

Рацион

Чайный лист собирают с одноименных кустарников, произрастающих на обширных плантациях в тёплых и влажных климатических зонах. Наиболее благоприятными являются погодные условия тропиков и субтропиков.

Родина чая Китай поставляет на мировой рынок более четверти всего объёма. Здесь производят как популярные во всём мире чёрный и зелёный чай, так и изготавливаемые только в Поднебесной пуэр и оолонг, а также белые и жёлтые чаи. Второе место по производству занимает Индия. На Цейлоне (Шри-Ланка) выращивают около десяти процентов мирового объёма чая. Цейлонские чаи во многом схожи с индийскими. Япония производит исключительно зелёный чай, большей частью для собственного потребления – только некоторые популярные сорта идут на экспорт. Самый крупный поставщик африканского чая – это Кения. В Африке изготавливают только чёрные чай.

Немного истории

Изначально чай использовали только как лекарственное средство, однако во времена правления династии Тан в Китае чай стал популярным напитком ежедневного употребления. Традиция выращивания и сбора чая возникла в Китае несколько тысячелетий назад в провинции Юньнань, а во II–III веке до нашей эры на горе Мэньшань (провинция Сычуань) разбили первый чайный сад. Затем чайная культура распространилась из южных областей Китая по всей стране и прилегающим к ней территориям Лаоса, Мьянмы, Вьетнама. В VI—VIII веках чаеводство появилось в Корее и Японии. В Европу чай попал в XVI веке. Впервые во Францию его завезли голландские торговцы. Из Франции напиток распространился во все страны Европы. Его особенно полюбили в Германии, Великобритании и странах Скандинавского полуострова. В десятку современных стран с наибольшим объёмом потребления чая входят: Англия, Ирландия, Новая Зеландия, Австралия, Канада, Япония, Россия, США, Индия, Турция. Впервые чай появился в России при Михаиле Фёдоровиче Романове – первом царе из династии Романовых – около 400 лет назад.

Сбор и сортировка чайных листьев

Производится чай исключительно ручным способом. Больше всего ценится верхние два листа побега и прилегающие к ним нераспустившиеся почки. Из такого сырья получают элитные и дорогие сорта чая. Зрелые же листья используют для дешёвых сортов чая. Механизация сборки чая экономически не выгодна, так как при сборе комбайном в сырьё попадает большое количество мусора в виде засохших листьев, палочек и грубых побегов.

После сборки производство чая имеет несколько основных этапов: *Вяление чайного листа.* Для смягчения и потери влаги листья чая складывают равномерным слоем и оставляют на 4–8 часов при температуре 32–40°C. *Скручивание листа.* Процесс может производиться вручную или с помощью механических роллеров. На этом этапе выделяется из листьев сок и таким образом теряется большая часть влаги. *Ферментация.* Под действием процессов окисления содержащийся в листе крахмал превращается

Целебный напиток веков

Чай – безалкогольный напиток, получаемый путём заваривания или варки специально обработанных чайных листьев

в простые сахара, а хлорофилл – в дубильные вещества. *Сушка.* Для остановки окислительной реакции и достижения влажности листа 3–5 процентов его сушат при температуре 105°C (зелёный чай) или 90–95°C (чёрный чай). *Резка.* Производится на автоматической линии, если предусмотрено. *Сортировка.* В зависимости от образовавшихся чаинок. *Добавки.* Внесение ароматических добавок или сбора трав, если таково предусмотрено рецептурой готового продукта. *Упаковка.* Картонная упаковка используется для продукта из средней ценовой категории. Внутри коробки чайные листья обычно упакованы в фольгу, которая позволяет сохранять исходные качества чая. Бумажная упаковка – ещё один популярный вид тары, который чаще всего используется для весового чая. Жестяная банка – это третий по популярности вид чайной упаковки, который используется для расфасовки качественного элитного продукта. Керамическая банка – это упаковка для различных сортов элитного чая, которая, пожалуй, является наиболее дорогой. Чай в керамической упаковке хранится очень долго, однако стоит немало. Деревянная коробка – старый вид фасовки чайной продукции, который использовался ещё в древности. Полиэтилен – самый настоящий враг чая! Тем не менее, в продаже можно встретить немало чайной продукции, небрежно расфасованной в полиэтиленовые пакеты.

Виды чая

Чёрный – вид чая, подвергающийся полной ферментации (окислению) в течение от двух недель до месяца (по традиционной технологии). Традиционно наиболее популярный вид чая в Европе, включая Россию. *Зелёный* – богат витаминами и полезными веществами, с высоким содержанием кофеина. Имеет неяркий настой от желтоватого до зелёного цвета, с ярким ароматом и насыщенным вкусом. *Белый* – можно отнести к самым редким и дорогим чаям, к тому же он весьма чувствительный к транспортировке и хранению продукт. Процесс производства включает только завяливание и сушку. В результате заваривания различных сортов белых чаев получается напиток с цветочным ароматом и удивительно приятным вкусом. По це-

лебности белому чаю нет равных среди других чаёв. *Жёлтые чаи* – близки по своим характеристикам к зелёным. Производятся только в китайской провинции Фуцзянь. *Чаи улун*ы – по степени ферментации находятся между зелёным и чёрным чаем. Они имеют неповторимый вкус, который и принёс им популярность. *Пуэр* – прессованный чай, изготовленный по специальной технологии из зелёного чая. Обычно чаи пуэр поставляются в виде различных прессованных форм – плиток, кирпичей, лепёшек и так далее.

По типу чайного листа

Высокосортные цельнолистовые чаи, среднесортные чаи, низкосортные измельчённые чаи.

Польза

Чай неспроста считался лечебным напитком. Он содержит множество кислот: аминокислоты, аскорбиновую, никотиновую, пантотеновую, которые стабилизируют обменные процессы в организме, ускоряют расщепление жиров, снижают холестерин. Бодрящее и тонизирующее действие чая объясняется наличием в нём теина – чайного кофеина. В отличие от кофе он действует намного мягче. Чай полезен людям с заболеваниями крови, сосудов, атеросклерозом. Танины и рутины благотворно влияют на кровь, нейтрализуют действие тяжёлых металлов и восстанавливают эластичность стенок сосудов. Филлохинол улучшает свертываемость крови. Кислоты снижают риск возникновения холестериновых бляшек.

Противопоказания

Алкалоиды в составе чая обладают возбуждающим действием, учащают сердцебиение и повышают давление. Поэтому чай, особенно



Как правильно выбирать чай

Чай продаётся в разном виде: в форме пакетиков, рассыпной, в виде гранул или прессованный. Также можно встретить готовые охлаждённые чайные напитки и растворимый чай. Последние не приносят никакой пользы, так как

содержат большое количество сахара, ароматизаторов, а сам чай только в виде экстракта. Наиболее качественный чай – рассыпной листовый. При выборе классических чаёв: чёрного и зелёного, нужно обратить внимание на равномерность цвета листьев, одинаковый размер и скрученность. При этом в байховом чае должны быть серебристые включения – это молодые почки «байхи», содержащие много витаминов.

В более экзотических сортах чая: улун, пуэры – возможны иные требования. Например, улун характеризуется зелёной серединой листа и тёмной окантовкой по краю. Любой сорт чая должен быть ароматен, без запаха затхлости и следов плесени, а срок годности не может превышать 2–3 года.

С пакетированными и рассыпными ароматизированными чаями нужно быть осторожнее и читать состав – часто искусственные ароматизаторы и наносят вред здоровью. Если в составе натуральные лепестки цветов и сушеные фрукты, такой напиток будет полезен и ароматен.

Хранить чай нужно в непрозрачной стеклянной или жестяной таре.

Тонкости заваривания чая

- Для чая используется свежая вода первого кипячения (кипятить воду один раз до образования слабого волнения на поверхности и небольших пузырей). Важно: вода должна при этом именно вскипеть, а не быть недокипевшей. Крайне желательно чтобы вода была либо родниковая, либо фильтрованная. Перед завариванием зелёных, жёлтых и белых чаёв воде после закипания дают остыть до 75–80 градусов. Улуны и пуэры можно заваривать крутым кипятком.
- Посуда для заваривания должна быть предварительно прогрета кипятком
- Чай заваривается многократно, до 5–10 раз по желанию (конкретное количество завариваний зависит от количества сухого листа на чайник, а также сорта чая). При этом первая заварка сливается (промывка чая), её не пьют.
- После очередного залива чая горячей водой чай почти сразу разливается по чашкам
- Чайный лист после слива чая остается в чайнике без воды, чтобы избежать перезаваривания.
- Чай необходимо пить не остывшим.
- Чай максимально раскрывает свои вкусовые особенности, а также приносит максимальную пользу организму только при условии, что все вышеперечисленное соблюдается. Также существует большое количество способов «быстрого заваривания»: воду кипятим до первых пузырьков; ополаскиваем кипятком заварочный чайник (1–1,3 л); кладем 10–20 граммов чая; настаиваем около 5–8 минут; через сито наливаем только настой (без листа) в термос или кружки.



и глаукомой стоит пить пореже. А лучше и вовсе заменить на белый, зелёный или травяные чаи. Гипотоников напиток наоборот будет бодрить и уменьшит головкружение. При приёме крепкого напитка на ночь возможны проблемы со сном. В перестоявшем несвежем чае появляются вредные соединения, поэтому пить этот напиток нужно сразу после заваривания в течение нескольких часов. Детям до пяти лет лучше давать травы, а не чай: например, ромашку или мелиссу. При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта лучше пить белый или зелёный чай, который мягче воздействует на организм. Чёрный чай в избыточном количестве раздражает слизистую желудка и может вызвать запор.

Добавки в составе чая

Для добавок используют различные эфирные масла, фрукты и ягоды. Популярен чай с бергамотом, жасмином, также могут использоваться цветы лотоса и розы, апельсин и вишня, а также различные искусственные добавки.

Травяные чаи

Это не только приятные, но и полезные для здоровья напитки, каждый из которых может использоваться и для питья, и для лечения различных заболеваний. Они не содержат чайных листьев, хотя их традиционно называют чаем или фиточаем. В их состав могут входить: ромашка, смородина, шиповник, зверобой, тимьян, душица, мята, кудин, каркаде, ханибуш, мате (матэ), ройбуш (ройбос). *Чай каркаде* изготавливается из гибискуса и имеет множество целебных свойств, за что в арабской культуре называется «лекарством от всех болезней». Употребляется в холодном и горячем виде. *Чай мате* – популярная разновидность фиточая из Латинской Америки, который производится из падуба парагвайского. Он пьётся из специально-го калёбаса с помощью трубочки-бомбили. *Чай ройбуш* – вид африканского чая, производимого из одноименного растения. Это приятный и полезный напиток, благотворно воздействующий на здоровье, без кофеина и с высоким содержанием антиоксидантов.