



ЦЕЙ РІЗНОБАРВНИЙ

Валерій Соболев

ЧАЙ

Частина 1

„Перша чашка змочує мої губи й горло, друга – розплавляє лід моєї самотності, третя – проникає в глибини мого розуму, від четвертої чашки на тілі виступає легкий піт, і все зло життя виходить через мої шкірні пори. П'ята чашка очищує мене повністю, а після шостої я готовий відправитися в царство безсмертних”.

Китайський поет Ло Дун

НАПІЙ ПОЕТІВ ТА ФІЛОСОФІВ

ЧАЙ – це напій, який ми отримуємо, заварюючи листочки чайного куща. Перші згадки про нього знайдені в документах, яким близько 5 000 років. Батьківщина чаю – мудрий Давній Китай, де вперше почали культивувати чайні кущі. Тому не випадково слово „чай” (англ. – *tea*) походить від слова, що на південно-китайському діалекті амаї звучить як „ті”. У творчості давніх китайських поетів і філософів, які дуже полюбили цей тонізуючий напій, чай називають „тсе”, „тоу”, „чунг”, „минг”, „ча”, що перекладається як „молодий листок”. Звичне для нашого вуха слово „чай” утворене, напевне, від монгольського слова „цай”.

Згідно з китайською легендою історія чаю розпочалася ще у 2700 році до н. е. Імператор Шен Нун, освічена людина з чудовим багажем знань про трави, відпочивав під кущем дикого чаю, в гілках якого грався легкий вітерець. Кілька чайних листочків упало у воду, що кипіла в посудині. Напій, який після деяких роздумів імператор спробував, видався йому на диво смачним. Так з його легкої руки людство довідалося про чай. Мабуть, не знайдеться людини, яка хоча б раз у житті не спробувала цей запашний напій.





ЧАЙНИЙ КУЩ КИТАЙСЬКИЙ

Чаєм називають не лише напій, але й рослину, яка віддає свої листочки для задоволення людини. Китайський, індійський, цейлонський, японський, кенійський, краснодарський чаї – усе це різноманітні напої від однієї і тієї ж рослини. Більшість відомих нині сортів чаю виготовляють із листків китайського чаю, видова ботанічна назва якого – чайний кущ китайський (*Thea sinensis*).

Чайний кущ китайський – це тропічна вічнозелена рослина з родини Чайні (*Theaceae*) класу дводольних рослин. Дикі кущі чаю ростуть у гірських районах Китаю, а також Бірми, Індії та В'єтнаму. Вони досягають висоти 3 м, але окремі рослини можуть виростати і до 10–15 м. Культурні рослини чаю нижчі, заввишки до 1,5 м, що полегшує догляд за ними та збирання урожаю. Квітки чайного куща правильні, з подвійною п'ятичленною оцвіткою, двостатеві, тичинок частіше багато, маточка – одна, плоди – коробочки, що містять 3–4 насінини. Але увагу китайців привернули листки чайного куща – прості, темно-зелені, овальної форми із зубчастими краями.

ЧОМУ ЧАЙ КОРИСНИЙ?

Чай містить багато корисних речовин і за умови правильного його вживання дарує людині цілющу силу. Клітини листочків містять найважливіші хімічні елементи: Натрій, Калій, Кальцій, Ферум, Магній, Флуор, Купрум, Йод та інші. Так Ферум бере участь в утворенні гемоглобіну крові, Флуор, Кальцій – зміцнюють тверді тканини зубів, Калій – позитивно впливає на роботу серця. Листочки містять багато вітамінів – А, В₁, В₂, К, С. Лікарі звертають увагу на те, що свіжі чайні листки містять у 4 рази більше вітаміну С, ніж плоди лимона й апельсина. До того ж, у чаю цей важливий вітамін сполучений





із танінами, які запобігають його руйнуванню під дією гарячої води. Саме тому чай – чудовий засіб від застуди.

Жовтий, зелений, червоний, коричневий колір і терпкий в'яжучий смак надають чаю такі сполуки як таніни, а неповторний ароматний букет запахів – поєднання різних ефірних олій. Тонізуючу дію чаю і появу бажання поспілкуватися зумовлюють наявні у ньому алкалоїди – кофеїн і теобромін. Чаї містять багато антиоксидантів, які допомагають позбутися наслідків дії вільних радикалів, посилюють витривалість організму, сприяють зниженню рівня холестерину, стимулюють циркуляцію крові й уповільнюють процес старіння шкіри. У чаю (особливо зеленому) виявлено білки й амінокислоти, які за своїм значенням не поступаються білкам бобових культур. Серед важливих амінокислот чаю можна назвати глутамінову кислоту, яка заспокоює та відновлює нервову систему після напруженої роботи. Тож не дарма поети підмічають проникнення чаю в глибини розуму!

Чай не перестає дивувати науковців. Провівши дослідження в Хіросімі, японські вчені виявили здатність зеленого чаю виводити з організму деякі радіонукліди, зокрема, стронцій-90. Офтальмологам університету в Гонконзі вдалося встановити, що зелений чай містить катехіни – сполуки, що запобігають розвитку глаукоми. А китайські науковці нещодавно прийшли до приголомшливого висновку – щоденне вживання двох чашок зеленого чаю захищає людський організм від випромінювання екранів персональних комп'ютерів. У ході експериментів виявилось, що антиоксиданти листків зеленого чаю оберігають ДНК клітин від ушкоджень, пов'язаних з дією шкідливого іонізуючого випромінювання у 100 разів сильніше, ніж вітамін С і в 25 разів сильніше, ніж вітамін Е.

ЧАЙНІ СЕКРЕТИ

Заготовляючи чай, збирають бруньки, листочки різного віку та гілочки чайного куща. Чаї високого ґатунку (тіпсові) виготовляють із листових бруньок. Чай з тіпсами (пухнастими бруньками чайного куща, які ще не розкрилися або почали розкриватися) дуже ароматний, смачний і надзвичайно рідкісний. Що більший вміст тіпсів, то смачніший та ароматніший чай і,





Ді чаї





ОБРОБКА ЧАЮ

Процес заготівлі зелених чайних листків називається збором. Цю роботу традиційно виконують жінки. Вони проходять між рядами чайних кущів і ласкаво та ніжно обривають флеші – верхівки молодих пагонів із кількома верхніми листочками і брунькою. Збір листочків здійснюється кожні 7–10 днів. На фабриці листя обережно розкладають на решітки так, щоб повітря вільно циркулювало між листям. Цей процес називається зав'ялюванням і триває 8–10 годин. Після цього листя подають у машини для скручування, внаслідок чого частина клітин руйнується і втрачає сік із ферментами. Починається етап ферментації або окислення. Під впливом ферментів складні речовини клітин розщеплюються на простіші, і листки набувають особливого смаку й аромату. Ферментація закінчується на стадії, коли чайні листки повільно просушують гарячим повітрям. Цей процес називається сушінням. Чаї найкращих ґатунків збирають у певну пору, а деякі – навіть у певний день року.

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРЮВАТИ ЧАЙ?

Найкращою для заварювання є м'яка вода, без домішок і мінеральних солей. Будь-який із типів чаю, заварений такою водою, розкриває свій справжній аромат і неповторний смак. Проте температура води для приготування чаю відрізняється залежно від особливостей виготовлення чайних листків. Для білого, зеленого, жовтого, жасминового чаїв необхідно, щоб температура води не перевищувала 80–85 °С, а для червоних та жовтих чаїв потрібна вода, що закипіла. Важливо пам'ятати, що для заварювання чаю не





слід використовувати воду після повторного кип'ятіння, оскільки вона містить менше кисню і погіршує властивості готового настою. Перед заварюванням весь чайний посуд слід сполоснути окропом. Кількість чаю для заварки визначається індивідуально. Так для заварювання зеленого чаю достатньо однієї чайної ложки на 150–200 мл води. Зазвичай, чай настоюється від 3 до 6 хвилин, залежно від сорту. Для початку можна запам'ятати цифри: 2, 5, 6. Це час у хвиликах: 2 хвилини заварюють чай, який матиме збуджуючий ефект, 5 хвилин настоюють чай із заспокійливою дією, а 6 хвилин діє аромат чаю, після чого він зникає. До речі, після 15 хвилин заварювання корисні властивості чорного й червоного чаїв втрачають свою силу. Китайське прислів'я говорить: „Свіжий заварений чай подібний до бальзаму, а залишений на ніч – до змії”. Але при цьому варто враховувати, що слабоферментовані чаї високого ґатунку витримують кілька заварювань і не втрачають ароматичних або смакових властивостей.

Далі буде.

