено ими к роду чайных, но по своему внешнему виду оно сильно отличалось от тех низкорослых кустиков, которые росли в Китае.

Это были деревья до 20 м в высоту. Эта разновидность получила название ассамского чая.

Кроме того, есть еще и особый гибрид китайского чая с ассамским; его родина – остров Цейлон, поэтому он получил название цейлонского.

Таким образом, различают три разновидности чая, или, как их иногда называют, *tea jats*, что можно перевести как «чайная раса» или «чайная каста».

Нельзя сказать, что один вид в чем-то лучше или хуже другого. Но у каждого из них есть свои особенности.

Китайский чай – растение невысокое, скорее не дерево, а кустарник с мелкими, светлыми и нежными листьями.

Эта разновидность намного более вынослива и морозоустойчива, чем другие. Ассамский подтип значительно выше, и листья у него крупные, более грубые и темные.

Индокитайская, или цейлонская, разновидность представляет собой нечто среднее между китайским и ассамским.

Выращивание чая

Чай, хотя и является тропическим вечнозеленым растением, довольно непритязателен в отношении климатических условий. Некоторые его сорта (в основном те, что выращивают в России и Грузии) настолько выносливы, что не погибают даже при температуре до -20°C .

Несмотря на это, выращивание чая (даже не столько сам процесс, сколько выбор места для чайных плантаций) требует соблюдения определенных условий. Главным является высокая температура летом и осенью и сравнительно низкая зимой. Для хорошего роста чая необходимо большое количество света, поэтому день должен быть долгим. Если это требование не будет выполняться, чайные листья лишатся характерного чайного аромата и вместо него приобретут травянистый запах. Чай очень чувствителен к загрязнению атмосферы, поэтому воздух должен быть чистым и влажным.

Высота плантаций над уровнем моря должна быть не менее 1500 м. Многолетняя практика доказала, что самый вкусный и ароматный чай собирают на высокогорных склонах, хотя и растет он там медленнее.

Например, на равнинах урожай чая можно снимать едва ли не каждый месяц, в то время как в горах – всего лишь 2–3 раза в год. Но для одних важнее количество, а для других – качество, поэтому чайные кусты высаживают как на равнинах, так и в горах.

При выполнении всех этих требований выращивать чай не так уж и сложно. Самое главное – вовремя подрезать кусты, так как растут они невероятно быстро – до 100 см в год. Первый урожай чайных листьев можно собирать уже через 5 лет после того, как в землю были высажены черенки.

Технология получения чая

Технология обработки чайного листа – сложный процесс. Он включает пять стадий: завяливание, скручивание, ферментацию, сушку и сортировку, и только после осуществления всех пяти операций зеленый лист кустарника превращается в то, что привыкли называть чаем.

Завяливание в настоящее время осуществляется искусственным способом при температуре 40–50 °С, после чего листья скручивают в специальных машинах-роллерах. Вслед за этим производится ферментация – самый главный процесс в изготовлении черного чая (зеленый чай практически не ферментируется, а желтый и красный в этом смысле представляют собой промежуточные стадии между черным и зеленым). В процессе ферментации чай приобретает свои основные качества – цвет, вкус и аромат. При этом необходимо тщательно следить за ферментацией и вовремя остановить процесс, иначе чай будет испорчен.

Ферментированный продукт сушат в особых чаесушильных машинах при высокой температуре (90 °С). Это нужно прежде всего для того, чтобы ликвидировать излишнюю влагу, содержащуюся в чае.

В разных странах приняты различные параметры допустимой влажности, но в России стандартом считается 6–7,5 %.

И наконец, после сушки чай сортируют таким образом, чтобы его частицы (чаинки) были одинаковы по форме и размеру. В результате получают чай-полуфабрикат, который отправляют на чаеразвесочные фабрики.

На чаеразвесочных фабриках из различных марок путем их смешивания производят торговые сорта, а потом расфасовывают их в упаковки. Затем чай поступает на прилавки магазинов.

Разновидности чая

Прежде чем начать лечение, необходимо разобраться в разновидностях чая и знать, на что обращать внимание при его выборе. В противном случае он может принести не пользу, а вред.

Разновидностей чая и его классификаций очень много. Так, существует классификация по способу обработки. Здесь критерием служит наличие или отсутствие в процессе производства чая всех стадий его обработки. В зависимости от этого выделяют черный, красный, желтый и зеленый чаи, хотя, конечно, явного цветового различия между ними нет.

В свою очередь, внутри каждого из этих типов присутствуют различия по характеру обработки чайных листьев. Так, например, чаи бывают крупнолистовые, гранулированные, прессованные, экстрагированные и т. д. Каждая разновидность, каждый тип включают бесчисленное множество торговых марок и сортов, перечислить и описать которые просто невозможно в пределах одной книги.

Чаи также различают по регионам произрастания и по странам, производящим их. Широко известны индийские, цейлонские, китайские чаи. Хотя часто бывает и так, что страна производит лишь какую-то одну разновидность чая, и тогда можно без труда определить ее по обозначению производящего региона.

Например, если речь идет о цейлонском чае, то он, скорее всего, будет черным, японский чай всегда зеленый. Но гораздо чаще случается по-другому: одна страна производит

несколько разновидностей чая, в пределах которых различают множество всевозможных сортов.

Черный чай наиболее популярен и доступен во всем мире. У разных сортов черного чая есть свои плюсы и минусы.

В процессе завяливания и ферментации чайные листья теряют подавляющую часть своих естественных запахов и ароматических эфирных масел, зато в результате химической реакции появляются другие ароматы самого широкого спектра: от цветочных и фруктовых до ореховых. При этом черные чаи, в отличие от других разновидностей, способны в течение долгого времени сохранять свои вкусовые и ароматические свойства, что значительно облегчает их транспортировку.

В зависимости от метода обработки листьев черные чаи подразделяют на листовые (как крупно-, так и среднелистовые), гранулированные, пакетированные (в виде порошка) и прессованные, среди которых различаются плиточные, таблетированные и кирпичные чаи.

Существует также экстрагированный черный чай, представляющий собой быстрорастворимый чайный экстракт или концентрат. Он не требует никакой сложной технологии заварки, поскольку моментально растворяется, стоит лишь залить его кипятком.

Наиболее распространены в России листовые и порошковые черные чаи, среди которых самыми высококачественными признаются крупнолистовые индийские ассам и дарджилинг. Одно время широким спросом у российского потребителя пользовался гранулированный чай, но впоследствии стало понятно, что по качеству он, как и порошковый пакетированный, несколько уступает листовому, поэтому его использовать для лечения также не рекомендуется.

Прессованные чаи всех видов изготавливают из отходов чайного производства: крошки, чайной пыли и грубого листа.

Кирпичные прессованные чаи обладают терпким вяжущим вкусом, который некоторые знатоки сравнивают с табачным, но аромат их довольно слабый. Если их изготавливают в основном из недоброкачественных, грубых листьев, то на производство плиточного чая идет чайная крошка, которая прессуется в плитки прямоугольной формы. По вкусу такой чай сильно напоминает рассыпной черный того же сорта, но дает более крепкий настой.

Много общего с ним имеет таблетированный чай, хотя для его изготовления, как правило, используется сырье более высокого качества. Но такой чай тоже имеет свои недостатки: при заваривании получается мутный, некрасивый настой. Поэтому те, для кого важно, помимо наслаждения вкусом, еще и эстетическое удовольствие от напитка, предпочитают таблетированному чаю пакетированный.

При покупке необходимо обращать внимание на внешний вид сухого чая, прежде всего на цвет.

Цвет готового настоя черного чая может варьироваться от золотистого до темно-красного и коричневого, но сухой чай высокого качества должен быть непременно темным (темно-коричневого или черного цвета), но ни в коем случае не серым. Кроме того, чай должен быть однородным без всяких посторонних примесей.

Зеленый чай долгое время не употреблялся в России, да и сейчас он только начинает завоевывать российский рынок. Между тем за рубежом многие сорта китайского и японского зеленого чая котируются зачастую даже намного выше черного. Этот чай обладает гораздо более широким спектром целебных свойств, так как процесс его производства полностью исключает две стадии обработки: завяливание и ферментацию. В результате этого качества напитка оказываются максимально приближенными к качествам свежего чайного листа.

Даже цвет готового зеленого чая практически не меняется. Сухой чай почти целиком сохраняет цвет необработанных листьев, который колеблется от золотистого и серебристо-зеленого до темно-оливкового, при этом отчетливо видны белые нижние края листочков.

Вкус зеленого чая терпкий, сильно вяжущий, но при этом сильно отличается от вкуса черного чая. Дело в том, что специфический чайный вкус, к которому все привыкли, у этого чая практически отсутствует. Зеленому чаю присуща совершенно особая, неповторимая ароматическая гамма травянистых оттенков. Знатоки отмечают среди них запах свежего сена, цветов и цитрусовых. При этом аромат большинства сортов зеленого чая менее интенсивный, чем у черного, зато намного более изысканный, утонченный, богатый разнообразными оттенками.

Зеленые чаи, как и черные, могут быть крупнолистовыми, мелколистовыми, порошковыми, кирпичными и плиточными. Самый высококачественный из них – крупнолистовой зеленый чай. За отдельные элитные сорта такого чая люди готовы отдавать совершенно невероятные суммы (до 400 долларов за фунт). Мелколистовой чай значительно дешевле, но и качество его довольно посредственно.

Порошковый зеленый чай встречается очень редко, и в российских магазинах купить его практически невозможно. Япония – единственная страна мира, где его пьют, причем тоже далеко не каждый день, а лишь в особых, исключительных случаях. Как правило, там он используется для чайных церемоний.

Плиточный чай тоже не слишком широко распространен. Круг его почитателей ограничен жителями Непала, Тибета и некоторых других, подобных этим, стран. Причем в этих странах из зеленого плиточного чая готовят даже не напиток, а скорее особое блюдо вроде супа: добавляют в настой масло, соль, перец и другие специи.

Зато кирпичный чай хорошо известен в России под названием калмыцкого. Его и употребляют в основном жители Калмыкии, а также Тувы, Бурятии, Алтая, причем весьма нетрадиционным способом: с солью, маслом, перцем и т. д.

Весьма своеобразен красный чай – оолонг, в переводе с китайского «у-лун» означает «черный дракон». Как уже говорилось, он занимает промежуточное положение между зеленым и черным чаем. Степень его ферментированности колеблется от 30 до 60 % в зависимости от сортов оолонга, некоторые из них стоят ближе к черным, а другие – к зеленым чаям.

Красный чай принято изготавливать не из молодых, а из полностью созревших листьев.

В результате специфической обработки чайные листья приобретают совершенно особый внешний вид. Все оолонги, независимо от сорта, являются крупнолистовыми, а цвет заварки действительно красноватый, хотя оттенки красного тоже могут быть самыми разными.

Помимо черного, красного и зеленого, существуют, как уже упоминалось выше, желтый и белый чай.

Кроме того, выделяют еще мало кому известные синий (сине-зеленый) и оранжевый чай.

Однако их многие считают лишь разновидностями вышеописанных видов. Они различаются степенью ферментации.

Помимо всех перечисленных, существуют и такие разновидности чая, которые опытные знатоки не всегда признают чаем как таковым. Прежде всего речь здесь идет об ароматизированных чаях.

Иногда ароматизации подвергаются высококачественные сорта чая, но чаще всего это относится к довольно посредственным чаям.

Дело в том, что такие чаи при обработке теряют значительную часть своего естественного чайного аромата, в результате появляется необходимость в искусственной ароматизации, тогда как первоклассные сорта чая в этом не нуждаются. Поэтому среди любителей стало принято не доверять качеству ароматизированного чая.

Но это не всегда верно. На самом деле все зависит от способа ароматизации и, разумеется, от того, насколько правильно она осуществлена.

Конечно, если имеет место синтетическая ароматизация, о качестве напитка говорить не приходится. Классический пример такого продукта – «Пиквик» в пакетиках, хотя к использованию химических ароматизаторов прибегают создатели всех видов чаев – как пакетированных, так и листовых.

Подобные напитки в большинстве своем не только обладают крайне низким качеством, но в ряде случаев могут даже нанести вред здоровью, поэтому покупать любые ароматизированные чаи следует осторожно, и уж тем более не следует использовать их для лечения. Определить наличие синтетического ароматизатора достаточно просто: по резкому концентрированному запаху, исходящему даже от нераспечатанной упаковки.

Но есть и другие, вполне безвредные способы придания напитку аромата, например с помощью натуральных растительных экстрактов. Среди таких чаев наибольшей известностью на мировом чайном рынке пользуются различные марки чая «Эрл грей», ароматизированные маслом бергамота. Конечно, натуральные ароматизаторы намного более предпочтительны, чем синтетические, но здесь тоже существуют свои тонкости. Очень многое зависит от количества добавляемых экстрактов: взятые в слишком высокой концентрации, они могут уничтожить естественный аромат эфирных масел, содержащихся в чайных листьях. Поэтому при таком способе ароматизации нужно тщательно соблюдать все пропорции. Само собой разумеется, чем выше изначальное качество чая, тем лучше будет ароматизированный напиток.

Различаются чаи и по географическому признаку, однако эти различия достаточно условны. Очень редко случается так, что какая-либо страна производит лишь один определенный вид чая, обычно происходит как раз наоборот. К примеру, в Китае изготавливают все разновидности чая, от зеленого до черного, и каждая из этих разновидностей характеризуется широким разнообразием сортов, на основе которых, в свою очередь, составляются смеси для создания бесчисленных торговых марок чая. Поэтому далеко не всегда по одной лишь географической принадлежности можно определить качество напитка. Но некоторые общие черты все же существуют.

Большинство индийских чаев, поступающих в продажу, представляют собой смеси многочисленных промышленных сортов. Причем большинство из них далеко не такого высокого качества, которое обычно приписывается индийскому чаю.

Тем не менее авторитет индийского чая на мировом рынке достаточно высок, и не без оснований.

Североиндийские чаи, ассам и особенно дарджилинг, обладают мягким вкусом, тонким ароматом и дают относительно светлый настой. Южные чаи, лучший из которых нилгири, хоть и ненамного ниже по качеству, все же несколько грубее по вкусу. В целом индийские чаи считаются тяжелыми, употреблять их рекомендуется по утрам.

О цейлонских чаях тоже сказано немало, и стоит заметить лишь, что, несмотря на такой широкий спрос (особенно в России), в общей массе они существенно уступают высококачественным индийским чаям, хотя по основным вкусовым свойствам они очень близки. Это тоже исключительно черные утренние чаи, темные, крепкие, с насыщенным ароматом.

Что касается китайского чая, то это преимущественно зеленые чаи, чрезвычайно разнообразные по своему качеству. Но, как правило, на экспорт поступает продукция не очень высоких сортов; чаще всего это ароматизированные жасмином чаи. Выпускает китайская промышленность и черные чаи (хотя сами китайцы почему-то называют их красными). Общая черта китайских черных чаев – немного терпкий, но не грубый вкус и очень специфический аромат (многие сорта имеют легкий привкус дыма).

Среди чаев, производимых на территории бывшего Советского Союза, самым известным является грузинский чай. Этот чай тоже главным образом черный (хотя изготавливали одно время в Грузии и зеленый чай, но качество его было довольно посредственным). Хоро-

ший грузинский чай по своим характеристикам немного схож с китайским черным чаем. Он обладает тонким ароматом и мягким бархатистым вкусом (в отличие от резковатого вкуса привычного цейлонского чая), но эти положительные свойства грузинских чаев можно обнаружить лишь при условии правильной заварки. Если же это условие не будет соблюдаться, чай может показаться безвкусным и неароматным.

Во многом схожи с грузинскими (а также между собой) азербайджанские и краснодарские чаи. И те и другие обладают мягким вкусом и нежным ароматом, но очень недолго сохраняют эти свойства.

Всем вышеназванным чаям сильно уступают африканские и ближневосточные; для первых из них характерен, как правило, резкий и горький вкус. К тому же большинство из них мелко нарезанные, а это, как выяснилось, может оказаться крайне вредным для здоровья. Вернее, вреден не сам способ нарезки, а его возможные последствия: часто при сушке мелкие чаинки обгорают, в результате чего образуются канцерогенные вещества. Поэтому африканские чаи не пользуются спросом за пределами стран-производителей.

Большинство сортов ближневосточных чаев, среди которых наиболее известен турецкий, также мало экспортируются. Черный турецкий чай по многим своим показателям напминает грузинский, но качество его значительно ниже. То же самое можно сказать и о качестве зеленого турецкого чая, который тоже потребляется почти полностью внутри страны.

То, что называют сортами чая, по сути дела, не что иное, как произвольные торговые марки различных фирм. При этом каждый сорт характеризуется своим особым вкусом, цветом и ароматом, что в конечном итоге определяет его качество. Промышленные сорта чая очень редко поступают в продажу в чистом виде (к примеру, приобрести на рынке чистый ассам или чистый дарджилинг практически невозможно, хотя иногда некоторые компании продают под их видом свою продукцию). На самом деле подавляющее большинство торговых сортов чая получают путем купажирования, то есть смешивания различных промышленных сортов.

В результате появляются разнообразные торговые марки чая, каждой из которых фирма-производитель дает особое название. Вариантов таких наименований существует бесчисленное множество. Часто они составляются следующим образом: к названию основного промышленного сорта, входящего в состав смеси, прибавляется номер и качественный показатель (сорт высший, первый и т. д.), а иногда сорт чая получает название торговой фирмы.

Довольно часто купажируют и чаи разных стран, причем подчас находящиеся в противоположных концах света. Так, к примеру, к грузинскому чаю добавляют более высококачественный индийский, а к индийскому, наоборот, второсортный африканский. Как бы то ни было, перечислить и охарактеризовать все многообразие чайных торговых сортов просто невозможно, а потому следует рассказать более подробно лишь о некоторых из них.

Среди купажей черного чая наиболее популярны «завтраки», один из которых — «Английский завтрак» (English Breakfast). Опять же, каждая конкретная фирма устанавливает свои стандарты изготовления чая этой марки и свои пропорции соотношения компонентов, но существуют и некие общие правила. Они касаются главным образом составляющих «Английского завтрака», которые, вне зависимости от пропорций, всегда постоянны.

Обычно используют различные промышленные сорта индийского или цейлонского чая, смешивая их с китайским черным чаем кимун, причем преобладать может как первый, так и второй компонент. Если в составе «Английского завтрака» больше индийского (или цейлонского) чая, то вкус его будет вполне стандартным, чайным, но все же с легким оттенком фруктовых или даже земляных ароматов, свойственных большинству кимунов. Если же преобладают последние, то этот своеобразный привкус китайского чая становится основным.

Не менее известен любителям черного чая «Ирландский завтрак» (Irish Breakfast), который тоже отличается привычным стандартным вкусом: в состав его входят различные сорта традиционных ассамских чаев, часто с добавлением индийского или цейлонского чая менее высокого качества.

В нашей стране не так давно были распространены различного рода «букеты» – смеси из разных чайных сортов, выращенных в одной стране («Букет Грузии», «Букет Азербайджана», «Краснодарский букет»). Следует отметить довольно неплохое качество этих чаев, но, несмотря на это, современный потребитель все же предпочитает импортные торговые марки.

Черные чаи на настоящий момент завоевали наиболее прочное положение на мировом рынке, поэтому речь здесь идет в основном о них. О зеленом чае, который только начинает приобретать популярность в России, достаточно сказать лишь то, что его высокое качество могут гарантировать только две страны: Китай и Япония, тогда как чаи этой разновидности, произведенные в других регионах мира, оставляют желать много и много лучшего.

Правила заваривания чая

Многие привыкли пить чай, не задумываясь о том, как его правильно приготовить. У них нередко получается сладкий желто-коричневый напиток, абсолютно лишенный чайного вкуса и аромата (не говоря уже о целебных свойствах). В действительности процесс заваривания чая вовсе не так уж прост.

Конечно, для каждого конкретного вида чая существует своя особая технология заваривания, но главное требование одно: прежде всего сам чай должен быть качественным.

Как же следует выбирать чай?

Об основных показателях качественного сырья для каждой разновидности чая (цвет, состав, скрученность чаинок и др.) уже упоминалось. Зная все это, нетрудно самостоятельно ориентироваться в выборе чая. Но правильно выбрать чай – это еще далеко не все. Для приготовления хорошего напитка нужна и соответствующего качества вода. Требования к воде следующие: она должна быть чистой, прозрачной, без ярко выраженного запаха и посторонних включений.

Специалисты рекомендуют использовать для чая воду из природных источников (которые тоже нужно выбирать очень тщательно). Но, поскольку все это невероятно сложно, вполне допустима обычная вода из крана, хотя, естественно, перед этим ей необходимо в течение долгого времени дать отстояться.

Для того чтобы по всем правилам заварить чай, нужно приобрести подходящий набор посуды и аксессуаров (чайник для кипячения воды, заварочный чайник, ложечка, салфетка).

Чайник для воды лучше всего использовать самый обыкновенный – дюралевый или алюминиевый, стандартной формы и размера (3–4 л, но не меньше, иначе вода будет быстро остывать). Не следует различными механическими и химическими способами удалять накипь со стенок чайника, так как это искажает подлинный вкус напитка. Намного проще предотвращать ее появление: не допускать перекипания и каждый раз наливать свежую воду (а не доливать в полупустой чайник).

Для заварочного чайника наиболее важны материал и форма. Больше всего подходят фарфор, фаянс или глина, абсолютно неприемлемы различного рода металлы, стекло и пластмасса. Что касается формы, то наиболее предпочтительна традиционная (круглая или цилиндрическая). Объем заварочного чайника выбирают произвольно, в зависимости от количества чая, которое планируется приготовить.

И еще одно неперемное условие: в крышечке чайника обязательно должно быть отверстие.

Чайник для заварки нельзя мыть всевозможными химическими средствами: они полностью уничтожают вкус чая.

Другие необходимые атрибуты заваривания: чайная ложечка и салфетка. Ложечки могут быть самыми разными (только не железными), а вот подобрать салфетку несколько сложнее. Она прежде всего нужна для поддержания постоянной температуры заваривания, а потому размер ее должен быть достаточным, чтобы полностью накрывать чайник. Вторая функция салфетки – сохранение чайного аромата, и здесь большое значение имеет материал. Лучше всего лен, но ни в коем случае не синтетика (она практически не «дышит»). И конечно, салфетка должна быть чистой и не содержать никаких посторонних запахов.

Выбрав заварку, подготовив воду и все принадлежности, можно приступать непосредственно к самому процессу приготовления напитка. Первый шаг – кипячение воды. Выделяют три стадии кипения воды. Сначала закипают только нижние слои, что сопровождается появлением на стенках чайника мелких пузырьков. На следующей стадии верхние и нижние слои интенсивно смешиваются, из-за обилия пузырьков вода мутнеет и даже может приобретать белый цвет (потому-то такое состояние воды и называли белым ключом). На этой стадии чайник шумит громче всего. Затем шум стихает, вода равномерно прогревается до 100 °С, на ее поверхности появляются крупные пузыри. До этого состояния лучше не доводить, особенно в том случае, если речь идет о заваривании зеленого или красного чая. Но даже для достаточно неприхотливого черного чая стадия «белого ключа» подходит наилучшим образом.

Перед тем как засыпать заварку, чайник необходимо равномерно прогреть, ополоснув его кипятком. Температура чайника должна быть максимально приближена к температуре воды, в которой будет завариваться чай. Для каждой разновидности чая требуется особая температура (для черных чаев – около 95 °С, для красных и зеленых, соответственно, ниже).

После этого в фарфоровый чайник можно насыпать заварку. Ее количество зависит от рецепта и разновидности самого чая (как правило, чем выше сорт чая, тем он крепче, а значит, и количество заварки должно быть меньше). Но существует и некий общий стандарт: 1 чайная ложка на чашку чая плюс 1 чайная ложка на чайник (независимо от его объема).

Далее заварку в два приема заливают кипятком: сначала наполняют чайник на одну треть, дают заварке некоторое время настояться и лишь потом доливают остальной объем воды (примерно на 0,5 чайника), после чего заварку перемешивают для более интенсивного экстрагирования. Накрывают чайник салфеткой и ждут нужной степени готовности.

Время настаивания зависит от разных причин, главным образом от сорта чая и от жесткости воды (в жесткой воде чай заваривается дольше).

Традиционно процесс заваривания занимает следующее время: для черного чая – 3–5 минут, для зеленого – 1–3 минуты. Чем ниже температура воды, тем дольше нужно заваривать чай.

По истечении этого времени на поверхности настоя появляется желтая пена. Это свидетельствует о том, что процесс заваривания был осуществлен неправильно, или о том, что чай некачественный. Удалять пену не нужно; напротив, она должна полностью перейти в настой, для чего чай следует еще раз перемешать.

Завершив процедуру, можно приступить к употреблению чая. Чай можно пить по восточному и по европейскому обычаю, то есть разбавляя или не разбавляя заварку водой. В первом случае напиток лучше сохраняет свой вкус и аромат, но второй вариант тоже приемлем. В этом нужно руководствоваться указаниями рецепта. Стоит сказать лишь одно: не рекомендуется пить чай слишком горячим (не только потому, что это довольно сложно физически, но и по той причине, что вкусовые и ароматические качества в чрезмерно горячем чае выражены намного слабее).

Готовый напиток тоже должен отвечать определенным стандартам. Это касается как вкусовых качеств, так и внешнего вида. Цвет – дело специфическое, общих критериев здесь нет. Гораздо важнее яркость: действительно качественный чай должен давать яркий, прозрачный, красивый настой. Вкус хорошего чая терпкий, но в меру горький, а аромат – тонкий, богатый и насыщенный. Такой чай, даже без специальных добавок (лимона, меда, малины, липового цвета и др.), будет оказывать лечебное действие.

Для того чтобы приготовить хороший чай, необходимо знать следующее.

Во-первых, как правильно хранить сухую заварку. Даже самый высококачественный чай из-за неправильного хранения может испортиться, утратить аромат, приобрести характерный «бумажный» привкус. Кроме того, чай обладает достаточно высокой гигроскопичностью, то есть способен сильно впитывать влагу и посторонние запахи. Во избежание этого нужно хранить чай в герметично закрывающейся банке.

Во-вторых, вся чайная посуда тоже требует особых условий хранения и ухода. Необходимо содержать ее в чистоте, но в то же время не рекомендуется пользоваться для этого различными синтетическими моющими средствами, поскольку они убивают аромат и вкус чая. Заварочный чайник и чайные чашки лучше хранить отдельно от всей остальной посуды и, разумеется, вдали от резко пахнущих веществ (специй и других продуктов).

В-третьих, сколько раз можно заваривать один и тот же чай. По этому поводу тоже не существует единого мнения. Черный чай способен выдержать не более трех заварок, зеленый и красный – до семи. Так или иначе, известно одно: напиток наилучшего качества получается при первом заваривании, впоследствии он с каждым разом только теряет все полезные свойства.

Лечение чаем

В лечебных целях чай, как правило, используется как общеукрепляющее и тонизирующее средство, при простудных и ЛОР-заболеваниях, а также во всех случаях, когда для лечения рекомендуется обильное питье.

Благодаря своему уникальному составу чай питает организм, оказывает общее оздоровительное воздействие и регулирует физиологические процессы.

Чай улучшает защитные функции клеток, обладает способностью противостоять воспалительным процессам. Опыты выявили воздействие чая на продолжительность жизни и активность животных. Также установлено, что танин, содержащийся в чайных листьях, замедляет процесс старения тканей и действует гораздо эффективнее, чем витамин Е.

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.