



Борис Павличенко

**Зелёный чай.  
Руководство  
пользователя**

Всё о зелёном чае

**Борис Павличенко**  
**Зелёный чай. Руководство**  
**пользователя.**  
**Всё о зелёном чае**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7883072](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7883072)*

*ISBN 9785447400552*

**Аннотация**

Автор этой книги – профессиональный журналист, работал в печати и на телевидении. Много лет серьезно изучает древнейшее растение и напиток – чай. Выезжал в Китай и Японию в составе научно-исследовательских «чайных экспедиций». Преподавал науку чайной церемонии, консультирует, как обустроить чайный клуб, чайный бар, организовать торговлю чаем. Вы узнаете, что такое зелёный чай, каков его состав, каковы полезные свойства, как его хранить и правильно приготовить, в какой посуде, на какой воде.

# Содержание

Предисловие	5
Немного истории	7
Что же такое – зелёный чай?	10
Влияние чая на здоровье и самочувствие	13
Состав чая	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Зелёный чай. Руководство  
пользователя  
Всё о зелёном чае**

**Борис Павличенко**

© Борис Павличенко, 2018

ISBN 978-5-4474-0055-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Зелёный чай стал очень популярен в России: его пьют не только из-за изумительного вкуса, но и по причине множества полезных для здоровья человека качеств – чай помогает контролировать уровень холестерина в крови, предохраняет от рака, укрепляет иммунную систему.

Зелёный чай отличается от чёрного (красного), и поэтому обращаться с ним надо тоже по-другому. А в связи с многообразием его типов и сортов становится понятно, что и способов заваривания гораздо больше – тут уже не обойдёшься простым кипятком и стандартным пакетиком...

Эта книга откроет вам секреты приготовления настоящего зелёного чая: просто в чашке, в чайнике или, по древнему китайскому методу, в гайвани – каждый раз отличного качества и вкуса. Здесь вы найдёте описания и способы обращения с наиболее известными и модными зелёными чаями, начиная со знаменитого Колодца Дракона и заканчивая популярным в Японии, Америке и Европе Генмайча, чаем, приготовленным с обжаренным рисом. Узнаете и о том, как выбрать настоящий чай (отличить качественный от подделки), как его сохранить и использовать при приготовлении других блюд и десертов. Как, в конце концов, использовать спитой чай – ему, оказывается, тоже найдётся применение.

В конце книги мы поместили небольшой словарик чай-

ных терминов и список мест, где, по нашему мнению, можно приобрести качественный чай и достойную чайную утварь, а также продегустировать некоторые знаменитые, а также не очень известные чаи.

# Немного истории

*«Переступив через порог своего дома, прежде всего позаботиться о семи вещах: топливе, рисе, масле, соли, соевом соусе, уксусе и чае».*

*Старая китайская поговорка*

Традиция чаепития уходит глубокими корнями в историю Китая. Первооткрывателем чая считается второй император Поднебесной Шэнь Нун, правивший страной почти 5000 лет назад. Легендарный император не только научил китайцев возделывать землю и торговать, но и открыл для них чудесное растение – чай.

Долгое время чай употребляли совсем по-другому, нежели сейчас, в частности воду для чая всегда солили. Это был скорее чайный суп, а не напиток в нашем понимании. Сам чай был плиточный, и его кипятили. Затем получило распространение употребление порошкового чая. Его взбивали. Именно этот способ был заимствован, а затем доведен до уровня церемонии японцами. А после того, как китайцы освободились от нашествия иноземцев, возродилось чаепитие уже в другом, хорошо знакомом нам виде – заваривать в основном стали целые листья, которые не взбивали и не кипятили, а настаивали. И наконец, в эпоху династии Цин (1644— 1911) разрабатывается китайская чайная церемония Гунфуоча и устанавливается современное обилие сор-

тов китайского чая и способов их питья.

Во времена династии Тан (618— 907) жил некто по имени Лу Юй. Юношей принявши постриг в одном из буддийских монастырей, а впоследствии возвратившись к мирской жизни, Лу Юй более всего известен тем, что, собрав воедино крупицы знаний своих предшественников и современников, написал первый в мире сводный научный труд, посвященный чаю, – «Ча цзин» («Трактат о чае»). Выход этой книги способствовал популяризации искусства чаепития во всем Китае, превратив в заядлых почитателей этого напитка и императора с его чиновниками, и последнего уличного бродягу. Более того, чай вскоре после этого прижился во многих соседних странах – Корее, Японии, государствах Юго-Восточной Азии.

В начале XVII столетия голландская Вест-Индская компания впервые представила чай на суд европейской публики. И уже к середине того же века послеполуденное чаепитие (five o'clock tea) стало привычным ритуалом в жизни английской знати.

Примечательный факт: два наиболее распространенных фонетических варианта слова «чай» в языках, заимствовавших это понятие из китайского, – *cha* и *tee* – восходят к двум диалектам китайского языка. В государствах, воспринявших понятие чая, да и самый чай, из Северного Китая, – таких, как Россия, Япония, Турция, – хождение получили различные версии слова *cha*: *чай*, *chay*, *chya*. А языки в странах, свя-

занных торговым судоходством с портами Южного Китая, Испании, Германии, Англии, усвоили фонетические формы (соответственно — *te, tee, tea*), которые близки южнокитайскому произношению.



Китайская гравюра XVIII века

# Что же такое – зелёный чай?

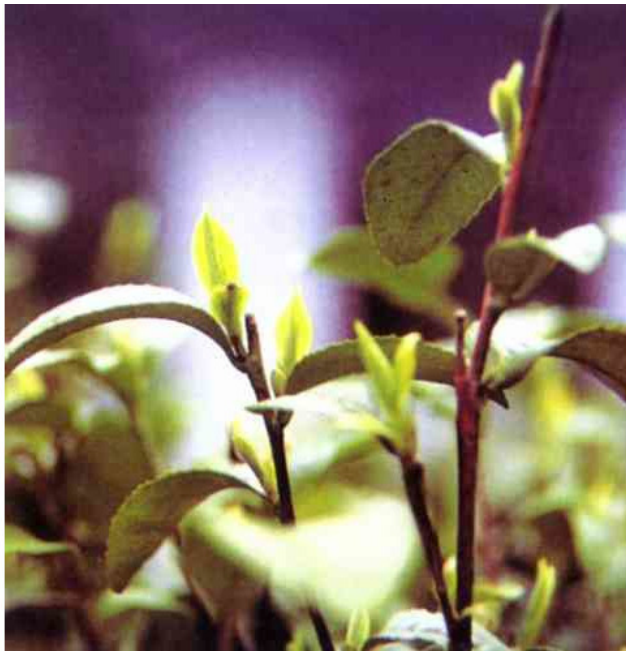
Сначала о ботаническом виде: чай китайский – это многолетний вечнозелёный кустарник или небольшое дерево (до 10 метров высотой) семейства чайных. Латинское название *camellia sinensis* – китайская чайная камелия. Молодые, только что развернувшиеся листья покрыты серебристым пушком, они эллиптической формы, острозубчатые по краю. Живут листья целый год, опадая весной. Чайные цветки белые, с желтоватым или розоватым оттенком, пушистые. Цветёт растение в августе – сентябре. Плодоносит спустя год после цветения – в октябре – ноябре.

В определённое время с чайного куста собирают верхушки молодых побегов, на которых расположены один-два, но не более трёх молодых листьев (чем меньше их в побеге, тем выше сорт получающегося чая). Затем листья расстилают тонким слоем, подвергая продолжительному (или непродолжительному) завяливанию, в результате которого они становятся мягкими, и скручиванию. При этом в них продолжается процесс ферментации, ведущий к значительному изменению химического состава чайного листа, его цвета и вкуса. К концу процесса ферментации листья приобретают медно-красную окраску и специфический чайный аромат. Самые нежные верхние листочки побегов чайного куста, покрытые бело-серебристыми волосками, служат сы-

рьём для получения наилучших сортов чая.

Некоторые люди полагают, что чёрный и зелёный чай получают из листьев различных растений. Такое мнение, безусловно, ошибочно. И чёрный и зелёный чай получают из одного сырья, различия заключаются лишь в способах его обработки. Для приготовления зелёного чая используют те же молодые листья, но их не подвергают ферментации, а сразу после сбора сушат. Листья при этом сохраняют свой зелёный цвет и максимум природных свойств (технология производства черного чая ведёт к потере половины катехинов, снижению его целебных свойств).

Зелёный же чай биологически более активен. Он хорошо освежает, стимулирует работоспособность, прекрасно утоляет жажду. Заваренный высококачественный зелёный чай имеет лимонный цвет, а более низкокачественные сорта – жёлтый.



Чайный куст

# Влияние чая на здоровье и самочувствие

*«Каждый новый лист чая продлевает жизнь».*  
*Японская поговорка*

## Состав чая

Хотя чай изучают на протяжении веков, а над раскрытием его химического состава учёные трудятся по меньшей мере полторы сотни лет, только за последние десятилетия стало возможным получить сравнительно полное представление о том, какие химические вещества входят в состав чая.

Ещё в конце XIX века считали, что чай состоит из четырёх-пяти основных веществ, сегодня в чае насчитывают десятки одних лишь крупных групп веществ, каждая из которых включает множество сложных и простых элементов. Общее число входящих в чай химических веществ и соединений пока ещё невозможно подсчитать, десять-пятнадцать лет тому назад их насчитывалось около 130, а в настоящее время обнаружено уже около 300, причём 260 из них уже удалось идентифицировать, то есть раскрыть их формулу.

Даже беглое и неполное ознакомление с химическим со-

ставом чая свидетельствует о том, что природа создала в чайном листе целую химическую лабораторию. Причём самое замечательное заключается в том, что это – постоянно действующая лаборатория. Сложнейшие химические изменения, взаимодействия, процессы окисления и превращения одних веществ в другие происходят в чайном листе непрерывно, не только пока он жив, пока он растёт, не только тогда, когда, попадая в обработку, он подвергается всевозможным завяливаниям, скручиваниям и ферментациям, но даже и тогда, когда он превращается в маленькую сухую чайинку и, казалось бы, безжизненно лежит с миллиардами себе подобных где-нибудь на полках магазинов или в вашем кухонном шкафу.

# 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.