

# Pitie a príprava čaju :)

## Pitie čaju

V rôznych krajinách sa čaj pripravuje podľa miestnych zvyklostí. Napríklad v Číne sa pije vtedy, keď chce hosť odísť z návštevy. Vzácnym hosťom podávajú čaj, v ktorom plávajú okvetné lístky červených ruží alebo lupene jazmínu. V Mongolsku sa pije čaj s maslom, troškou soli a korenia a vzhľadom pripomína polievku. V Japonsku a Číne pijú len nesladený čaj. V Rusku je čaj národným nápojom a pripravuje sa často v samovaroch. V Japonsku je príprava čaju skutočným obradom. Sedí sa v miestnosti vyzdobenej kvetinami pri tlmenom svetle. Každý zo zúčastnených vypije v priemere vypije 10-15 šálok. V Holandsku sa pije silný čaj, často s hustou šľahačkou a prídavkom araku.

## O príprave čaju

### Všeobecne o príprave čaju

Na kvalitu a lahodnosť nápoja majú rozhodujúci vplyv: druh kanvice na čaj, kvalita vody, množstvo použitého čaju a čas jeho vylúhovania.

Kvalitný, lahodný čaj pripravíme, ak budeme dodržiavať nasledujúce pokyny.

Kanvica má byť vyhradená len na prípravu čaju a nesmieme ju znútra umývať čistiacimi prostriedkami. Pred použitím ju iba vypláchneme horúcou vodou. Najlepšie sú na sparovanie čaju kanvice z hrubostenného porcelánu, ktoré dobre udržujú teplotu nápoja.

Voda má na kvalitu čaju najväčší vplyv. Musí byť vždy čerstvá, skôr mäkká než tvrdá a hneď po zvarení ju treba odstaviť zo sporáka alebo vypnúť<sup>[1]</sup>.

Na prípravu jemného čaju môžeme použiť aj stolovú minerálnu vodu. Na 1 šálku dávame 1 lyžičku čaju.

Čaj sa nesmie nikdy variť, ale iba lúhovať v zovretej vode! Lístkový čaj treba nechať vylúhovať 5 minút a zlomkový 4 minúty. Dlhšie lúhovanie sa neodporúča.

Hotový čaj sladíme medom, cukrom a dochucujeme ovocnými šťavami, sirupmi, malým množstvom mlieka, smotanou a citrónovou šťavou.

Kto má rád čaj s mliekom alebo so smotanou, nech na jeho prípravu použije zmes indických čajov. Na čaj s citrónom je najlepšie použiť zmes čínskeho čaju.

Na prípravu čaju nikdy nepoužívame kovové čajníky, sitká ani vajička na vylúhovanie, ale nahradíme ich náčiním z plastickej látky alebo voľne sypané do šálok.

Čaj podávame vždy čerstvý, nikdy ho nezohrievame!

### Správna príprava čierneho čaju

Rôznosť spôsobov prípravy čaju sa odvíja od jeho druhu. Vriaca voda je predpokladom pre uvoľnenie účinných čajových látok. Konvica do ktorej sme nasypali čaj a ten v nej zalievame vriacou vodou by mala byť predohriata, aby vodu neochladzovala. Čajové lístky sa najlepšie rozvinú voľne preliate vodou a potom ich môžeme za pomoci sitka scediť. Na čaj si pripravíme 1 čajovú lyžičku čaju na 1 šálku. Keď varíme väčšie množstvo naraz, tak platí 1 čajová lyžička na 1 šálku a jedna naviac. Všeobecne ale platí, čím sú čajové lístky menšie, tým menej dávame na jednu porciu. Je treba dodržať správny čas vylúhovania, čo je 2-5 minút.

### Kvalita čaju

Na Slovensku väčšina ľudí dáva prednosť pitiu porciovaného čaju pred sypaným. príprava sypaného čaju je náročnejšia, ale lahodný pôžitok o to vyšší. Sypaný čaj si zachováva svoju hrubšiu podobu a nie je drtený, ako v sáčkoch. Kvalita čaju je odvodená od jeho pôvodu, voľby lístkov pri zbere, doby zberu, starostlivosti pri spracovaní. Týmito reláciami sa zaoberá v pestovateľských oblastiach ochutnávač<sup>[2]</sup> a jeho prácu oceňuje čajová burza. Takisto ako u vína aj u čaju existuje široká škála kvalít a cien.

### Podrobne o zelenom čaji

Zelený čaj sa od čierneho sa líši tým, že neprechádza okysličovaním, čím u neho nenastávajú žiadne chemické zmeny. Zelený čaj má vysoký obsah vitamínu C. V jeho štruktúre sa ďalej objavuje vitamín A, B, B<sub>12</sub> a minerálne látky ako draslík, magnézium, meď, nikel, fluór a mnohé ďalšie.

Spomaľuje starnutie organizmu, predchádza vzniku zubného kazu, preventívne pôsobí proti rakovine. Na základe vysokého obsahu teínu podporuje činnosť centrálnej nervovej sústavy, odbúrava cholesterol z krvi, vyrovnáva krvný tlak. Podľa najnovších vedeckých štúdií pitie zeleného čaju znižuje nebezpečenstvo rakoviny. Ako perlička sa uvádza, že v letnom období dokáže ochladiť organizmus a znížiť jeho teplotu tela až o 2 °C.

### Podrobne o čiernom čaji

Účinnok čierneho čaju je daný spôsobom jeho prípravy. Ak čajové lístky necháme vylúhovať 2-3 minúty, do nálevu sa uvoľní tein, podobný kofeínu v káve, ktorý povzbudzuje činnosť mozgu, pričom nezaťažuje činnosť srdca a krvný obeh. Jeho účinok odznieva pomaly. Ak sa nechá vylúhovať 5 minút, dlhšie sa nedoporučuje, uvoľnia sa zároveň triesloviny, ktoré povzbudivý účinok teínu tlmia. Ale zároveň podporujú účinok trávenia, ukladňujú žalúdok a črevá, blahodárne ovplyvňujú činnosť ciev<sup>[3]</sup>.

### Sila čaju

Neviaže sa na dobu vylúhovania, ale na množstve vody a čajových lístkov. Ak necháme čaj vylúhovať dlhšie ako 5 minút, uvoľní sa len viac trieslovín, čaj stmavne, ale na jeho silu to nemá žiadny vplyv.

### Degustácia

Prehliadnite si čajové lístky. Všímajte si veľkosť čajových lístkov, obsah prímiesí (drevo, stopka), vyblednuté lístky hovoria, že čaj je väčšinou starý. Privoňajte k suchým lístkom.

### Čo všetko môžete rozoznať v šálke?

Čaje z Assamu sú tmavohnedé až čierne, z Darjeelingu svetlé až sýto zlaté, ceylonské sú červenozlaté.

Čo sa týka fermentácie, fermentované čaje sú tmavšie. Vylúhované čajové lístky dávajú najlepšiu informáciu o charaktere čaju. Je možno rozpoznať kvalitu zberu a spracovania (lístky by mali byť nepoškodené). Všímame si, či je čaj čistý, alebo sa jedná o zmes. Vo vône rozoznáme intenzitu arómy a mieru jemnosti čaju.

### Chuť čaju

Nechajte si čaj niekoľko sekúnd na jazyku a zistíte silu (bohatosť chuti) čaju rovnako ako mieru vylúhovania trieslovín.

### Dĺžka chuti a aróma.

Čím dlhšia, tým je lepší. V priebehu trvania chuti je cítiť mieru čistoty čaju.

<sup>[1]</sup> Veľmi chlórovanú vodu treba pred prípravou čaju dvakrát krátko prevariť.

<sup>[2]</sup> Tea taster.

<sup>[3]</sup> Medzi populárne čierne čaje sa zaraďujú: English Breakfast (čaj zmiešaný s mliekom), Darjeeling (druh himalájskeho čaju s kvetinovou kyticou, vhodný k obedu) a Orange Pekoe (druh cejlónskeho čaju, ktorý je najrozšírenejšie konzumovaným druhom čaju).

[Čaje](#), [Príbeh čaju](#), [Čaj](#)