



Izvajalec: **LJUDSKA UNIVERZA JESENICE**

Projekt: Center vseživljenjskega učenja Gorenjska

Točka vseživljenjskega učenja:

Dom Dr. Janka Benedika Radovljica

Šercerjeva ulica 35

4240 Radovljica

Gradivo za delavnico MOZAIK DOBROT:

ČAJI

Pripravila: Nada Trošt

Radovljica, 15 . junij 2011

TVŽU Dom dr. Janka Benedika Radovljica

LITERARNA DELAVNICA

ČAJI



Listi čaja v kitajskem gajvanu

Čáj je brezalkoholna pijača, ki vsebuje tein - kofein. Je poparek, ki ga pripravimo s prelitjem posušenih listov ali popkov grma čajevca (*Camellia sinensis*) z vrelo vodo. Kot dodatek lahko čaj vsebuje tudi druga zelišča, začimbe ali sadne okuse.

Beseda čaj se v slovenščini uporablja za katerikoli poparek iz sadja ali zelišč. Tako poznamo kamiličnega, šipkovega in mnoge druge čaje.

Za čaj iz listov čajevca se uporablja izraz pravi čaj, za ostale pa ustrezno zeliščni ali sadni čaj. Ta članek govori o pravem čaju.

Beseda čaj izvira iz kitajske besede cha. V nekaterih kitajskih pokrajinah se beseda izgovori kot t'e, kar se je preneslo tudi v mnogo drugih jezikov: tea (angleščina), te' (italijanščina, tee (nemščina).

Čajevca večinoma raste na Kitajskem, v Indiji, Bangladešu, Pakistanu, Republiki Koreji, na Šrilanki, Tajvanu, v Indoneziji, Nepal, v Avstraliji, Argentini, Rusiji in Keniji.

O NASTANKU ČAJA

Čaj ali »pena zelenega dragulja« je že več kot 3000 let znana pijača. Ima tradicijo, ki je navdihnila številne legende o njegovem izvoru. Tako si odkritje čaja lastijo Kitajci, Japonci, Indijci in drugi.

Po kitajski legendi je menda cesar Shen Nung (2737–2697 pr. n. š.) čisto po naključju odkril to pijačo. Ko je kuhal pitno vodo, je vanjo padlo nekaj listov z bližnjega grma. Obarvala se je zlato rumeno in imela zelo aromatičen vonj.

Indijci, ki so prav tako kot Kitajci v svoji deželi uveljavili čaj, pa trdijo, da ga je leta 495 pr. n. š. odkril Bodhidharma, budistični dostojanstvenik. Mladi svečenik je romal kot misijonar na Kitajsko. Da bi lahko opravil svojo težko nalogo, si je želel zagotoviti nebeško pomoč. Zato se je zaobljubil, da med svojim potovanjem ne bo spal nobeno noč. Po petih letih ga je spanec le začel premagovati, da so mu od utrujenosti oči lezle skupaj. Da bi pregnal zaspanost, se je sprehajal med grmovjem in tako ves dremav in zamišljen trgal liste, jih dajal v usta in žvečil. Učinek je bil izredno osvežen in to mu je omogočilo, da je lahko še naslednji dve leti zdržal brez spanja. Tako je menda odkril čaj.

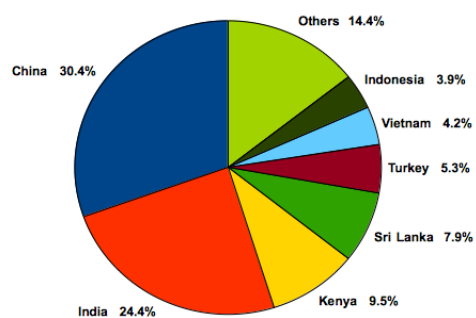
Japonci, ki uporabljajo za trepalnice in čaj isti izraz, imajo drugačno različico legende o odkritju čaja. Svečenik, ki je med meditacijo zaspal, si je od jeze porezal trepalnice in jih vrgel na tla, kjer so odgnale korenine. Naslednje jutro je na tistem mestu raste] grm in menih je pokusil liste. Njihova svežina ga je navdala z močjo in ga sprostila.

O nastanku čaja obstaja še kitajska pravljica, v kateri je dobra vila čajne liste položila pod glavo porcelanaste punčke, ki je oživela in se dvignila z očarljivim nasmehom.

Kaže, da je bilo uživanje čaja najprej v navadi v okolici današnjega Šanghaja. Vendar so čaj v tistem času pripravljali čisto drugače kot danes. Parili in sušili so sveže nabrane čajne liste, jih zdrobili v možnarju in nato stiskali v pogačo, ki so jo skupaj z začimbami, na primer pomarančno lupino, jasminom, čebulo in cimetom, skuhal v neke vrste juho. Mongoli so čaju dodajali kobilje mleko. Tibetanci pa so čaj mešali z jakovim mlekom, ječmenovo moko ali praženim rižem in maslom.
(Štefan Fajmut - Kultura pitja čaja)

PRIDELOVANJE

Največja pridelovalka čaja je Kitajska, s pestro ponudbo različnih vrst (Lung Ching, Lu Mu Dan, Gunpowder, Shui-Hsien idr.). Med pomembnejšimi pridelovalkami sta tudi Indija, Kenija, Japonska.



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/84/Tea_Production_2007.png

Pridelava po državah leta 2007



<http://sl.wikipedia.org/wiki/Slika:HCAM13.jpg>

Čajevec - grm



<http://en.wikipedia.org/wiki/File:Koeh-025.jpg>

čajevec (*Camellia sinensis*)

Čajevec je zimzelena grmičasta rastlina, ki ne presega višine dveh metrov. Liste, ki jih kasneje posušijo, pobirajo trikrat letno: aprila, v začetku poletja in nato še sredi jeseni. V posebnih velikih košarah liste znosijo v obdelave, ki so po navadi v bližini plantaž.



http://en.wikipedia.org/wiki/File:Tea_Plantation_in_Southern_India.jpg

Plantaža čaja v Assamu v Južni Indiji – eni največjih pridelovalk čaja na svetu



http://sl.wikipedia.org/wiki/Slika:Tea_plantation_picking.JPG

Obiranje čaja na plantaži v Tanzaniji



Obiranje čaja na Japonskem



Sušenje čaja na soncu

Glede na postopek obdelave ločimo štiri glavne vrste čaja. Listi čajevca začnejo, če jih po trganju ne posušimo hitro, kmalu veneti in oksidirati. Med obdelavo razpada klorofil, sproščajo pa se tanini.

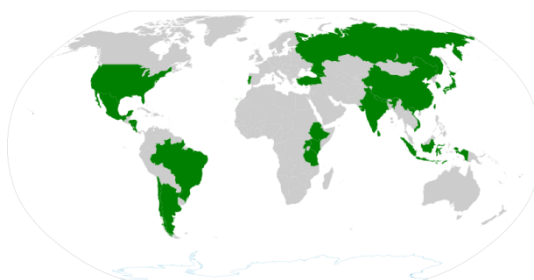
Vrste čaja razlikujemo glede na stopnjo oksidacije listov.

- 1.črni čaj** - najobičajnejši čaj v zahodnih državah. Listi so znatno oksidirani.
- 2.zeleni čaj** - postopek oksidacije je kmalu ustavljen s toploto. Zelenemu je podoben rumeni.
- 3.oolong** - oksidacija traja dlje kot pri zelenem, a manj kot pri črnem čaju.
- 4.beli čaj** - sestavljajo ga mladi, neoksidirani listi (popki). Na Zahodu je manj znan.

Danes je že zelo razširjena uporaba čaja v filter vrečicah. Večina čajev, ki so v prodaji pri nas je mešanic. Pomen tega je predvsem v ohranjanju enotnega okusa čaja preko let ter v nižji ceni, saj naj bi z okusom boljšega čaja prikrili slabši okus cenejšega. Različne vrste iz raznih pokrajin lahko mešajo v proizvodnjah, za nekatere vrste čaja pa se to stori že v plantažah (npr. Assam). Čaj hitro prevzame druge arome, zato lahko nastajajo težave s prevažanjem oz. skladiščenjem. Dobra stran tega pa so seveda različne variacije čaja s dodanimi aromami (vanilija, sadje, jasmin, ipd.)

NAJVEČJE DRŽAVE, PRIDELOVALKE ČAJA

Z uspehom se ne morejo pohvaliti povsod, kjer so začeli gojiti čajevce. Vendar na Zemlji ni celine, kjer ne bi imeli vsaj nekaj izkušenj s pridelavo čaja, odkar so začeli z masovno proizvodnjo na Šrilanki in v Indiji. Ker je čaj bil in je še zdaj ena najbolj iskanih in tržno zanimivih vrst blaga, se je povsod tam, kjer so dane ustrezne naravne razmere za pridelavo čaja, ta močno razmahnila.



države proizvajalke čaja

Kitajska: je največja pridelovalka čaja na svetu, ker pa je Kitajcem čaj najpomembnejša pijača in so najštevilnejše ljudstvo na svetu, ostane za izvoz le malo pridelka

Indija: je druga največja proizvajalka čaja na svetu, premore pa zelo različne vrste čaja, zato ne moremo govoriti kar o „indijskem čaju“. Čaji z različnih območij Indije se med seboj močno razlikujejo, zato moramo dobro vedeti, od kod čaj izhaja, da ga lahko pravilno vrednotimo. V severovzhodni Indiji, ob vznožju Himalaje, se širi znano pridelovalno območje Darjeeling

Šrilanka: Tu obstajajo tri velika pridelovalna območja: Uva – okrožje na vzhodu; območje Dimbula na zahodu in tam, kjer se obe področji stikata, to je višavje Nuwara Eliya na nadmorski višini 2000 do 2500 metrov, kjer rastejo najboljši in najbolj aromatični cejlonski čaji. Od vseh treh pridelovalnih območij ima najbolj stalno klimo višavje Nuwara Eliya.

Japonska: Je prav tako ena izmed vodilnih držav v svetu po pridelavi čaja. Japonsko strojno obiranje čaja se razlikuje od obiranja čaja drugod po svetu, zato se tudi plantaže čaja na Japonskem razlikujejo od tistih v drugih delih sveta. Medtem ko je v večini držav, ki pridelujejo čaj, del proizvodnje še vedno ročne, je japonska čajna industrija mehanizirana skozi celoten proces – od obiranja, valjanja, fermentiranja, sušenja, sortiranja ter pakiranja čajev. Ročno obiranje in pridelava se uporabljata samo še pri pridobivanju najdražjih Gyokuro in Kariganes čajev.

Indonezija: Tu čaj pridelujejo na dveh največjih otokih, na Javi in Sumatri. Po pridelani količini čaja je ta otoška država na petem mestu v svetovnem merilu.

Kenija: Tudi v vzhodni Afriki je pridelava čaja pomembna gospodarska dejavnost. Čajne grme so sem prinesli Angleži, saj je bila Kenija angleška kolonija.

Rusija: Tudi v tej državi popijejo veliko čaja in prav tako imajo svoje plantaže. Čaj pridelujejo v subtropskih delih Kavkaza (Gruzija) in skoraj vsega porabijo doma. Zelo znana je t. i. ruska čajna mešanica, pripravljena iz različnih vrst čajev srednje kakovosti, ki jo tudi v naših trgovinah dobimo v filtrskih vrečkah z oznako „ruski čaj“.

Argentina: Spada med novejšje proizvajalke čaja. S pridelavo so sicer pričeli že kmalu v 20. stoletju, vendar se je ta močno povečala šele po letu 1954.

Braziliya: Tu so čaj začeli pridelovati že leta 1810, njegovo gojenje pa na žalost ni izpolnilo obetov. Brazilci so bolj znani po pridelovanju in pitju kave, ki je pridelajo več z manj truda.

Turčija in Iran: Ti dve državi sicer pridelata nekaj čaja, vendar ga skoraj vsega porabita sami.

Tajvan: Tu pridelujejo čaj po kitajskem načinu, izvažajo pa predvsem zeleni in polfermentirani oolong čaj.

PROCES PRIDELAVE ČAJA

Sajenje sadik

V novih nasadih razmnožujejo čajevec s potaknjenci in ne s semenom. Čajni grm zraste do velikosti enega metra, tedaj je primeren za obiranje lističev. To traja približno tri leta, subtropih pa pet.

Obiranje

Spretno obiralke na Kitajskem naberejo po 10 do 12 kilogramov čajnih lističev na dan, v Asamu pa tu in tam do 35 kilogramov. Na Kitajskem pride po 3000 do 3500 vršičkov na kilogram, v Asamu pa le 1000.

Obiranje je trikrat letno: spomladansko marca, poletno avgusta in jesensko oktobra meseca.



Najboljšo vrsto čaja sestavljajo le zgornji nerazvit listič in naslednja dva zgornja lista (*two leaves and a bud*). Starejši, nižji listi pridejo v poštev le za slabše vrste čaja.

Veneje

Sveže zelene liste stehtajo in jih razgrnejo v tanke plasti na kovinske ali najlonske mreže, razpete med drogo. Listi se pri temperaturi 25 do 35 °C sušijo približno 15 do 24 ur, da ovenijo. V sodobni obdelavi čaja si pomagajo s toplim zrakom.

Valjanje

V posebnih mlinih, pravzaprav so to kovinske plošče, ki se pod pritiskom stalno vrtijo, poteka valjanje čaja. Celice v listih popokajo, tako da pridejo sokovi iz listov v stik s kisikom iz zraka.

Med valjanjem se listi obarvajo temnozeleno in zvijejo.

Fermentiranje

Pri fermentaciji, ki je kljub imenu bolj oksidacija kot vrenje, razprostrejo liste v posebnem vlažnem prostoru, kjer je temperatura okrog 40 °C in relativna vlaga približno 90-odstotna.

Zaradi notranje temperature se razvije fermentacija, med katero se listi obarvajo bakreno rdeče. Listi so videti približno tako kot pozneje v posodi, kjer čaj pripravljamo in ga prelijemo z vodo.

Sušenje

V pravem trenutku morajo fermentiranje ustaviti, nato začnejo čaj sušiti. Sušenje traja približno 30 minut pri temperaturi 90 °C. Včasih so to delali s kurjenjem drv, zdaj jih je nadomestil topel zrak. Vroč zrak odvzame vodo iz lističev in doslej rdečerjavi lističi se obarvajo črno, tu in tam tudi zvijejo ali skrivijo. Dobijo torej barvo in obliko, ki sta značilni za črni čaj.

Sortiranje

Na koncu čaj še presejejo s posebnimi tresočimi se siti, ki liste ločijo po velikosti in tako je čaj pripravljen za zadnjo fazo, to je pakiranje in dražbo.

Predelava

C – crushing = mletje, T – tearing = trganje, C – curling = valjanje.

Iz tovrstne predelave pa ne dobimo več čaja v lističih, temveč zdrobljeni čaj ali broken tea.

(Štefan Fajmut - Kultura pitja čaja)



Gradacija čaja – razvrščanje po velikosti delcev čaja

V Sloveniji proizvaja čaje tovarna Droga.

SESTAVA

Glavne sestavine čaja so:

- kofein
- čreslovine
- eterična olja
- minerali

Vsaka od teh sestavin ima na človeka samostojen vpliv. Pomemben pa je zlasti njihov skupni vpliv. Črni čaj vsebuje 1.4 do 4 % kofeina, 8 do 20 % česlovine, odvisno od sorte. Posebej pa moramo omeniti še fluor in vitamine.

Pomembna sestavina je kofein (3 %); skodelica čaja (250 ml) vsebuje okoli 30–90 mg odvisno od vrste, pridelovalca ter mešanice. V čaju sta tudi teobromin in teofilin, ki imata podobno kot kofein poživljajoč učinek. Posebno teobromin deluje stimulatивно, saj učinkuje dlje časa kot kofein ter izboljšuje voljo. Ostale sestavine so fluorid (preprečuje karies) in vitamini (zaradi pomanjkanja le teh so v preteklosti čaj veliko uporabljali tudi kitajski pomorščaki).

ZDRAVILNI UČINKI ČAJA

Čaj je predvsem znan po svojih zdravilnih učinkih saj je glavni vir antioksidantov in podpira kardiovaskularno zdravje. Čaj ima tako celo višjo sposobnost antioksidacije kot vitamin C. Najvišjo raven antioksidantov ima zeleni čaj. Lastnost antioksidantov je, da v telesu nevtralizirajo proste radikale in so koristni za naš srčno-žilni sistem. Seveda pa ima čaj tudi številne druge zdravilne učinke. Tako čaj ugodno vpliva na naše zdravje na naslednje načine:

- Zeleni čaj pomaga zmanjšati tveganje za nastanek raka.
- Zeleni čaj preprečuje bolezni srca, saj zmanjšuje nivo holesterola
- Pomaga pri ohranjanju mladostnega videza ter spodbuja vitalnost.
- Pomaga pri izgubljanju telesne teže saj topi maščobe.
- Pomaga preprečevati in zmanjšati tveganje za revmatoidni artritis.
- Pomaga tudi zmanjšati raven holesterola.
- Zeleni čaj preprečuje debelost z zaustavitvijo pretoka glukoze v maščobnih celicah.
- Preprečuje zvišanje ravni sladkorja v krvi.
- Pomaga pri utrjevanju in ohranjanju spomina ter upočasni proces delovanja acetilholina v možganih, ki povzroča Alzheimerjevo bolezen.
- Zmanjša možnost za nastanek Parkinsonove bolezni .
- Pomaga tudi ohranjati normalen krvni.
- Zeleni čaj uničuje bakterije, ki lahko povzročijo zastrupitev s hrano.
- Pomaga pri krepitevi imunskega sistema poleg tega pa vitamin C v čaju pomaga pri hitrem zdravljenju bolezni.
- Zmanjšuje možnost za nastanek astme saj sprošča mišice.
- Poveča tudi učinkovitost zdravljenja herpesa ter uničuje bakterije in viruse.
- Aminokisline, ki se nahajajo v zelenem čaju pripomorejo k preprečevanju stresa.

- Zanimivo pa je tudi to, da so znanstveniki na Japonskem odkrili da zeleni čaj preprečuje virusu HIV, da bi napadal zdrave imunske celice.

KOFEIN V ČAJU

Tein, kot so ga klicali v tistih časih, je bil odkrit v čaju leta 1827. Kasneje se je izkazalo da je "tein" identičen kofeinu v kavi, tako se je izraz "tein" nehal uporabljati.

Poživljajoč učinek, ki ga dobimo s čajem je velik razlog za njegovo popularnost. To lahko pripišemo dejstvu, da je kofein v čaju topljiv v vodi, zato ga naše telo lažje prebavi (veliko lažje kot kofein v kavi). Čaj nam zaradi tega prinese hiter občutek olajšanja in sproščenosti. Na drugi strani pa kofein v kavi ni topljiv v vodi in ostane v telesu dlje ter vas drži pokonci še dolgo v noč, tudi učinek sproščanja ni tako velik.

ZELIŠČNI ČAJI IN NAPITKI

Pri nas se je izraz čaj uveljavil za vse vrste napitkov, med katere prištevamo poleg pravega čaja tudi razne zeliščne in sadne napitke. Čajem, ki so priznani v ljudskem zdravilstvu, zaradi določenih zdravilnih lastnosti pa tudi delno že v uradni medicini, pravimo tudi **zdravilni čaji**. Pogosto se zanje uporablja skupno ime **domači čaji**.

Zeliščne čaje sestavljajo različni deli rastline:

- korenine,
- stebila ali deli stebel (skorja),
- listi,
- cvetovi,
- semena ali plodovi.

Nekateri od teh čajev so kot napitki samo osvežilni. drugi pa so predvsem zdravilni, ker neposredno zdravijo. Čaji, ki imajo blage učinke na telo in počutje in jih uporabljamo kot osvežilne napitke, običajno niso zdravju škodljivi, tudi če jih pijemo v večji količini, medtem ko so tako imenovani zdravilni čaji zaradi svojih sestavin lahko tudi strupeni in učinkujejo v pretirani količini nasprotno zaželenemu.

Ko pripravljamo zdravilne čaje, moramo zelo natančno poznati njihove lastnosti, torej na kaj učinkujejo, zato moramo natanko upoštevati navodila za pripravo in uporabo. Na zdravje različno učinkujejo tudi različni deli rastline, zato ni vseeno, kako dolgo pustimo čaj vreti ali poparek stati. Da dosežemo pričakovan učinek. Za pripravo in uporabo tovrstnih čajev ni enotnega pravila, zato vselej upoštevamo navodila, ki jih daje proizvajalec ali sestavljalec raznih zdravilnih čajnih mešanic. (Štefan Fajmut - Kultura pitja čaja)

NEKAJ GLAVNIH VRST ZELIŠČNIH ČAJEV PRI NAS:

- AJBIŠ – Althaea officinalis – navadni slez
- ARNIKA – Arnica montana – navadna arnika
- BALDRIJAN – Valeriana officinalis – zdravilna špajka

- BEZEG – *Sambucus nigra* – črni bezeg
- BOROVNICA – *Vaccinium myrtillus*
- BREZA – *Bétula péndula* – navadna breza
- BRIN – *Juníperus commúnis* – navadni brin
- JANEŽ – *Pimpinélla anísu*m – vrtni ali sladki janež
- KAMILICA – *Matricária chamomílla* – prava kamilica
- KOPRIVA – *Urtíca dioica* – velika kopriva
- LIPA – *Tíha platyphyllos*
- LUŠTREK – *Levistícum officináe*
- MELISA – *Melíssa officimlís* – navadna melisa
- META – *Mentha piperíta* – poprova meta
- PELIN – *Artemíssia absínthiu*m – pravi pelin
- PRESLICA – *Equisétu*m arvénse – njivska preslica
- ROBIDA – *Rubus fruticósus*
- ŠIPEK – *Rosa canína* – navadni šipek
- TAVŽENTROŽA – *Centáurium mimus* –
- ŽAJBELJ – *Sálvia officinális*

SADNI NAPITKI

To so najrazličnejše mešanice domačih in eksotičnih sadežev, ki v dobro izbrani sestavi dajejo zelo kakovostne osvežilne napitke. Zaradi različnih vitaminov in drugih poživljajočih snovi jih lahko pijemo brez posebnih omejitev, ki jih moramo upoštevati pri zdravilnih čajih. Pri sadnih napitkih brez umetnih arom lahko kuhano sadje tudi pojemo.

Priljubljene so sadne mešanice, ki so pripravljene po starih receptih. Znane so mešanice suhih jabolk, šipka, hibiskusa ipd., (Štefan Fajmut - Kultura pitja čaja)

SHRANJEVANJE ČAJA

Pri vseh čajih je zelo pomembno tudi mesto shranjevanja. To je še posebno pomembno pri zelenih čajih, ki se hitro navežejo drugih vonjav. Vsekakor priporočamo hladen in temen prostor. Če čaja ne porabite v krajšem času, ga skupaj z vrečko dajte v kakšno kovinsko posodo, saj bo le tako ohranil svežino in svojo aromo. Ne shranjujte aromatiziranih in nearomatiziranih čajev skupaj, saj se bodo slednji navezali arome aromatiziranih čajev. Japonci svoje čaje (npr gyokuro) shranjujejo kar v hladilniku ali zmrzovalniku.

EMBALAŽA - OBLIKE PAKIRANJA ČAJA



Čaj v palmovih listih in stisnjenih ploščicah, katere so lahko služile tudi kot plačilno sredstvo – daljša potovanja, karavane.



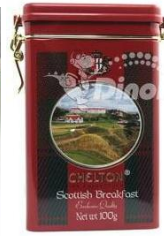
Čajne filter vrečke



Zavoj – papir in aluminjasta folija



Svilena vrečka čaja, lahko je tudi blago.



Kovinska embalaža



Instant čaj

ledeni čaj

PRIPRAVA ČAJA

Vrsta čaja	Temperatura vode	Čas namakanja po prelivu	Št. prelivov
Beli čaj	65 to 70 °C	1–2 minuti	3
Rumeni čaj	70 to 75 °C	1–2 minuti	3
Zeleni čaj	75 to 80 °C	1–2 minuti	4-6
Oolong čaj	80 to 85 °C	2–3 minute	4-6
Črni čaj	99 °C	2–3 minute	2-3
Pu'er čaj	95 to 100 °C	neomejeno	večkrat
Zeliščni čaj	99 °C	3–6 minut	Odvisno od čaja

Zbujanje čaja

Vsak čaj se pri pripravi zbudi iz krajšega ali daljšega spanja s tem, ko se namaka v vroči vodi.

PITJE ČAJA

Na Kitajskem in Japonskem uživajo zeleni čaj brez dodatkov ob posebnem obredu, meditaciji.



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:2002_kenrokuen_hanami_0123.jpg?uselang=sl

Japonska čajna hiša – čajnica



http://www.editingwizardry.com/lsn_japtea.html

Obred pitja čaja na Japonskem

Tudi na zahodu so na začetku poznali samo zeleni čaj. Leta 1660 pa so v Angliji priporočali, da ga je treba »pripraviti in piti z mlekom in vodo«, kasneje so ga začeli tudi sladkati.

Uveljavilo se je popoldansko pitje čaja ob pecivu »tea time« .



čaj z mlekom

Ameriška kolonija je razglasila svojo neodvisnost tako, da se je odrekla dodajanju mleka v čaj, potem pa napravila še en korak z iznajdbo ledenega čaja.



Kovinski čajnik

V Avstraliji so začeli uporabljati kotliček za vrelo vodo tudi za kuhanje čaja in tako je to postal znameniti čajnik. Čajnike – glinene, pa so že v 16. stol. uporabljali na Kitajskem, od koder so se razširili v Evropo in po izumu porcelana postali imenitnejši.



http://www.ehow.co.uk/info_8389803_teapot-cake-ideas.html

Čajnik s skodelico

Poleg dežel na Daljnem vzhodu pijejo zeleni čaj samo v Maroku, kjer ga sladkajo in odišavijo z lističi mete.

Rusi uporabljajo samovar, kjer se na vrhu greje majhen čajnik z zelo močnim, koncentriranim čajem. Tega v majhnih količinah nalijejo v kozarčke, ki jih do vrha napolnijo z vodo iz samovarja.



samovar

Podoben izvleček uporabljajo tudi v Turčiji.

V Tibetu, kjer popijejo veliko čaja, stresejo odrezke s čajne plošče v mrzlo vodo, ki nato vre več ur. Preden ga ponudijo, ga solijo in mu dodajo kos žarkega jakovega masla. Nalijejo ga v lesene skodelice.

V Sloveniji je pitje čaja povezano predvsem z ljudskim zdravilstvom, ki ima v naših krajih bogato tradicijo. Slovensko ljudsko zdravilstvo uporablja okoli 500 zdravilnih rastlin in kljub prodoru znanstvene medicine z uporabo sintetičnih zdravil vsakdo brez posebnega učenja ve, za kaj koristijo kamilice, žajbelj in glog; čaj z medom in limono pa je klasična pomoč pri vseh vrstah prehladov in kašlja.



Vsaka vrsta čaja ima svoja pravila, vendar za prave čaje velja, da jih pripravimo kot poparek. Kateri koli čaj že pijete, uživajte v vsakem požirku. Pijte ga tudi poleti, saj dobro odžeeja (hladen ali vroč).

Viri:

<http://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Caj>

<http://www.skodelica-caja.com/blog/zdravilni-ucinki-caja/>

<http://www.cajnisvet.si/viewtopic.php?f=13&t=72>

<http://www.cajnisvet.si/viewtopic.php?f=13&t=14>

NORMAN, Jill: Čaji, ČZP Kmečki glas, 1993, Ljubljana

FAJMUT, Štefan: Kultura pitja čaja, ČZD Kmečki glas, 1996, LjubljanaA

Pripravila:

Nada Trošt

Junij 2011