

Мерриуары





Терруары

Вызывает ли китайский чай аллергию

Что такое Терруары и чистый чай

10 причин выпить чашечку китайского чая

Как хранить чай

Вода для чая - какая

Чай - напиток распространенный, есть почти в каждом доме, но всё чаще приходится сталкиваться с опасениями: вызывает ли чай аллергию? Можно ли дарить его малознакомым людям? Удивительно, что такие вопросы не возникают с гелями для душа, кремами и конфетами. Вот там чего только нет, но мы их дарим, не задумываясь. Давайте по порядку.

В чистом без примесей и добавок чае аллергенов и токсинов нет. В качественном китайском чае карамельные, ванильные или шоколадные нотки - это результат выделения из листа естественных эфирных масел, обжарки, ферментации и многого другого, а не ароматизаторов. Чай - это просто листья. Может ли быть аллергия на лист или траву? Конечно, могут встречаться люди с аллергией на осоку, крапиву или листья дуба, но процент их ничтожно мал.

Существуют еще органические чаи, выращенные без синтетических удобрений и пестицидов или имеющие специальный сертификат. По умолчанию считается, что такой чай чище и гипоаллергеннее фабричного. Но это только если не копнуть глубже и не рассмотреть органическое земледелие с разных сторон. Если вкратце, такой чай не кристально чист, и всё это только маркетинговый ход. Можете проверить сами, купив два одинаковых чая органик и масс-маркет и сравнить реакцию тела. На некоторых сайтах пугают аллергией на теобромин и теофиллин. Но эти пуриновые соединения не способны вызвать аллергию, по крайней мере, такие случаи не зафиксированы.

То же самое с мате - листьями падуба парагвайского: половина ресурсов кричит, что мате вреден и вызывает аллергию, другие наоборот прописывают его от всех возможных заболеваний. Всё как с чаем, истина как всегда посередине - в привычном виде и при заварке водой до 80 градусов ни вреда, ни видимой пользы от него нет, только чистое удовольствие.

А вот дарить ароматизированный чай не стоит, если вы не уверены, что человек пьет именно это, и всё с ним хорошо. Например, чаи с кусочками фруктов, бергамот, смеси с имбирем и анисом или Ассам с личи теоретически могут вызвать реакции у склонных к пищевой аллергии людей. При истинной аллергии достаточно микроскопических количеств. Если симптомы зависят от количества аллергена,

значит это псевдоаллергическая реакция, которая встречается намного чаще. Одна-две молекулы не заставят иммунную систему сработать, но уже несколько могут. Ну и пару слов про молочный улун: хотя там нет настоящего молока, внимательнее надо быть тем, у кого непереносимость лактозы - она используется во многих сладких ароматизаторах.

Резюме: хотите подарить хороший чай или выбрать такой себе - выбирайте чистый, без примесей, на него аллергии не будет.

Чистый чай и терруары

Начнем с понятий. Чистый чай - это не только чай без добавок, но и листья одного урожая, собранные с одного терруара.



Понятие терруара пошло из среды французских виноделов. Считается, что климат, почва, расположение виноградника и руки мастера определяют букет готового вина и его потенциал. Эта совокупность и называется терруаром. Выдающиеся вина с уникальным вкусом называют в честь виноградника, и каждый винодел об этом мечтает. А вот в чайном мире можно выяснить регион, но отследить плантацию непросто, здесь маркером «того самого виноградника» выступает имя мастера. Время сбора тоже имеет значение - первый и второй сбор ценятся больше всего, и это чаи церемониального уровня с зашкаливающей свежестью. В предьясностных чаях полно накопленных за зиму микроэлементов, но они непредсказуемы в нюансах - результат зависит от погодных условий.

Чай высокого класса с известных локаций собираются и обрабатываются вручную по традиционным технологиям без всяких упрощающих нововведений. Кроме того, в сезон выпадает всего пара недель с идеальными условиями для сбора, что тоже сказывается на цене. Затяжные периоды непогоды, вредители, болезни или забастовка рабочих могут запороть весь урожай. Вот почему большие чайные компании предпочитают не «класть яйца в одну корзину», а купажировать сорта с разных плантаций, регионов и иногда даже стран.

Пройдемся по нескольким терруарам и чаям с них:

- **Дарджилинг** - красный индийский чай с окрестностей одноименного города на севере индийского штата Западная Бенгалия, растет на склонах Восточных Гималаев. Высокогорные плантации, холодный и влажный климат делают этот сорт похожим на чайное шампанское, сочетающее в себе нежность фруктов и цветов и мускатную терпкость с ягодной кислинкой. Дарджилинг делают пока только здесь, но если вам попадется гранулированный, пакетированный или мелколистовой вариант, значит, на его изготовление идут резанные нижние листья без почек и, скорее всего, в купаже с другими сортами.
- **Бай Хао Инь Чжэнь** - белый китайский чай из провинции Фуцзянь, уездов Фудин и Чжэнхэ. Это ворсистые почки и один листочек с куста сорта Да Бай Ча, собирают их только в начале весны. Здесь холмистая местность с большими перепадами температур, а чай получается полупрозрачным с ярким ароматом и тонким вкусом.
- **Гёкуро** - японский зеленый чай из Удзи, в окрестностях Киото. Его собирают только вручную в первые дни весны и несколько раз пропаривают на морской воде и морских водорослях, увеличивая количество микроэлементов. Впрочем, встречаются Гёкуро из Сидзуоки или плантаций рядом с городом Яме префектуры Фукуока, но они ниже качеством.
- **Уишаньские улуны Ян Ча** - улуны с утесного района гор УИ. Зачастую они носят те же названия, что и уишаньцы за пределами утесов — Да Хун Пао, Жоу Гуй, Шуй Сянь, но заметно отличаются по качеству. Ян Ча растут на туманных утесах из вулканического известняка и песчаника. Эти факторы проявляются в живом, сбалансированном и переливающимся аромате, чистом вкусе и цвете настоя, ощущением на сенсорном уровне теплом послевкуссии и состоянии спокойной живости.
- **Чжэн Шань Сяо Чжун** - высокогорный уишаньский красный чай из Тунму. Мастер Тушунь особо выделяет туманную деревеньку Масу. Здесь растут старые кусты — Лао Цуны, выращиваемые по органическим принципам — земля плодородная, и удобрения не используют. Чайные стволы замшели, что отражается в землисто-травянистых нотах в настое. Чай обрабатывается вручную.

А эти чаи еще недавно ценились за происхождение, но теперь растиражировались, и с ними надо быть внимательнее:

- **Ассам** - красный чай, начал свою историю в одноименном индийском штате, а теперь выращивается даже в Таиланде и всюду купажируется с другими сортами.
- **Лун Цзин** - зеленый китайский чай из округа Ханчжоу провинции Чжэцзян, окрестностей озера Си Ху. Сейчас выращивается еще в десятке мест, вместо императорского стал повседневно-бытовым чаем, а название Си Ху Лун Цзин не обязательно означает, что чай именно оттуда.
- **Габа** - тайваньско-японское бескислородное изобретение с туманного высокогорного округа Няньтоу и Цзяи, но можно найти в 2 раза дешевле и на материковом Китае. Там улуны просто орошают синтезированной гамма-аминомасляной кислотой.

Зачем нам вообще знать о терруарах? Ведь тайский Ассам - это тоже Ассам. На самом деле, если взять один и тот же сорт куста и посадить его в другой местности с другими почвенно-климатическими условиями, то чай никак не получится таким же Лун Цзином, Ассамом или Сяо Чжуном. Каждый регион влияет на вкусоароматические характеристики, а настоящие чаи надо учиться опознавать на вкус и искать на правильных «виноградниках».

10 причин выпить чашечку китайского чая

1. Если вам нужно сконцентрироваться: есть сорта чая, которые просто созданы для повышения концентрации и эффективного решения точечных задач.
2. Вы устали: в чае содержатся различные ароматические соединения. Вдыхая аромат чая, вы снимаете напряжение и усталость, освежая восприятие.
3. Вы хотите душевно поговорить с другом: сам процесс неспешного заваривания чая оказывает расслабляющее действие, вы и не заметите, как атмосфера уюта и доверия заполнит пространство.
4. Если вы хотите взбодриться: в чае содержится теин (кофеин, связанный с полифенолами), который улучшает питание мозга, стимулирует кровообращение и повышает тонус нервной системы.
5. У вас плохое настроение. Выпейте чашку-другую любимого чая, и вы непременно почувствуете себя лучше.
6. Если вы простудились: красный чай (по-китайски – красный, а в нашем понимании - черный) отлично поддерживает организм в борьбе с простудой - согреет изнутри.
7. Если у вас проблемы с пищеварением, вы отравились или съели слишком много жирной пищи.
8. Вы давно хотели начать медитировать, но не можете усидеть на месте. Проведите чайную церемонию, заваривая чай внимательно, сосредоточьтесь на том, что вы делаете.

9. Вы ищите новых переживаний. Попробуйте необычный сорт чая или заварите чай по-новому. В конце концов, проведите эксперимент: заварите чай в разных сосудах, или на разной воде и ощутите разницу.

10. Неожиданно собралась компания незнакомых или малознакомых людей? Совместная дегустация хорошего чая раскрепощает, превращая неловкую паузу в наслаждение вкусом.

Белый китайский чай используют в качестве профилактики онкозаболеваний, а также этот чай оказывает противовирусное воздействие и замедляет процесс старения кожи.

Зеленый китайский чай нормализует давление и улучшает сон, стимулирует нервную систему, сжигает жиры и укрепляет сердце. Это - отличный тонизирующий напиток.

Чай Улун благотворно влияет на кожу, омолаживает ее. Нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, укрепляется кровеносная система.

Красный чай нормализует давление, если умеренно и постоянно его употреблять. Также он положительно воздействует на глаза и улучшает кровообращение в мозгу. Укрепляется иммунитет.

А про **пуэр** мы уже говорили с вами на нашем канале в [Telegram](#). А если кратко – помогает предотвратить онкологические заболевания, защищает желудок, укрепляет зубную эмаль, предотвращает последствия радиации, помогает при похудении, а также в борьбе со старением на клеточном уровне.

Как хранить чай

Краткие советы по хранению чая в домашних условиях.

- Чай гигроскопичен, он как губка впитывает все посторонние запахи и влагу - храните чай в сухом месте, без посторонних запахов.
- Чай боится света, храните его в темном месте.
- Храните чай в герметичной таре.
- Не храните чай в холодильнике, если кроме него там частенько бывают сильно пахнущие продукты.



В.В. Похлебкин в своей книге "Чай" рассказывает о правильном хранении чая. Книга будет интересна широкому кругу читателей, и как информационный источник и как художественная литература.

"Говоря о хорошем чае, мы имеем в виду не столько его высокий сорт, сколько высокую кондицию, т.е. высокую степень сохранности, или, иными словами, его неиспорченность. Если бы речь шла о каком-либо другом продукте питания, то уместно было бы говорить о свежести. Но к чаю подобное определение нельзя применять, ибо свежий чай, т.е. только что приготовленный на фабрике, может улучшаться при правильном хранении. Вот почему мы говорим не о свежести, а о высокой степени сохранности как о показателе, более точно отражающем качество сухого чая."

Как известно, сухой чай относится к коллоидно-капиллярно-пористым телам, а значит, обладает двумя основными физическими свойствами - растворимостью и гигроскопичностью. Первое из этих свойств положительное и желательное, и именно оно даёт нам возможность употреблять чай как напиток. Наоборот, второе свойство если и не полностью отрицательное, то во всяком случае весьма нежелательное и неудобное с точки зрения потребителя. Оно делает чай уязвимым продуктом, затрудняет его хранение, облегчает его порчу. В силу своей гигроскопичности чай способен исключительно легко поглощать, отдавать и удерживать, во-первых, влагу, а во-вторых, запахи из окружающей среды. И то, и другое ведёт к порче чая, т.е. к изменению содержащихся в чае химических веществ..." -

Похлебкин В.В.

Если вам хочется - храните чай по правилам, если его у вас очень много - пара килограммов и больше. А лучше пейте чай пока он свежий.

Вода для чая

В древнем Китае понимающие в заваривании чая люди брали воду из среднего течения горной реки - именно там вода имела баланс инь и ян, вода все еще несла в себе силу гор, но была уже не настолько бурной и мутной. В современном мире трудно отыскать такую реку, а определить где находится ее среднее течение еще труднее. Некоторые "любители" чая используют водопроводную воду, сетуя на то, что хороший чай плохой водой не испортить, это великое заблуждение.

Поговорим о том, как найти хорошую воду в городских условиях.

Неплохую воду сегодня можно купить в супермаркете. Не стоит покупать воду для детского питания, в такую воду добавляют смягчители, их присутствие делает воду тяжелее, она хуже раскрывает чай. Вода компаний Шишкин лес, Архыз, Ключ Здоровья - хороший выбор для чаепитий.



Информацию о том, насколько вода жесткая вы найдете на этикетке бутылки. Нужно разграничивать понятия - жесткость и общая минерализация. В чем разница?

Жёсткость воды - совокупность химических и физических свойств воды, связанных с содержанием в ней растворённых солей щёлочноземельных металлов, главным образом, кальция и магния (так называемых «солей жёсткости»). Жесткость измеряют в миллиграмм-эквивалентах на литр (мг-экв/л). Один мг-экв/л соответствует содержанию в литре воды 20,04 миллиграмм Ca^{2+} или 12,16 миллиграмм Mg^{2+} (атомная масса, разделённая на валентность). По американской классификации (для питьевой воды) при содержании солей кальция и магния менее 2 мг-экв/л вода считается «мягкой», от 2 до 4 мг-экв/л — нормальной, от 4 до 6 мг-экв/л — жесткой, а свыше 6 мг-экв/л — очень жесткой. Для чая подходит вода с показателем жесткости <2 мг-экв/л.

Общая минерализация – суммарное содержание всех найденных при химическом анализе воды минеральных веществ. Подходящая для чая вода должна соответствовать показателю общая минерализация <0,25 г/л

Какая вода должна быть?

Вкусной, немного сладковатой, немного щелочной, не в коем случае не кислой, не иметь посторонних запахов и примесей, по возможности она должна быть мягкой, общая минерализация должна быть в пределах 0,05-0,25 г солей на литр, такая вода хорошо раскроет вкус чая и не будет отзывать кислинкой или горечью в послевкусии.

Подбор температуры воды для конкретного вида чая

Для кипячения воды можно воспользоваться электрическим чайником, но правильнее кипятить воду на «живом» огне – плите или специальной горелке. В любом случае, пламя должно быть ровным и сильным. Согласно чайному канону выделяются несколько стадий кипения воды:

«Когда пузырьки в кипящей воде подобны рыбьим глазам и есть тихий звук - это первое кипение. Когда по краям вода кипит подобно бьющим родникам в виде связок жемчуга - это второе кипение. Когда вода кипит как бурлящие волны, а звук подобен бьющимся валам - это третье кипение. Достигнув вершины кипения, вода становится старой, ее уже нельзя пить».

Воду для чая никогда не следует кипятить. Ее доводят ДО кипения. Только тогда она остается «живой» и может по-настоящему взаимодействовать с чаем. Вода должна быть нужной температуры, не стоит кипятить воду многократно, так как такая вода содержит уже намного меньше кислорода, необходимого для раскрытия вкуса чая, свежую воду нужно кипятить до появления среднего размера пузырьков, не передерживать и не "состаривать" кипяток.

Так, для белых нужна вода 60-70 градусов - это обычно подостывшая вода, можно налить кипяток в чахай, подождать секунд 10-15 и заливать белый чай уже из чахая, для зеленых - 70-80 градусов, для улунов - 90-95 градусов, некоторые советуют не обжигать улуны крутым кипятком, этого действительно делать не стоит, но после 3-4 заварки можно заливать и кипяток, разницу уловить сложно. Пуэры - шены нужно заливать только крутым кипятком, обязательно нужно промыть чай один или два раза - первую заварку не пьют, ей прогревают всю посуду, вторую уже можно пить, с шу история точно такая же. Для красных используйте не крутой кипяток.

Выводы

Если у вас нет опыта в выборе воды, ничего страшного, начинайте его получать, экспериментируйте. Пусть каждое новое чаепитие несет в себе и новую информацию. Скоро вы научитесь отличать хорошую воду от плохой. Запомните самое главное правило - вода должна нравиться, она должна быть свежей и вкусной.

Ущите свой вкус! Наслаждайтесь великолепным ароматом китайского чая! И используйте чай как простое средство сохранять баланс и поддерживать иммунитет!

