

*ВСЕ ОБ ОБЫЧНОМ*

# ЧАЕ

*Рецепты, целительные свойства,  
косметика и уход за кожей,  
а также многое другое*



# Иван Ильич Дубровин

## Все об обычном чае

Серия «Всё об обычных продуктах»

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176090](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176090)*

*Все об обычном чае: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;*

*ISBN 5-8153-0103-5*

### Аннотация

Книга, представленная вниманию читателей, содержит массу интересной и полезной информации о самом, пожалуй, популярном и любимым многими напитке – чае. Настоящие ценители этого напитка наверняка по достоинству оценят рецепты приготовления чаев, приведенные в данной книге. Поправить и сохранить свое здоровье вам помогут лекарственные чаи, которым посвящена отдельная глава. Для милых дам небезынтересной будет информация о применении чая в косметических целях. Нетрадиционное использование чая поможет решить мелкие бытовые проблемы и усовершенствовать некоторые рецепты знакомых блюд. Специальная глава книги содержит материал о том, как ухаживать за «чайным» грибом и применять его настой в различных целях. Книга рассчитана на массового читателя.

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ГЛАВА I. НЕМНОГО ИСТОРИИ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Иван Дубровин

## Все об обычном чае

### ВСТУПЛЕНИЕ

Чай настолько прочно вошел в наш обиход, что многие не задумываются над тем, какими достоинствами обладает этот напиток, известный человечеству уже многие тысячелетия. Со времен царя Михаила Федоровича чай стал любимым напитком русских людей, которые за три века создали свои чайные традиции. Сегодня в каждой семье существует своя миникультура чаепития. Кто-то пьет чай с лимоном, кто-то – с молоком или сливками, а кто-то отдает предпочтение напитку без добавления в него дополнительных компонентов. Из всего многообразия видов и сортов чая каждый выбирает тот, что соответствует его вкусу.

Если у вас пока нет излюбленного чая, помочь вам выбрать «ваш напиток» призвана глава «Способы приготовления», содержащая рецепты приготовления самых разнообразных чаев.

На выбор чая оказывает большое влияние состояние здоровья. В России традиционно пьют некрепкий чай, разбавляя заварку большим количеством воды, поэтому он не наносит особого вреда организму. Однако правильно приго-

товленный чай не только не вреден, но и оказывает лечебное действие. Рецепты, приведенные в главе «Целительные свойства», помогут тем, кто страдает от различных недугов.

Немногие задумываются над тем, что чай можно использовать для чистки ковров, окраски тканей, добавлять в различные блюда и т. д. Нетрадиционному применению чая в различных областях быта и кулинарии посвящена отдельная глава нашей книги и мы советуем с ней ознакомиться.

«Чайный» гриб, который когда-то называли «заморской диковинкой», сегодня разводят многие хозяйки, но лишь некоторые из них знают о том, что настой «чайной медузы» можно использовать не только в качестве освежающего и полезного напитка, но и для других целей. Прочитав главу о «чайном» грибе, вы наверняка узнаете много нового о возможностях его применения.

Надеемся, что среди рецептов чаев, указанных в данной книге, даже многоопытные чаеманы найдут информацию, ранее им неизвестную и эта книга станет настольным путеводителем по многообразному миру чая.

# ГЛАВА I. НЕМНОГО ИСТОРИИ

Уже многие века люди наслаждаются восхитительным вкусом чая. Первые упоминания об этом напитке появляются в Китае, где чай употребляли уже 5 тысячелетий назад. В честь этого напитка слагались поэмы, стихи, о чае писались целые трактаты. В древности чай употребляли исключительно как лекарство, излечивающее от многих болезней и только со временем чай стал общеупотребляемым напитком.

Именно из Китая впервые попал чай в Европу и в Россию. Само название этого напитка произошло от китайского слова «тчай-е», что означает «молодой листик». Долгое время Китай был монопольным поставщиком чая европейцам. Однако англичане начали разводить чай в своей колонии – Индии, климатические условия которой были благоприятными для разведения этой культуры. Теперь в Европу чай попадал не только из Китая, но и из Индии и его количество в европейских странах значительно увеличилось. Индийцы пили чай, добавляя в него молоко и напиток в таком виде заимствовали у них англичане. И в наши дни в Великобритании и многих других странах чай пьют с молоком. При этом важное значение для ценителей чая в этих странах имеет, что первым наливают в чашку: чай или молоко. Считается, что сначала в чашку нужно налить подогретое молоко, а затем – чай, тогда напиток будет ароматным и чай сохранит все свои

вкусовые и целебные свойства.

Впервые в России попробовали чай в 1638 году, когда русский посол Старков привез в подарок царю Михаилу Федоровичу несколько пудов чайных листьев из Монгольской орды. При царском дворе поначалу с опаской отнеслись к неизвестному напитку. Перед тем, как царь и бояре решились отведать чай, было приказано попробовать его доктору, служившему при дворе. Только убедившись, что чай безвреден, царь и приближенные выпили коричневатый напиток.

Однако массовое проникновение чая в Россию началось несколько позже – в 1675 году, когда другая дипломатическая миссия привезла чай из Китая. С этих пор из Поднебесной регулярно начали приходить торговые караваны и привозить чай. Путь чайных караванов занимал много времени, порой – до полутора лет. Для того, чтобы чай хорошо сохранился во время дороги, его перевозили в специальных ящиках, сделанных из пород дерева, не имеющих ярко выраженного запаха. Внутри ящики отделявали листьями из олова, а снаружи их оббивали несколькими слоями кожи.

Поначалу чай был доступен только избранным: царской семье, придворным боярам, богатым купцам. Но постепенно поставки чая увеличились и с XVIII века этот напиток получил широкое распространение среди всех слоев русского общества. А в начале XIX столетия в России появляются первые чайные – публичные заведения, в которых можно было выпить этот напиток и пообщаться с другими людьми. В чай-

ных решались деловые вопросы, назначались любовные свидания, встречались друзья. Чай быстро стал в России неотъемлемым атрибутом как домашних посиделок, так и великосветских приемов.

Вот как описывает любовь русского народа к чаю В. Г. Белинский: «В Москве много трактиров, и они всегда битком набиты преимущественно тем народом, который в них пьет чай. Не нужно объяснять, о каком народе говорим мы: это народ, выпивающий в день по пятнадцати самоваров, народ, который не может жить без чая, который пять раз пьет его дома и столько же раз в трактирах. И если бы вы посмотрели на этот народ, вы не удивились бы, что чай не расстраивает ему нерв, не мешает спать, не портит зубов...»

В XVIII веке в России появились первые самовары, которые имели совершенно оригинальную конструкцию. Первые самовары напоминали большие чайники с широкими ручками и трубами внутри, в которые засыпали щепки, еловые шишки, поджигали их и вода в самоваре быстро закипала и приобретала особый аромат. Постепенно конструкция самовара усложнилась и начала включать в себя множество дополнительных деталей: поворачивающийся кран, решетку, поддувало, ножки и др. Самовар стал символом русского чаепития и в каждой семье им особенно дорожили и передавали из поколения в поколение. О том, насколько прочно вошли самовары в быт русского народа, можно судить по описанию утра в Замоскворечье А. Н. Островского: «В четы-

ре часа по всему Замоскворечью слышен ропот самоваров; Замоскворечье просыпается и потягивается. Если это летом, то в домах открываются все окна, для прохлады, у открытого окна вокруг кипящего самовара составляются семейные картины.»

Самовары не случайно появились именно в России, так как русские пили чай, разбавляя его водой. В большинстве стран чай не разбавляют водой, разливая в чашки напиток прямо из заварочного чайника.

И в наше время многие ценители чая пьют любимый напиток из самовара, уверяя что только благодаря ему чай приобретает свой настоящий вкус.

В Европе и в России не сразу научились правильно заваривать чай. Иногда незнание того, как применить чайные листья, приводило к забавным анекдотам. Так, в XVIII веке, английский моряк, побывавший на Востоке, прислал своей матери пакет чая. Желая поразить гостей необычным азиатским блюдом, женщина залила кипятком чай, затем слила, по ее мнению, горькую коричневую воду и подала на стол чайные листья, приправленные сметанным соусом. Легко догадаться, что экзотическое блюдо не пользовалось особым успехом среди гостей незадачливой матери путешественника.

И в России происходили не менее курьезные случаи. Русский фольклор донес до нас описание неудачливого холопа, который по приказу своего боярина приготовил чай и, не

зная как это нужно делать правильно, в полученный отвар добавил перец, лук и прочие пряности, а после того, как был за это наказан и недоумеая по этому поводу, пришел к выводу, что причина гнева барина в отсутствии в вареве соли.

Уже в первой четверти XIX века в России начали пробовать выращивать чайные кусты. Первая небольшая плантация чая появилась в Крыму, в Никитском ботаническом саду. В наши дни чай выращивают в Краснодарском крае. Краснодарский чай – самый северный из всех видов чая.

Сегодня чайные листья, как и тысячелетия назад, собирают руками. Чайные листья собирают молодыми, зелеными. Старые листья и листовенные веточки не годятся для изготовления чая.

С течением времени люди нашли применение чаю во многих областях. Чай используют не только как вкусный и тонизирующий напиток, но и применяют его в косметике, медицине, быту – как краситель, удобрение, средство для чистки и т. д. К тому же, еще в глубокой древности чай использовали, а многие любители мистики используют и по сей день, для гаданий. При гадании чай заваривают и определяют свою судьбу по всплывшим чаинкам, количество которых имеет свои обозначения.

Сегодня чай – пожалуй, самый популярный напиток в мире, почти каждый человек выпивает ежедневно хотя бы одну чашечку чая. В чем же причина такой любви людей к чаю?

Тонкий аромат чая, его неповторимые вкус и воздействие на организм объясняются биологически активными веществами, входящими в состав чайных листьев. Чай обладает тонизирующим действием, возбуждает нервную систему, оказывает положительное влияние на работу сердца и почек благодаря содержащемуся в нем алколоиду – кофеину, которым особенно богаты листовые почки и молодые листья. Одна чашка чая (200 мл) содержит 0,05–0,1 г кофеина. Две-три чашки, выпитые в течение дня обеспечивают организм взрослого человека суточной дозой кофеина. Другой алкалоид, содержащийся в чае – теобромин, стимулирует деятельность сердца. Еще одно вещество, входящее в состав чая – танин, придает напитку вяжущий вкус, крепость и цвет, благотворно воздействует на организм, укрепляет стенки кровеносных сосудов, способствует накоплению в организме аскорбиновой кислоты и стимулирует работу пищеварительной системы. Танин содержится в молодых листьях чая. Тонкий характерный аромат чаю придают эфирные масла.

В состав чая входят витамины С, В1, В2, РР. Витамин В1 способствует хорошему углеводному обмену в организме, поэтому употребление вместе с чаем мучных и кондитерских изделий стимулирует хорошую их усвояемость. Благодаря витамину С чай повышает иммунитет организма, так как в его состав входят особые вещества – катехины, которые предохраняют этот витамин от окисления, поэтому он хорошо сохраняется при сушке и заваривании. Витамины В, С и

РР не откладываются в организме, поэтому чай, употребляемый ежедневно, позволяет пополнить их запас.

Чай не только тонизирует, успокаивает и утоляет жажду, но и обладает также множеством целебных свойств. Издавна этот напиток с добавлением в него различных компонентов применяют в народной медицине для лечения различных заболеваний, начиная бессоницей и заканчивая сердечной недостаточностью. А кто не знает, что чай незаменим для профилактики простуды? Зеленый чай, распространенный в странах Азии, рекомендуют для лечения наружных язвенных болезней, а также язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Так что многие современники наверняка согласятся с мнением таджикского врача Махуммада-Хуссейн ибн Мухаммад ал-Окили, жившего в XVIII веке, который писал, что этот напиток «укрепляет силы организма и дух, возбуждает, повышает настроение. Укрепляет он также желудок и половую функцию у людей с холодной натурой.»

Один из самых распространенных видов чая в нашей стране – черный чай, который обладает большой крепостью, сильным тонизирующим действием. Первоначально черный чай полюбился англичанам, а из Англии он попал в Европу, но пожалуй, нигде он не стал столь популярным, как в России. Правильно заваренный напиток из черного чая имеет темно-коричневый цвет, ярко-выраженный аромат и немного терпкий вкус. Черный чай получают путем ферментиза-

ции чайных листьев, благодаря чему они напиток из них приобретает более тонкий аромат и ярковыраженный вкус. Однако в процессе ферментизации чай теряет ряд своих целебных свойств.

Зеленый чай бывает листовым и кирпичным (кусковым). Заваривают зеленый чай не так, как другие виды чая. Для кирпичного или, как его еще называют, калмыцкого чая используют крупные старые чайные листья, которые собирают поздней осенью после сбора основного урожая (молодых зеленых листочков). Чайные листья для этого вида чая не подвергают ферментации и завяливанию, поэтому напиток из него имеет характерный терпкий, немного горьковатый привкус и желто-красный цвет. Для того, чтобы избавиться от горечи при приготовлении этого напитка сухой чай заливают кипятком и тут же сливают воду, после чего снова заливают кипятком на треть объема чайника и дают настояться 5–6 минут. Затем доливают кипятком до половины объема чайника. Через 2–3 минуты в третий раз доливают в чайник кипятком. Для заваривания зеленого чая оптимальная температура вода должна составлять 80 градусов.

Кирпичный чай заливают водой или молоком, ставят на огонь и кипятят около 5-10 минут. Листовой зеленый чай заливают небольшим количеством воды, настаивают несколько минут, а затем доливают кипятком и дают настояться напитку еще некоторое время. У чая этого вида желтовато-зеленый цвет, тонкий аромат и приятный, травяной привкус.

В Японии зеленый чай размалывают в порошок. Как известно, в Японии чаепитие приобрело форму настоящей церемонии – «тя-но-ю», история которой насчитывает много веков. В стране Восходящего солнца размолотый в порошок чай заливают небольшим количеством кипятка и тщательно взбивают бамбуковым веничком до появления обильной пены.

Зеленый чай обладает не только способностью заживлять язвы, но и прекрасно утоляет жажду и помогает переносить жару – не даром особой любовью этот напиток пользуется на юге.

Кроме черного и зеленого чая существуют сорта желтого и красного чая, который называют оолонг. Желтый и красный чаи распространены в странах Восточной Азии, при их приготовлении используют большее количество сухих листьев, чем при заваривании черного или зеленого листовых чаев.

Разные сорта чая, в зависимости от страны, в которой они выращиваются, делятся на цейлонские, индийские, китайские, грузинские и т. д. У каждого настоящего ценителя чая есть свой особый, излюбленный вид и сорт чая, который он предпочитает всем остальным.

Искушенные чаеманы превращают чаепитие в настоящий ритуал, в котором процесс приготовления и питья чая сопровождаются манипуляциями, похожими на действия шамана, заговаривающего отвар из трав, обладающий магическим действием.

Но прежде, чем приступить к ритуалу чаепития, необходимо выбрать чай хорошего качества. Покупать чай лучше в специализированных магазинах, где продавцы смогут проконсультировать вас о вкусовых и ароматических свойствах того или иного сорта, а также объяснить, как правильно заваривать чай, чтобы получить вкусный и полезный напиток. Если вы хотите попробовать сорт, который раньше вам не доводилось отведать, купите немного чая, продающегося на развес. Одним из преимуществ специализированного чайного магазина является то, что все продающиеся в нем виды и сорта чая снабжены аннотациями, содержащими сведения о том, какими свойствами обладает данный чай и как правильно его приготовить.

# 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.