

ЧАЙ

Гид покупателя

Всё о чае



Оглавление

1. Предисловие	3
2. Классификация чая	4
3. Зеленый чай	5
4. Белый чай	6
5. Желтый чай	7
6. Красный чай	8
7. Что такое улун	9
8. Черный чай	10
9. Прессованный чай	11
10. Жасминовый чай	12
11. Императорский чай	13 - 15
12. Основные аспекты воздействия на организм человека	16 - 17
13. Приготовление чая	18

1. Предисловие

- Что такое чай ?
- Краткая история происхождения.
- Чай, как культура.

3

Чай — это напиток, получаемый из листьев и типсов (нераспустившихся почек) чайного куста (*Camellia sinensis*). Чаем также называют сами высушенные листья и типсы *Camellia sinensis*. Потребление чая распространено по всему миру, причем считается, что чайный настой по объемам потребления в мире занимает второе место после воды. Известно также, что в Китае (Китай является родиной *Camellia sinensis*) чай поначалу применялся именно как лекарство. Лишь намного позже — начиная с VIII столетия н.э. — стал употребляться как напиток, доставляющий кроме пользы для здоровья, еще и удовольствие. Считается, что регулярное употребление чая укрепляет здоровье человека, а в некоторых случаях является профилактическим или даже легким лекарственным средством. Широко известен тот факт, что листья чая содержат множество полезных и даже целебных веществ — антиоксиданты, аминокислоты, витамины, кофеин, микроэлементы и прочие соединения. Среди этого комплекса полезных веществ антиоксиданты представляют наибольший интерес, поскольку при регулярном употреблении они являются мощным профилактическим средством от возникновения опухолей, в т.ч. злокачественных. Учеными ряда стран установлено, что полезные для здоровья вещества содержатся в основном в верхушках чайных побегов, а максимальная их концентрация — в типсах (нераспустившихся чайных почках). По мере взросления листьев, содержание полезных для человека веществ резко падает. Поэтому для производства чая пригодны только верхушки побегов, а чай, произведенный из типсов, — самый редкий и ценный.



Культура и производство чая имеют многовековую историю. Человечество давно знакомо с потреблением этого бодрящего напитка. В письменных источниках Китая он упоминается за 2700 лет до Р. Х. Китайцы первыми открыли тайну чайного листа, и обычай пить чай в Китае является самым древним. Об открытии удивительных свойств чая существует множество легенд, некоторые из которых дошли до наших дней. В одной из них рассказывается, что в глубокой древности пастухи заметили одну странную особенность в поведении овец и коз своего стада после того, когда они поедят листья какого-то вечнозеленого дерева, - животные становились резвыми, бойкими и легко взбирались на гору. Пастухи, удивленные подобным явлением, решили попробовать действие этих листьев на себе. Они собрали и приготовили их так, как обычно поступали с лекарственными травами - высушили и заварили в кипятке. Получился на редкость ароматный, вкусный и бодрящий настой. Так, гласит легенда, была открыта «божественная трава», названная впоследствии чаем. Существует еще много рассказов об удивительном открытии свойств чайного листа. Все они, отмечая его случайный характер, указывая на возвышенное предназначение напитка, подчеркивают важность этого открытия, которое сделало для себя человечество.

2. Классификация чая.

Существует много различных подходов к классификации поистине огромного количества различных сортов чая. Наиболее распространенный — классификация по степени ферментации, сложного биохимического процесса, происходящего под воздействием температуры, влаги, солнечного света, механического воздействия кислородного воздуха, и ферментов, и времени. Совокупность этих параметров и определяет особенности и скорость процесса. Можно выделить медленный и ускоренный способ ферментации.



Зеленый чай.

Общее название «зеленый чай» обозначает технологию обработки, при которой ферментация чайного листа минимальна. На этом, собственно, общее заканчивается и начинаются различия, поскольку разновидностей зеленого чая существует множество. Различается он и по месту произрастания чайного дерева, и по его видам, и по технологии сбора, и по способам обработки, и по качеству готового продукта, конечно же. Среди зеленых чаев существует особая группа так называемых «императорских» чаев, то есть тех, которые были отмечены высочайшими правителями за свои необыкновенные достоинства. Среди них Си Ху Лун Цзин («Колодец Дракона с озера Си Ху») и Би Ло Чунь («Изумрудные спирали Весны»).



Белый чай.

Часто спрашивают, обусловлено ли название чая цветом напитка. Безусловно, некоторая зависимость существует, но цвет чая во многом определяется степенью ферментации. Что касается, белого чая, то он ферментируется всего на 5-7%. Лист белого чая должен быть очень нежным, поэтому самый лучший чай собирают ранней весной. Например для белого чая Бай Мудань («Белый пион»), необходимо собирать «три белых», т.е. почку и два листика, покрытые белым ворсом, который называется «бай хао». Особенность обработки белого чая состоит в том, что он только подвяливается на солнце и сушится. Чайный лист не скручивается, а остается в своей естественной форме. Необходимо тщательно соблюдать правильный температурный режим, поскольку слишком высокая температура убьет нежный вкус чая, а слишком низкая — сделает чай пресным. Поскольку все процессы делаются вручную, особенно ценится опыт и душевное состояние человека, работающего с чаем. Белый чай оказывает охлаждающее воздействие на организм, поэтому его лучше всего пить в теплое время года. Он достаточно легкий, поэтому класть его можно чуть больше, чем другие чаи — примерно треть объема чайника. Однако лучше сделать чай слабым, чем крепким, тогда его вкус можно ощутить в полной мере.



Желтый чай.

Желтый чай по своим свойствам близок к зеленым, однако, технология его производства заметно отличается от других. Некоторые желтые чаи изготавливаются на протяжении 72-х часов. Его производство предполагает особую технику «томления и оборачивания»: чайный лист некоторое время прогревается над горячими углями, затем его заворачивают в пергамент, отчего он постепенно желтеет. За счет этого происходит особо медленная ферментация, достигающая 10%. На производство одного килограмма драгоценного чая Цзюнь Шань Инь Чжэнь — «Серебряные иглы с гор Бессмертных» — идет около 50 000 чайных почек. Для получения Инь чжэня используется особенно полные, крепкие и сочные почки золотисто-желтого цвета, покрытые серебристым пушком. Заварив чай в стеклянной посуде, можно увидеть удивительный танец: чайинки поднимаются остриями вверх и выстраиваются в лес диковинных деревьев, а затем опускаются ко дну, вновь поднимаются на поверхность, и так три раза. Из-за этого Цзюнь Шань Инь Чжэнь часто называют «три спуска, три подъема». Настой получается прозрачный с легким желтоватым оттенком, тонким изысканным вкусом и совершенно изумительным ароматом. Заваривают желтый чай следующим образом: на чайник объемом 150 мл берут примерно 3 грамма чая. Заливают водой и сливают через 25-35 секунд. И так повторяют пять-восемь раз, постепенно увеличивая время настаивания до 1-1,5 минут.



Красный чай.

Красный чай считается сильно ферментированным, его ферментация, т.е. процесс окисления листа и сока, достигает 45-50% отчего настой приобретает интенсивный красно-коричневый цвет. История утверждает, что красный чай появился совершенно случайно из-за резкого изменения погоды. Проще говоря, ночью выдался сильный туман, и чай, оставленный в кучах, что называется «сопел» гораздо сильнее. Потом технологию усовершенствовали и стали производить красный чай. Естественно, что англичане заинтересовались именно таким чаем, ведь его гораздо легче транспортировать и хранить. Интересно, что именно англичане стали насаждать чайное дерево в своих колониях — в Индии и на Цейлоне. Чайной культуре в этих странах нет еще и трех сотен лет! Это просто мгновение по сравнению с почти пятью тысячами лет китайской чайной традиции, ведущей свое начало от легендарного правителя Шэнь Нуна. Безусловно, коммерческий интерес во многом определил условия выращивания, сбора и обработки чайного листа в Индии, на Цейлоне, и в Кении, где производство чая сильно отличается от китайских технологий. Советуем вам попробовать такие чаи как Аньхуэй Цихун и Дяньхун. Надеемся, что вам понравится мягкий, сладковатый вкус, насыщенный аромат и удивительный рубиновый цвет. Красный чай хорошо сочетается с чайной розой и другими цветочными добавками.



Что такое улун.

Улун относится к разряду полуферментированных — на 40-70%. Само словосочетание «У Лун» означает «Черный Дракон». Многообразие улунов впечатляет. В первую очередь, можно выделить материковые (китайские) и островные (тайваньские). Затем в зависимости от микроклимата региона произрастания и традиционных тонкостей обработки выделяются несколько групп. Улун - это совершенно особый продукт, его неспроста называют «чайным совершенством», сыном Неба и Земли, соединяющим в себе их свойства. Этот чай растет высоко в горах, на легендарных плантациях, и собирают его люди, из поколения в поколение наследующие чайное знание. Говорят, что качество улуна напрямую зависит от сочетания туманов, окутывающих деревья, и солнца, оживляющего лист. Заваривают улун совершенно особым образом. Этот способ заваривания называется «гунфуна» — высшее чайное мастерство. Самого чая насыпают примерно на треть чайника. Заливают кипятком, который тут же сливают, споласкивают этой первой водой посуду. Потом заливают чайник снова и опять сливают очень быстро, не настаивая. Этот чай уже следует пить. И так делают несколько раз, пока не «выберут» весь цвет, вкус и аромат. Некоторые улуны можно заливать до сорока раз. А в среднем — 13-15 раз является нормой. Впрочем, советуем вам самим попробовать настоящее «гунфу ча», например, с чаем Тегуаньинь — «Железная Бодхисаттва Гуаньинь».



Черный чай.

Самый знаменитый черный чай называется Пуэр (по названию города, в котором его продавали). Особая технология его производства существует в провинции Юннань. Тонкость этого производства заключается, во-первых, в качестве чайного листа, имеющего особый вкус, аромат и структуру, а во-вторых, в технологии обработки, в результате которой чай получается сильно ферментированным. Томление сырья в кучах — ключевая особенность производства «черного» Пуэра. Для производства такого Пуэра листья собирают в кучи и обрызгивают водой, чтобы лист снова впитал влагу. После этого чайную кучу разравнивают до одной толщины, и в ней начинается процесс естественного ферментирования. Качество конечного продукта часто зависит от погоды, точнее — от влажности воздуха во время ферментации. Готовые листья Пуэра приобретают глянец и бурый цвет, а также весьма специфический запах. Через 30-45 дней кучу ворошат снова, сушат на солнце, просеивают в ситах, листья разделяют, сортируют и делают весовой чай. Пуэр обычно прессуют, как дань традиции. Кроме того по древним технологиям производят «зеленый» и «белый» Пуэр, очень ценимый знатоками. Пуэр — это чай, ценность которого с возрастом увеличивается, а вкус и аромат напитка со временем становятся более изысканными, со временем становятся более насыщенным, густыми и сильными.



Прессованный чай.

До XIV века в Китае производили в основном прессованный чай — в виде кирпичей или в форме подголовных подушек, или же в форме гнезда. Чай измельчали, обдавали паром и прессовали. Связывающим веществом служил рисовый крахмал. Такой чай было удобно транспортировать и долго хранить. В наше время чай прессуют без добавления каких-либо веществ и только некоторые сорта, лист которых плотный и собран в более поздние сроки, например, юньнаньский Тоца («Чай-чашу») и черный чай Пуэр.

Прессованный чай подвержен активной ферментации, он крепкий, с выраженным вкусом и запахом, можно сказать, более «острым», поэтому заваривать его надо особым образом, тщательно следя за процессом. Для заварки берут совсем небольшой кусочек — примерно с фалангу пальца на 250-300 мл, заливают в чайник немного кипятка и дают чаю распариться на протяжении 3-4 минут, потом наполняют чайник водой доверху и затем уже сливают очень быстро — через 30-40 секунд, повторяя последнюю операцию до тех пор, пока не «выберут» весь вкус. Правильно заваренный прессованный зеленый чай должен получиться сладковатым на вкус, с насыщенным ароматом, немного напоминающим сухофрукты, темно-медового цвета.



Жасминовый чай.

Жасминовый чай — это разнообразный зеленый чай, ароматизированный цветами специально выращенного жасмина. Очень важно, чтобы чай был ароматизирован живым продуктом, а не эссенциями или маслами, поскольку и чайный жасмин, и чайные хризантемы, и чайные розы обладают собственным полезным для организма эффектом. Жасмин, например, чистит печень и согревает в холодное время, повышая температуру тела. В Китае и доныне чай ароматизируют древними способами. Иногда чайный лист и цветы жасмина подвяливают вместе на протяжении суток — и это быстрый способ. Однако термическая обработка может изменить качество чайного листа. Другой — более долгий способ — это совместное хранение цветов жасмина и чая на протяжении не менее ста дней, после чего цветы выбирают из чая. Все процессы производятся вручную с максимальным вниманием и почитанием традиции. Жасминовые чаи — очень нежны на вкус. Если вдруг появилась горечь, значит вы положили слишком много заварки или же чай перестоял. Класть чая нужно совсем немного — примерно 3-4 г на 250-300 мл воды, и настаивать недолго — 30-60 секунд. Мы рекомендуем попробовать Моли Чаван («Князь жасмина»), Моли Чжень-Чжу («Жасминовая жемчужина»), Моли Бай Мао Хоу («Беловолосая обезьяна»), Моли Сю Цю («Жасминовые шелковые узелки»).



Императорский чай.

Императорский чай известен с Танской эпохи, когда из Чжэньцзяна, Фуцзяни, Сычуани стали поставлять чаи к императорскому двору. За поставками чая следил особый чиновник, ведавший чайной управой. В 756-762 годах для императора Сяо Цзуна из Чан Чжоу И Сина (современная провинция Цзяньсу) доставляли исинский чай, один из лучших. Его собирали сразу по окончании весны, когда чайные почки Воробьиных Язычков раскрывались и появлялись первые листочки. После сбора делали чай и тут же посылали гонцов, которые день и ночь ехали в Ча Нань, который был в то время столицей, везли туда чай Император использовал этот чай в магических ритуалах поминовения духов предков. Некий чиновник Ли Цзи У в годы правления Танского Сянь Цзуна, в 813 г. писал о том, как собирали чай Мэн Дин Чха Этот чай сейчас называется Мэн Дин Хуан Я (Желтые Почки с горы Мэн Дин Шань). «На горе Мэн Шань на юге уезда каждый год собирают самый лучший императорский чай. Перед Цин Мин выбирается специальный счастливый день, совершается ритуальное омовение и очищение, возжигаются благовония. В церемониальных одеждах поднимаются на гору и просят монахов из монастыря, который находится на горе, совершить обряд открытия плантации. После того как делаются приношения и поклонения горе, собирается 360 листочков, по количеству дней в календаре, обжигаются прожариваются. Делается чай, который помещают в серебряный сосуд и посылают в столицу для императора Одновременно на горе Мэн Шань на пиках Пик Высшей Чистоты, Сладкой Росы, Нефритовой Девы, Источника Лин Цзяо Фэн собирают разные виды чая, из которого делают прессованный чай Кэ Цзя Ча (Чай с Зернышками). Он помещается в 18 серебряных бутылок и тоже посылался в качестве императорского чая в столицу». В эпоху Сун, в период правления Тай Цзуна императорский чайный сад был в Цзянь Ани, в провинции Фу Цзянь, на горе Фэн Хуань Шань. Северная плантация

находилась к востоку от Цзян Ани. От Гуань Пина и выше был внутренний сад, а ниже Гуань Кэна был внешний сад. Цзю О, Шэр Пан, Сяо Пу Чжу, Чжан Кэн, Си Ди — были запретными садами. Чай, который там рождался, был самым классным. В Северном саду, чай собирали следующим образом. Перед Цзин Чжэ (Пробуждением Насекомых), выбирали день с благоприятной энергией, максимально подходящей для сбора чая и открывали сад.



Начинали на расцвете, до восхода Солнца, когда толстые и румяные почки полны внутренних сил и готовы к раскрытию, около пятой стражи. Собирались чиновники и чаеводы около горы Фэн Хуань Шань, били в барабаны и гонги и начинали сбор. Почку отрывали с помощью ногтя, а не подушечкой пальца, чтобы пот не загрязнил лист. Каждый листочек после сбора промывали в проточной воде с тем, чтобы сохранить его чистоту. Чайные рабочие должны были сосредоточенно отбирать только самые лучшие по виду почки с белым соединением и темным пояском, самые маленькие, как иголки, которые запаривали в тазе с водой. Для того, чтобы сделать снежно-белый чай, листья промывались в 16 водах.



В день самый лучший сборщик мог сделать только один чайный комок Дракона и Феникса. Потому что после того, как проходила вода, чай должен был высохнуть. Чай прогоняли через сита, промывали, сушили и промывали снова. Воду брали только из источника Фэн Хуан Цюань, Фениксового Источника. Он также называется Лун Тэн Цюань или Мин Юй Цюань. Эта вода считалась особо сладкой и чистой. К процессу его прожарки были еще более строгие требования. В зависимости от вида (после сортировки) чай помещали в разную посуду и с подходящей температурой прожаривали. Некий Чэнь Ди Жу Минской эпохи в тексте Ча Дун Бу, «Дополнение к Чайному Пониманию», пишет следующее: «чай прожаривается или просушивается на бамбуковых ситах, листья сверху набрасываются. И питается цвет, запах и вкус этого чая. И так прогревают его или 6, или 8 суток. Самое долгое прогревание — от 10 до 15 суток. Когда чай впитывал достаточное количество энергии огня, проверяли, какой будет его цвет, а потом помещали в плотно закрытую комнату и обведали веерами с тем, чтобы он приобрел естественный блеск». Готовый чай помещали в золотые, серебряные, бронзовые или оловянные сосуды и доставляли во дворец Императора.

Основные аспекты воздействия чая на организм человека:

16 Способствует мочеиспусканию и удаляет поверхностные опухоли (ушибы), выводит яды, алкогольную интоксикацию. Чай способствует выделению желудочного сока, улучшает аппетит и пищеварение, регулирует метаболизм жиров и при этом не имеет побочных эффектов. Устраняет сонливость, взбадривает дух, снимает усталость. Способствует укреплению сухожилий и костей, образованию крови, поддерживает функцию щитовидной железы; особенно хороший эффект оказывает на пожилых людей. Улучшает зрение. По статистике, у любителей чая, заболевание катарактой встречается в два раза реже. Для защиты зрения и предотвращения болезней глаз необходимо самое разнообразное питание, но чай содержит все необходимые для улучшения зрения витамины.



Чай влияет на долголетие. Он способствует предотвращению возникновения хронических заболеваний, уничтожает вирусы и повышает иммунитет. Чай предотвращает привыкание к алкоголю. Укрепляет зубы, освежает рот. Фтористые соединения, имеющиеся в чае, способствуют укреплению и профилактике болезней зубов. Теин ускоряет деятельность ЦНС и в результате происходит очищение жировых веществ в полости рта. Кроме того, в чае большое количество эфирных ароматических соединений и эти вещества убирают дурной запах изо рта. В чае большое количество элементов, которые являются бактерицидными, защищают зубы, а витамин С обладает явным лечебным эффектом, особенно при пародонтозе.



Воздействие чая на ворсистые стенки кровеносных сосудов наиболее сильное. Чай — отличное средство профилактики и лечения сердечно-сосудистых и церебрально-сосудистых заболеваний. Содержащиеся в нем элементы расширяют сосуды, улучшают функцию дыхания, регулируют тональность мышечной деятельности, не ускоряя ее при этом, не вызывают тахикардии и не повышают давления, предотвращают повышение уровня холестерина, предотвращают коронарную болезнь сердца. Он обладает дезинфекционными свойствами. И эти свойства у зеленого и улунского чаев более сильные, чем у черного чая. Зеленый чай восстанавливает функции щитовидной железы и помогает организму противостоять радиоактивному облучению. Восстанавливает кроветворную деятельность организма, то есть способствует повышению количества белых клеток в крови, и, следовательно, повышает иммунитет организма. Помогает организму противостоять возникновению раковых клеток в частности после радиации, т.к. связывает и выводит из костей через кал и мочу стронций. В Японии во время ядерного взрыва меньше подверглись воздействию радиации те, кто в течение долгого времени пили зеленый чай. Среди них отмечалась более высокая выживаемость, и поэтому чай называют напитком атомного века.



Чай, особенно Улун и Пуэр, безусловно способствует снижению веса. Каким образом это происходит? Теин, витамины и другие микроэлементы, которые

содержит чай, способствуют расщеплению жиров, метаболизму и выводу разных шлаков. В зеленом чае содержится микроэлемент, который понижает содержание холестерина. Исследования артериального склероза, проведенные в провинции Жэньцзян, показали, что зеленый чай снижает не только интенсивность склеротических процессов в артериях, но и препятствует накоплению жиров как в крови, так и в печени.

Приготовление чая:

18



Приготовление чая - занятие не из обыденных, для этого потребен подходящий человек, который достоинством своим был бы равен достоинству чая. Такой человек должен обладать душой возвышенного отшельника, хранящего в себе красоту туманной дымки, горных ключей и могучих скал. Лу Шушэн, XVI в. Получить чашку действительно вкусного, душистого, густого и крепкого настоя можно, лишь точно и строго выполняя определенные нормы и правила заваривания. А это дело искусства: уметь выбрать посуду и способ заваривания, не ошибиться в дозировке чая, качестве и количестве воды. Прелесть и привлекательность чая состоит в том, что это - очень демократичный продукт. Каждая нация, государство, семья и отдельный человек выбирает свои приемы и комбинации приготовления чая, формируя свои определенные традиции и добиваясь того или иного эффекта: максимального сохранения питательных веществ и витаминов, получение желаемого цвета настоя или особо пикантного аромата и вкуса. Традиционно во многих странах чай приготавливали в виде настоя, что является наиболее приемлемым способом для заваривания байховых чаев различных категорий и сортов. При этом опыт показал, что лучше всего пользоваться керамическим, фарфоровым или фаянсовым заварочным чайником.



Перед тем, как засыпать в чайник сухую заварку, его следует хорошо прогреть - обдать крутым кипятком 3-4 раза. Нагревшись, чайник уже не станет отбирать тепло у настоя. Потом чайник вытирают насухо и кладут в него сухой чай. Для получения хорошего настоя требуется 3 г сухого чая (1 чайная ложка) на 100-150 мл воды (при заварке мелких видов чая заваривается одна чайная ложка на 200-250 мл воды), что соответствует нормам заварки при титестерской оценке. Далее чай заливают кипятком, температура которого для ферментированного чая (черного и красного) должна быть близка к точке кипения и составлять 100 °С, для слабо- и неферментированного чая (желтого, зеленого и белого) - не превышать 90 С. Причем не следует наполнять чайник водой до краев, - 1 /3 объема чайника должна быть свободной. После этого чайник закрывают крышкой, накрывают салфеткой (льняной, полотняной) так, чтобы она прикрывала отверстия в крышке и носике: чайник с заваркой накрывают не для утепления (настой не должен преть!), а для того, чтобы ткань мешала утечке летучих ароматических веществ, эфирных масел. Черный чай под салфеткой «доходит» за 3-5 минут в зависимости от сорта чая и жесткости воды, зеленый - за 5-8 минут. Красные крупнолистовые чаи (оолонги) настаивают обычно до 10 минут. За это время чайники должны опуститься на дно, - процесс заварки не нуждается в ускорении. При правильном заваривании настой приобретает крепость («тело») уже в первые 3-5 минут, а наиболее усиленная пигментация происходит на 8-10-й минуте. Если время настаивания сократить, чай не будет иметь нужного аромата, если же его удлинить - дубильные вещества придадут настою горький и неприятный вкус (что происходит после 10 минут настоя). Эксклюзивные белые и желтые чаи заливают кипятком температурой не выше 85 С и настаивают от 30 секунд до 2 минут, причем одну и ту же порцию чайного листа можно заваривать от семи до десяти раз. Аромат тонких, элитных сортов чая обнаруживается сразу после заваривания, а при времени настаивания свыше 5 минут - улетучивается. Важно подчеркнуть, что одним из показателей правильно заваренного чая является появление на поверхности настоя характерной пены,

Всё о чае

которая содержит много биологически активных веществ. Чтобы она вошла в настой и своим составом улучшила физиологические свойства чая, необходимо настой перемешать серебряной ложечкой или аккуратными круговыми движениями покрутить чайник вокруг своей оси, не отрывая его от поверхности стола. Настой качественного и хорошо заваренного чая - чистый и прозрачный. Появление осадка после его остывания - «чайных сливок» - не является дефектом чая или нарушением правил его приготовления).