

Чай

ВЕЛИКИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

СОРТА

и их лечебные свойства,
профилактика
заболеваний



ТРАВЯНЫЕ ЧАИ,
лечебные свойства,
профилактика
заболеваний

рипол классик

Нина Александровна Теленкова

Целебные свойства чая

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=293292

Чай – великий целитель. Сорта и их лечебные свойства, профилактика заболеваний. Травяные чаи, лечебные свойства...: РИПОЛ классик; М.;

2008

ISBN 9785386111168

Аннотация

Чай существует более 2000 лет и воспринимается не просто как вкусный и приятный напиток. Его целебные свойства известны с давних времён.

Прочитав эту книгу, вы сможете правильно собирать, сушить, обрабатывать, хранить и заваривать различные сорта чая, узнаете, для профилактики и лечения каких заболеваний его следует применять.

Пейте чай и будьте здоровы!

Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Содержание

Введение	4
Чай	6
История чая	6
Культура чая в Китае	7
Культура чая в Японии	10
Культура чая в Англии	11
Культура чая в Германии	12
Культура чая в России	13
Культура чая в США	15
Сорта чая	17
Белый чай	19
Зеленый чай	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Чай – великий целитель. Сорта и их лечебные свойства, профилактика заболеваний. Травяные чаи, лечебные свойства...

Введение

Употребление чая и травяных настоев тесно связано с национальными традициями разных стран и народов. Отношение к чаю везде различно: где-то он является важным, ничем не заменимым продуктом, а где-то – священным напитком, дарующим здоровье и красоту.

Чай существует более 2000 лет и воспринимается не просто как вкусный, приятный напиток. Его целебные свойства известны с давних времен. Поэтому ведение здорового образа жизни невозможно представить без употребления чая. Мате, каркадэ, белый чай – традиционные восточные напитки – также прочно входят в повседневную жизнь. В нашей стране чай давно стал незаменимым напитком.

Вы думаете, что о чае вам известно все? Прочитав книгу,

вы, несомненно, почерпнете для себя много нового. Как правильно заварить чайный напиток, как его пить, чтобы организм получил как можно больше полезных веществ. К сожалению, многие считают, что заварить чай – значит просто залить заварку кипятком. Это не так! Неумелыми, неправильными действиями вы можете испортить хороший сорт чая и не в лучшую сторону изменить воздействие напитка на организм. Правильное заваривание чая даст вам максимум пользы.

Чай и травяные настои издавна использовались в борьбе со многими болезнями. Во второй части книги представлено множество рецептов целебных чаев от разных недугов.

Пейте чай, будьте бодры и здоровы!

Чай

История чая

Первые упоминания о чайных листьях относятся к XII–X векам до нашей эры. Уже в те далекие времена люди научились заваривать из растения бодрящий напиток, прогоняющий сон. Исходя из оставшихся письменных источников того времени, вначале чай использовался только в религиозных обрядах и лишь значительно позже его стали пить обычные люди.

Вопрос о родине чая до сих пор остается спорным. Сохранилось много легенд, которые указывают на то, что родиной чая является Китай. Но в начале XIX века в Северо-Восточной Индии (Ассаме) и на южных склонах Гималаев были обнаружены дикорастущие чайные кусты. Поэтому очень проблематично выяснить, где именно впервые заваривали этот напиток.

Чайный куст относится к одному семейству с камелиями. Он способен расти на скудных каменистых почвах, скалах. Это растение выносливое и достаточно неприхотливое. Чайный куст может приспособиться к разнообразным климатическим условиям, выносит жару и холод. Он не подвержен «эпидемическим» заболеваниям, которые представляют

большую опасность для многих тропических и субтропических культур. Растение долговечно – кусты могут жить и плодоносить более 100 лет.

В Китае чай был введен в культуру в середине IV века, в Японии он стал известен лишь спустя 500 лет, примерно в это же время распространился в Корее. В начале XVI века чай проник в Европу благодаря португальским морякам.

В наше время чай возделывают в промышленных масштабах более чем в 30 странах мира.

Культура чая в Китае

Родиной чая называют, как правило, Китай. Именно здесь впервые обратили внимание на тонизирующее действие отвара из листьев этого растения и стали его выращивать.

Первые упоминания о чае исследователи находят в китайских рукописях, возраст которых более 3000 лет. В VIII веке нашей эры Лу Юй создал знаменитый «Трактат о чае». Он считал, что первым чайный напиток стал употреблять китайский император Шэнь Нун, который занимался изучением различных растений и принимал множество ядов. В качестве противоядия он пил горький настой – зеленый чай.

Существует легенда о том, что чайный куст вырос из брошенных на землю глазных век китайского монаха, который отрезал их в гневе на самого себя из-за того, что заснул во время

медитации.

Китайцы считали зеленый чай лекарством и использовали сначала только для лечения больных. Позже чайные листья стали применять в религиозных обрядах и лишь в VII веке до нашей эры чай стали подавать при дворе императора высоким особам. Постепенно этот напиток распространился и среди простых китайцев. Его принесли путешествующие буддистские монахи, которые пили чай во время бесед со своими учениками.

Буддисты создали целую философию чая – дао чая. Они считали, что этот напиток помогает человеку познать свой внутренний мир, проникнуть в суть самого себя и всего мироздания. В III веке нашей эры чайное дерево начали выращивать на плантациях. Через несколько веков из высокого дерева в результате селекции получили куст, чтобы было удобнее собирать листья.

В XVIII веке в Китае уже было известно более 100 сортов чая, он стал самым популярным напитком. Во время чаепития у китайцев принято говорить гостям: «Пробуя вкус настоящего чая, вы пробуете вкус самой жизни».

К концу V века относятся упоминания о фактах обмена чая на границах Китая. Напиток начал свое движение по Великому шелковому пути, распространяясь в Монголии, на Тибете. В VIII веке были изданы специальные законы, которые регламентировали способ выращивания и заваривания

чая. Чаинки следовало сначала растирать в порошок, затем смешивать с горячей водой один к одному, взбивать венчиком из бамбука и только потом заваривать. После этого в Китае стали изготавливать фарфоровую посуду с глазурью на внутренней стороне. В такой чашке очень хорошо виден цвет напитка и можно определить зависимость вкуса и аромата чая от его цвета.

Китайцы стали следить за изменением окраски чайного листа во время выращивания растения и поняли, что именно молодые листья лучше всего подходят для заваривания напитка. Все это благотворно сказалось на производстве чая.

В VII–X веках, во времена династии Тан, наибольшей популярностью пользовался порошковый чай. При его заваривании в воду добавляли соль, в результате чего вкус напитка значительно отличался от привычного нам.

В Китае часто устраивались так называемые чайные турниры, на которых соревнующиеся должны были определить различные сорта чая и дать им оценку.

В XIII–XIV веках китайский народ находился под татаро-монгольским игом, большинство чайных плантаций было уничтожено, в результате чего культура чая угасла. Известно, что Марко Поло во время своего пребывания в Китае даже не пробовал чая. Но через некоторое время чайные кусты опять начали выращивать. Тогда напиток стали заваривать по-другому: опускали в кипящую воду целые листья.

В XVII–XVIII веках началась активная чайная торговля

с Европой. По мере развития производства чай все шире и шире расходилсЯ по миру.

Культура чая в Японии

В Японию зеленый чай попал лишь в IX веке. Его привезли буддистские монахи из Китая, Кореи и Индии, а также японские путешественники, посещавшие Китай. Чай высоко ценили, называя драгоценным напитком. Японские буддисты создали обряд под названием «инча» – религиозную церемонию, после которой проводилось массовое чаепитие. Спустя 200 лет японцы стали выращивать чайные кусты при монастырях. Напиток использовали в религиозных церемониях и применяли для лечения. Способ заваривания чая отличался от китайского. Чайные листья сперва растирали в порошок в фарфоровых ступках, засыпали в предварительно нагретый сосуд и заливали горячей, но не кипящей водой. В Японии больше ценили аромат чая, а не вкус.

Японский монах Эйсай в XII веке написал первую специализированную книгу о чае, которая называлась «О пользе для здоровья от питья чая». Автор отмечает, что этот напиток – замечательное чудодейственное средство для продления жизни и поддержания здоровья человека.

В XII–XIV веках в связи с усилением влияния дзен-буддистских монастырей чай становится популярным не толь-

ко среди монахов, но и среди аристократов, самураев и горожан. Японская чайная церемония была разработана дзен-буддистским монахом. Ее называли «ча-но-ю», что означает «горячая вода для чая». В 1484 году чайная церемония была официально признана государством и стала постепенно приобретать популярность среди аристократии.

Культура чая в Англии

Китай начал активно торговать чаем с V века. По Великому шелковому пути чай попадал в Афганистан, Персию и Рим. Затем он распространился в Индии, Шри-Ланке, Корее и Индонезии.

Европейцы попробовали чай лишь в XVI веке, когда его привезли португальцы, открывшие морской путь в Китай.

В Англии чай впервые попробовали в 1662 году. Его преподнесли в дар королю Чарльзу II купцы Ост-Индской компании в честь свадьбы с португальской принцессой Катариной Браганза. И с этого времени чай стал модным напитком при дворе. Простые люди пили его в кофейных домах, которые были очень популярны.

К середине XIX века потребление чая в Англии выросло в 15 раз. В стране создавались специальные чайные сады, где можно было погулять, послушать музыку и выпить чаю прямо на траве.

В Индии люди долгое время считали чай

наркотиком в связи с его мощным воздействием на организм.

В Великобритании этот напиток даже изменил время приема пищи. Большое значение в жизни англичан приобрел ланч – второй завтрак, за которым обязательно подавали чай. В 16 часов стали устраивать дневные чаепития. В результате обедать стали в 20 часов вместо 18, а ужин отменили за ненужностью. В начале XX века дневные чаепития сдвинулись к 17 часам. Это стало одной из самых популярных английских традиций. Люди зачастую относятся к пятичасовому чаю как к одному из главных приемов пищи. В конце XIX века при дворе был создан целый ритуал приема чая: специальные наряды, сервизы, набор подаваемых к столу угощений.

Культура чая в Германии

В Германии первыми попробовали чай жители Восточного Фрейсленда – пограничного с Голландией района. Среди них была особенно популярна крепкая горькая смесь яванского и ассамского чая, разбавленная ромом. В настоящее время население Фрейсленда выбирает более мягкие сорта, но в этой провинции по-прежнему потребляется значительно больше чая, чем в среднем по стране.

В Германии обычай пить чай прочно вошел в жизнь людей лишь в конце XVIII века. До этого его использовали, как

правило, для лечения простудных и некоторых других заболеваний. Чай в короткое время стал очень популярным.

Королевская чайная компания привозила из Китая более 60 различных сортов. Немцы даже употребляли чай по утрам вместо традиционного супа. На основе сухой заварки готовили другие напитки, например пунш. В XIX веке на всех светских приемах обязательно организовывали чаепития.

В Германии были модными так называемые чайные танцы. На приемах и балах приглашенные пили этот напиток и даже в танце не выпускали чашки из рук. По цвету, аромату и расположению чаинок люди пытались предсказывать будущее. В Германии о чае в то время было сложено множество пословиц и поговорок.

Чай остается одним из самых популярных немецких напитков и в настоящее время.

Культура чая в России

В России чай известен с 1638 года, когда правитель Монголии подарил царю Михаилу Федоровичу 60 кг сухих чайных листьев. До этого события пили только лишь бурятский плиточный чай.

Немецкий писатель Гёте в 1823 году взял в жены Кристину Вульпиус, которая долгое время была его любовницей и до брака родила от него сына. В высшем свете сомневались, прилично ли

принимать у себя такую женщину. Фрейлейн Кешлаузен разрешила споры фразой: «Если уж Гёте дал ей свое имя, то мы, по крайней мере, можем дать ей чашку чая».

При дворе напиток понравился, с его помощью успешно вылечили заболевшего царя. В 1727 году с Китаем заключили договор о поставке чайных листьев. Из Пекина в Москву чай привозили торговые караваны. Они проводили в пути больше года, поэтому цена продукта была очень высока – в 10 раз выше, чем в Европе. По всей стране чай распространился лишь к концу XIX века, когда появились железные дороги и стали развиваться морские пути.

Чай заваривали в самоварах, которые изготавливали из бронзы, меди, золота, серебра и даже фарфора. Высшие слои русского общества перенимали английские чайные традиции. Чаепитие воспринималось как прекрасная возможность не только пообщаться и перекусить, но и продемонстрировать изысканные манеры.

Служащие и мещане старались сочетать изобилие купеческого застолья и интеллигентные приемы высшего света. Низшие слои общества любили пить чай в недорогих чайных домах, которые существовали в любом маленьком городке.

Александр Дюма говорил: «Лучший чай пьют в Санкт-Петербурге и в целом по всей России». Это можно объяснить тем, что все европейские страны, кроме России, были

вынуждены пользоваться морскими перевозками. Во время таких путешествий чай немного сырел, портился и терял аромат.

В конце XIX—начале XX века в России появились первые чайные плантации – в Батуми и Сочи. В настоящее время выращиваемые в Краснодарском крае сорта камелии китайской являются самыми северными в мире.

Культура чая в США

В Америке чай появился благодаря английским колонистам. Пили его по-разному: некоторые добавляли в напиток соль и масло, другие смешивали чай с шафраном, корнями ириса и лепестками гардении. Популярностью пользовались также черные и зеленые сорта.

В Америке устраивали роскошные чаепития с серебряными и фарфоровыми сервизами, что являлось признаком изысканности и образованности. В высшем свете чаепитие стало символом гостеприимства и хорошего тона.

Климат Америки не подходит для выращивания чайных кустов, поэтому чай поставляли сюда из-за границы.

В начале XX века стало модным пить чай со льдом. Автором рецепта является Ричард Блечиндем. Освежающий, бодрящий напиток получил признание во всех южных штатах. В наши дни многие американцы любят добавлять в чай лед, лимон, сахар и ром.

По итогам аукционов элитных сортов чая, проводившихся в Гонконге и Гуанчжоу в 2005 году, самым дорогим стал китайский чай «Да Хун Пао» («Большой красный халат»). Цена за 1 кг составила 685 000 долларов.

В Америке был изобретен чай в пакетиках. Торговец Томас Салливан, для того чтобы экономить, стал фасовать сухую заварку в небольшие мешочки из шелка. Клиенты, не поняв, для чего заварка так упакована, начали заваривать чай в этих мешочках.

В настоящее время чай является самым популярным напитком в мире. В каждой стране его принято заваривать и пить по-своему, но все национальные особенности, несомненно, связаны с китайскими традициями и культурой.

Сорта чая

Научное название чая – «камелия китайская».

Первая относительно полная информация о чае появилась благодаря голландскому ученому Вильгельму Райну, который долгое время жил и работал в Японии. Он дал развернутое описание китайского чайного куста.

Долгое время в Европе полагали, что существует только один вид чая – китайский. Однако в начале XIX века в джунглях Ассамы, Бирмы, Лаоса и Вьетнама путешественники обнаружили рощи дикорастущих чайных деревьев высотой до 20 м. Их внешний вид настолько отличался от привычных кустов, что биологи посчитали найденные деревья еще одним видом чая.

Сейчас известно и описано 24 разновидности камелий, большинство которых являются травянистыми растениями. Некоторые их виды выращиваются только в декоративных целях.

Классификация чая складывалась долгое время. Различные градации позволяют определить, на какой плантации собран урожай – равнинной или высокогорной, из каких листьев и каким способом изготовлены чайники.

Черные байховые чаи делятся на 4 основные категории: листовые, ломаные, мелкие и цветочные. Каждая из них имеет свою градацию.

Листовые чай

Флауэри Пеко – чай из слабо скрученных молодых листьев.

Оранж Пеко – чай из вторых листьев, дающих настой насыщенного апельсинового цвета.

Пеко – чай из жестких, несильно скрученных листьев.

Пеко Сушонг – чай из наиболее толстых частей листьев.

Ломаные чай

Брокен Оранж Пеко – чай, содержащий листовые почки, дающие крепкий настой.

Брокен Пеко – чай, содержащий много листовых прожилок, дающих более слабый настой.

Брокен Пеко Сушонг – чай, содержащий самые грубые части листьев, свитые шариками.

Пеко Дагст – сильно измельченный чай.

Из 1 кг скрученных чайных листьев можно получить 250–300 чашек чая, а из 1 кг гранул – в 2 раза больше. Напиток из гранул быстрее заваривается и дает более крепкий настой.

Мелкие чай

Финнинг и Даст – сорта, применяемые при изготовлении пакетированного чая.

Цветочные чай

Флауэри – элитные чай из самых молодых листочков и нераспустившихся чайных почек.

Типпи Голден Фпауэри Оранж Пеко, Голден Флауэри Оранж Пеко, Флауэри Оранж Пеко, Флауэри Броней Оранж Пеко – самые элитные и дорогие сорта чая, высоко ценящиеся на мировых чайных аукционах.

Зеленые чай по величине листа делятся на листовые, ломаные и резаные.

Ортодокс – чай из цельных скрученных или ломаных листьев.

СТС – чайные гранулы.

Белый чай

Белый чай производится только в двух местах: в китайской провинции Фуцзянь и в горах острова Шри-Ланка. Существует 2 разновидности этого чая. Чай Пай Му Тан («Белый пион») состоит из молодых побегов и почек чайного ку-

ста. Чай Инь Жень («Серебряные иглы») состоит из только что распутившихся листиков, которые собирают в течение всего лишь нескольких часов 2 дня в году – в начале апреля и в начале сентября, – когда из почки появляется серебряная стрелочка. Это один из самых дорогих сортов чая в мире, цена за 1 кг доходит до 2000 долларов.

Производство белого чая состоит всего из 2 шагов: кратковременная выдержка на пару и сушка. Цвет листьев должен остаться зеленого или серо-зеленого цвета.

Белый чай является самым натуральным, поскольку листья не подвергаются скручиванию. Цвет заваренного чая меняется от светлых оттенков желтого до светло-кирпичного.

Белый чай тяжело транспортируется и плохо хранится. Из всех других видов чая он является наиболее целебным. Он не подвергается термической обработке, вследствие чего сохраняет максимум лечебных свойств. Белый чай богат витаминами С, Р и В, он укрепляет иммунную систему, способствует лучшей свертываемости крови и заживлению ран, поддерживает кожу в тонусе, замедляет ее старение. Медики утверждают, что люди, употребляющие этот напиток, реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, опухолями и кариесом.

Белый чай следует заваривать мягкой и не очень горячей водой (50–60 °С) в течение 3–5 минут, иначе он теряет нежный аромат и часть своих полезных свойств. Напиток имеет

бледно-желтый или желто-зеленый цвет.

В Китае белый чай еще в начале нашей эры считали эликсиром бессмертия. Его было позволено пить только императорам.

Белый чай требует очень бережного обращения. Его можно хранить только в герметично закрытой керамической или металлической посуде в сухом прохладном месте как можно дальше от сильно ароматизированных продуктов, поскольку он быстро впитывает запахи. Чтобы подчеркнуть аромат, чай рекомендуется заваривать в керамическом или фарфоровом чайнике.

Зеленый чай

В Америке и Европе в настоящее время происходит «бум» зеленого чая, что связано с его целебными свойствами. В нашей стране люди еще только привыкают к нему, поэтому рынок зеленых чаев пока еще достаточно скуден. На самом же деле разнообразие сортов зеленого чая намного больше, чем черного.

В производстве зеленого чая основная задача заключается в том, чтобы сохранить полезные биологически активные вещества, которые содержатся в свежих листьях. Поэтому после сбора их немного подсушивают на открытом воздухе, причем чем меньше время подсушивания, тем зеленый чай ближе по характеристикам к белому. Когда листья становятся

ся мягкими, их сушат раскаленным воздухом в закрытой духовке или на открытом огне. Это предотвращает листья от окисления (то есть ферментации). После второй сушки их скручивают. В зависимости от способа скручивания выделяют несколько видов зеленого чая.

1. Слабо скрученный, или натуральнозасушенный, чай – листья в нем практически не подвергаются скручиванию.

2. Плоский, или сплюснутый, чай – его листья практически не скручены, похожи на лавровый лист.

3. Сильно скрученный по поперечной оси листьев чай. Маркируется как Gunpowder («порох»), его листья имеют вид чешуек или шариков.

4. Сильно скрученный по продольной оси листьев чай. Его листья имеют форму длинных спиралеобразно закрученных палочек.

Скручивание чайных листьев значительно увеличивает продолжительность их хранения, позволяет сохранять их лучшие качества и регулировать извлечение эфирных масел и полезных веществ в процессе заваривания. Чем сильнее скручен зеленый чай, тем выше его экстрактивность.

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.