

ЧАЙ – ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ

Чай - это один из самых популярных напитков в мире, бодрящий и успокаивающий, сладкий и терпкий, привычный и способный удивить новым вкусом. Чай выручает, когда тебе холодно, когда хочется расслабиться за душевной беседой, когда надо утром взбодриться после сна, а вечером, наоборот, расслабиться и успокоиться от дневных забот, когда просто нагрянули друзья, - он всегда придет на помощь.

Чай - это эликсир здоровья: абсолютно все сорта полезны для сердечно-сосудистой и нервной системы, помогают пищеварению, придают бодрости и повышают тонус. Он издавна считается символом благополучия, долголетия и высокого статуса.

Интересные факты о чае:

1. Каждую секунду в мире выпивается 15 тысяч чашек чая.
2. До XVII века чай не ферментировали: пили только зеленый, белый или желтый.
3. В эпоху Нового времени популярным предметом обихода был чайный ящик. Такой специальный сундучок для хранения драгоценного чая и сахара. Его запирали на замок!
4. В 100 граммах чая кофеина больше, чем в кофе. А в чашке — примерно вполосину меньше. Все потому, что для вкусного напитка нам нужно меньше заварки.
5. Вот уже 300 лет с лишним в Лондоне каждый год проводится международный чайный аукцион. На этих торгах свои порядки: ставки делают, пока горит свеча. Кто последний назвал сумму, тот и забирает драгоценный товар.
6. Холодный чай был изобретен в 1904 году в Сент-Луисе. Один из участников Всемирной выставки, торговец чаем, собирался поить гостей горячим чаем, но, поскольку была сильная жара, сориентировался и добавил к чаю лед. Клиенты выстраивались в очередь, чтобы получить освежающий напиток.
7. Чайные пакетики вообще придуманы по ошибке. В 1908 году продавец из Нью-Йорка придумал фасовать чайные листья в шелковые мешочки. Рестораторы не поняли, что мешочек — это только упаковка, и заваривали напиток, не вынимая листья из мешочка.
8. Существует несколько разновидностей чая: черный, зеленый, белый, желтый, красный, синий, пуэр и улун.

Черный чай - пряный, ароматный, тонизирующий, всемирно известный и самый популярный. Хорош и натуральным, и с различными добавками.

Зеленый чай- с более тонким и травянистым вкусом, зеленый чай бодрит не меньше черного и дарит целую палитру вкусовых нюансов.

Белый чай - самый нежный, изготовлен из молодых почек. Почти совсем не ферментированный, богатый витаминами, с чарующим цветочным ароматом.

Желтый чай - самый редкий в мире: добыть его можно только в Китае, и то не везде. На вкус похож на белый, но по аромату богаче, ближе к зеленому.

Красный чай — это в отвары шиповника, ягод, каркаде.

Синий чай - в его основе — отвар клитории тройчатой, тайского синего цветка. Этот напиток не содержит кофеина и имеет ярко-синий, почти ультрамариновый оттенок.

Пуэр - зрелый ферментированный чай — некоторые сорта выдерживаются до 50 лет! Бывает и черный, и зеленый, но всегда очень плотный, терпкий и тонизирующий.

Улун - листья средней ферментации: темнеют только кончики листа, а середина остается свежей и зеленой. Чайная семья с очень разнообразным вкусом и ароматом, напитки могут быть разной степени крепости.

Традиции чаепития

Великобритания

Знаменитый 5 o'clock появился в Англии в XVIII веке. Чай пьют черным, крепко заваренным в прогретом чайнике, с молоком или сливками (причем сначала в чашку наливают молоко, затем аккуратно вливают заварку). Обязательные атрибуты ритуала — тонкая фарфоровая посуда, белая скатерть, печенье и пшеничные булочки с джемом.

Турция

Здесь любая встреча — повод для чаепития с коллегами, друзьями, родными, деловыми партнерами. Крепкую заварку наливают в специальные маленькие стаканчики грушевидной формы с узким горлышком, чтобы напиток долго не остывал, а аромат не улетучивался. К чаю подают сухофрукты, орехи, пахлаву и другие сочные сладости.

Казахстан

Здесь в старину чай заваривали, как кофе, на горячем песке: мелкий ферментированный лист засыпали в емкость, добавляли горячей воды, кипящее молоко и жирные сливки — и давали смеси как следует прогреться. Напиток получался жирным и сытным, как молочный суп: после него можно было много часов перегонять скот и не мерзнуть на ветру.

Россия

Старинная купеческая традиция — крепкую черную заварку смешать с вареньем или медом, налить в блюдечко и пить, прихлебывая, заедая пирожками и баранками. В основе этой традиции лежит простое тщеславие. Дело в том, что чай в XVIII–XIX веках стоил дорого, и многие заваривали его слабо, до желтоватого оттенка. Зажиточные купцы использовали чаепитие как повод показать, насколько темная и густая у них заварка: сначала напиток заваривали так плотно, чтобы дна не было видно, а потом переливали темный-темный отвар в блюдце. И кроме того, в блюдце горячий напиток гораздо быстрее остужается. А вот русские дворяне не позволяли себе такого моветона, как пить из блюдечка.

Кстати, чай с лимоном в Европе считают русским чаем: в Европе так не пьют.

Марокко

Здесь заварка получается такая крепкая и сладкая, что ее впору называть сиропом с мятой и пряностями. Наливают ее в узкие стеклянные чашки и пьют просто так, без всяких там булочек.

Аргентина

Прежде всего, в Латинской Америке любят мате и пьют его не только горячим, заливая по 7 раз одну и ту же порцию заварки, но и холодным — пополам с фруктовым соком. Идеальная чайная чашка в Аргентине — калабас — круглая закрытая чаша с металлической трубочкой, сделанная из выдолбленной тыквы.

Япония

Здесь заваривание и сервировка божественного напитка возведены в ранг искусства. Крупные листья зеленого чая многократно омывают кипятком, как и чайник, затем красиво разливают в пиалы, вкушают сначала аромат, потом сам напиток... Идеально, если церемония будет происходить в специальной чайной комнате или даже домике.

Как же отмечают этот праздник?

Программа минимум — празднично накрытый стол и распивание любых чаев. Программа максимум — посещение тематических выставок, экскурсии на производство, покупка малоизвестных сортов с последующей дегустацией.

Приятного Вам чаепития!

Семенова Л.П., Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике- Чувашии в г.Новочебоксарске»