Мы каждый день употребляем чай, не предавая особого значения, с какой целью и почему этот напиток так необходим для процессов жизнедеятельности. Чаще чем чай, люди употребляют только воду. Этот универсальный напиток уважают как в западном, так и восточном мире. Его пьют с сахаром, медом, молоком, он одинаково хорошо сочетается с соленым бутербродом и сладким тортом. Напиток незаменим, когда надо согреться, но и в жару также превосходен – утолит жажду не хуже, чем холодная родниковая вода. Сегодня магазины предлагают сотни разных сортов чая. Вот уже много лет не утихают споры, какой из них полезнее – черный, зеленый, белый или улун. И хоть все они изготавливаются из одного растения – кустарник рода Камелия, разница все-таки есть. История этого напитка насчитывает несколько тысяч лет

 Этот полезный напиток пришел к нам из далеких времен. Одна из старинных китайских легенд рассказывает о происхождении чая. Давным - давно пастухи заметили, что стоит овцам пощипать листьев вечнозелёного растения, растущего в горах, как они начинают резвиться и легко взбираются на кручи. Пастухи решили испробовать чудодейственную силу листьев на себе. Они высушили их, заварили в кипятке, как это делали с другими лекарственными травами, и стали пить ароматный настой, ощущая мгновенный прилив сил.

 Впервые стали пить чай в Китае. Чай там ценился очень высоко. Императоры дарили его своим вельможам за особые заслуги. Во дворце этот ароматный напиток пили во время торжественных церемоний. Поэты воспевали чай в стихах. Есть основания предполагать, что изначально чайные листья заваривали в воде с солью, маслом и, возможно, какими либо еще добавками. На это косвенно указывают монгольские и тибетские чайные рецепты. Примерно к этому же времени относятся монгольские и тибетские рецепты, которые подразумевали кипячение (именно кипячение, но не заваривание) чая с рисом, специями, фруктами и овощами. После изгнания монголов в 14 веке чайные традиции начали создаваться с чистого листа. И именно тогда чайные листья (уже не порошок, а листья) стали заваривать горячей водой. То есть чай, как напиток, принял вид, в котором дошел и до наших дней.

 Чай впервые был завезен в Европу в 1610 г. голландцами, которые доставили на корабле первую партию зеленого чая из Японии. Португальская принцесса, познакомила англичан с этим напитком, предложив его в качестве здоровой альтернативы алкоголю. В России чай появился в 17 веке: в 1638 году русский посол боярин Василий Старков привез царю Михаилу Федоровичу дары от монгольского Алтын –хана – среди знаменитых монгольских атласов и мехов лежали свертки с сухими листьями. Старков отказался брать эту сухую траву, но монгольский правитель настоял на своем, и так впервые в Москве появился чай. Терпкое и горьковатое «зелье» пришлось по вкусу Михаилу Федоровичу. Однако присланные Алтын –ханом четыре пуда чая – закончились, и скоро вкус чая в Москве стали забывать. Только спустя 30 лет, русский посол в Китае Иван Перфильев вновь привезет чай в Россию, а в 1769 году Россия заключит с Китаем первый договор на поставку чая. Чай был для России дорогим удовольствием. Он стоил примерно в 10 раз дороже, чем в Европе, поскольку доставлялся в Россию торговыми караванами, и путь от Пекина до Москвы занимал более года. Долгое время он оставался «городским напитком», преимущественно московским. Даже в Петербург чай привозили из Москвы, и до середины прошлого века в столице будет открыт только один специализированный магазин. Для крестьян чай был почти недоступен. Они пили его лишь в особых случаях, поэтому и возникло выражение «чайком побаловаться». А многие простые люди даже не знали, как заваривать чай. В конце 19 столетия началось триумфальное шествие чая по России. Чай дешевеет, продается буквально на каждом углу, вводится в довольствие русской армии. По всей стране 5 открываются чайные, вырабатывается чайный этикет – появляется особый вид приглашения в гости «на чай».

 Сегодня Азия является крупнейшим производителем чая. Примерно 80-90% сырья заготавливают в Индии, Китае, Индонезии и на Шри-Ланке. В начале ХХ века выращиванием культуры занялись в Восточной Африке и в горных регионах Кении.

Большинство чайных плантаций располагается на горных склонах в районах с тропическим или субтропическим климатом. В Китае, Индии и Африке, где производится наибольшая доля чая, сбор проводится до четырёх раз в год. Наиболее ценятся чаи первых двух урожаев. Северная граница территории, на которой выращивание чая экономически оправдано, проходит приблизительно на широте бывших южных советских республик (Азербайджан, Грузия) или Краснодарского края России.

 Различают три разновидности чая: китайский; ассам; камбоджийский. Представители китайской разновидности – это китайский чай, японский, индонезийский, грузинский, вьетнамский и некоторые другие. Ассам – это вид чая, впервые обнаруженный в Индии. Также эта разновидность растения распространена в Уганде, Кении и на Шри-Ланке. Что касается камбоджийского чая, то он являет собой природный гибрид китайского и ассамского. Растет этот вид в некоторых регионах Индокитая.

 Все виды чая изготавливают по одинаковому принципу. Собранные листья сначала вялят, чтобы зелень немного обмякла и отдала часть влаги. Затем идет этап многоразового скручивания листьев в миниатюрные рулоны, после чего они снова теряют лишнюю влагу. Следующий этап – ферментативное окисление, в результате которого крахмал расщепляется на простые сахара, а хлорофилл – на дубильные вещества. Именно на этом этапе определяется будущий вид чая. Как правило, чем дольше окислялся лист, тем темнее напиток из него получится.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ Как уже было сказано, этот продукт проходит более сильное окисление. Готовые чаинки приобретают темно-коричневый, практически черный цвет. Напиток из них (в зависимости от концентрации) получается от оранжевого до темно-красного оттенка. Кстати, на юго-востоке Азии этот вид чая называют не черным, а красным. Хорошие сорта этого напитка можно узнать по характерному терпкому привкусу и отсутствию горчинки. В его аромате присутствуют легкие «нотки» меда или цветов. Такой чай содержит от 40 до 60 мг кофеина на чашку. ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ Зеленый чай – это слабоокисленный продукт. Сухие чаинки могут быть от салатового до насыщенно-зеленого цвета, напиток из них получается желтовато-зеленоватый. Хороший зеленый чай имеет травяной запах и терпко-сладковатый вкус. Если такой напиток горчит, это признак низкосортного продукта. В чашке такого чая содержится 25-30 мг кофеина.

 БЕЛЫЙ ЧАЙ Как правило, это напиток делают из почек или совсем молодых чайных листьев, которые подвергаются минимальной обработке. Обычно процесс производства белого чая ограничивается вялением и сушкой. Сухие чаинки имеют желтоватый цвет, а настой из них – светлые оттенки желтого либо зеленого. Этот чай имеет характерный сладковатый привкус и цветочный запах. Его листья быстро раскручиваются под действием кипятка. Количество кофеина в чашке не превышает 15 мг.

 УЛУН В странах СНГ его часто называют красным чаем, в то время как китайцы именуют этот напиток бирюзовым либо зелено-синим. Этот продукт окисляют не дольше 3 дней, что придает ему особый вкус, который не похож на другие виды. Такой напиток содержит примерно 50 мг кофеина. Порой в отдельный вид выделяют так называемый желтый чай. По технологии производства он очень напоминает зеленый. На протяжении веков его считали элитным сортом, который был доступен только китайским императорам. Экспорт этого продукта строго запрещался китайским законом. Жизнь чая сорта «пуэр» начинается также, как у зеленого, но затем листья подвергают дополнительной ферментации и “состариванию”, которое может длиться в течение нескольких лет. Различают «молодые» и «старые» пуэры. Они существенно отличаются между собой по вкусу, цвету и аромату.

 Так же чай классифицируют по добавкам. Существует множество сортов ароматизированного чая и чая с добавками — цветочными, фруктовыми и другими. Аромат может придаваться чаю прямым добавлением цветов, сушёных ягод или фруктов, внесением натуральных или искусственных эфирных масел, а также выдерживанием чая в контакте с ароматическими добавками (при этом, они отделены от чая бумагой или тканью, но передают ему свой аромат, поскольку чай легко впитывает посторонние запахи)

 Есть такой термин среди любителей чая – «нечайные чаи», обозначающий напитки, схожие с традиционным чаем, но использующие для заваривания не чайные листья, а листья, цветы или кору других растений. В Южной Америке, коренные жители тысячелетиями делали напиток мате или заваривали листья коки и совершенно не знали классического чая. В Африке с древнейших времён были популярны лепестки суданской розы (каркаде) или ройбос, приготовленный из ветвей и побегов красного африканского кустарника. А чего стоят мята, шалфей, зверобой, иван-чай и тысячи других трав, собираемых на территории России и Крыма и входящих в составы многочисленных фиточаёв. Практически любая полезная травка может быть высушена и заварена как чай, это настолько расширяет возможности вкусовых открытий, что воображение рисует самые радужные картины. Вместе со вкусом такие чаи несут в себе огромное количество витаминов, минералов и разнообразных элементов из разных уголков нашей планеты, которые, соединяясь в нашем организме, образуют полное и гармоничное существование вместе с любимыми традиционными напитками.

 В японском лечебнике о замечательных свойствах чая говорится так: «Чаепитие очищает кровь, регулирует работу печени и селезёнки, снимает сонливость и вялость, оживляет мышцы тела». Употребление чая оказывает благотворное воздействие на самые различные системы органов человека, что позволяет говорить о нём не только как о повседневном напитке, но и как о профилактическом и даже лечебном медицинском средстве.

1. Чай снимает головные боли и усталость

2. Чай является питательным продуктом и утоляет голод, облегчает самочувствие во время жары.

3. Чай успокаивает, снимает стресс.

4. Чай выводит из организма яды и продлевает жизнь

 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ЧАЯ ● Если вам нужен чай с небольшим содержанием кофеина, который без риска для сна можно пить вечером, покупайте крупнолистовой чай. ● Чтобы уменьшить содержание кофеина в чае, но сохранить его аромат и вкус, заварку нужно залить кипятком, через две минуты слить и заварить по – новому. ● Во избежание подделок не покупайте пакетированные чаи: внутри могут находиться опилки, красители, ароматизаторы и чайная пыль. ● Не запивайте чаем лекарства: чайные танины выведут их. ● Для профилактики простудных заболеваний полезнее пить зеленый чай, так19 как он содержит на 50 % больше витамина С, чем черный чай. ● Не рекомендуется пить чай при: обострении язвы желудка; гипертонии; высокой температуре; обострении заболеваний почек; ● Крепкий чай не рекомендуется употреблять при любых заболеваниях, которые протекают в тяжелой форме или в период обострения.

 ПАМЯТКА ● Никогда не пейте чай на голодный желудок, мудрецы говорят, что это подобно проникновению волка в дом и может привести к гастриту. ●Также не стоит устраивать чаепития непосредственно перед едой, а вот через 20-30 минут после приятной трапезы или за полчаса до приема пищи чай очень полезен. ●Теплый и горячий чай придает бодрость, делает ясным сознание и зрение, а остывший или обжигающий только вредят. Температура напитка не должна превышать 56°С. ● Не заваривайте чай слишком долго, его эфирные компоненты начинают окисляться, что не только лишает напиток прозрачности, вкусовых качеств и аромата, но и значительно снижает его питательную ценность. ● Никогда не пейте вчерашний чай, однако выливать его тоже не спешите. ● Настоявшийся за сутки чай богат кислотами, которые препятствуют кровотечению, поэтому вчерашний чай помогает при воспалении полости рта. ● При умывании глаз вчерашним чаем помогает снять их усталость и улучшает общее состояние.

 Вот уже несколько тысяч лет человечество наслаждается чаем, ощущая его благотворное влияние. Этот напиток выдержал испытание временем и доказал, что достоин быть на наших столах и в праздники, и в будни.

Многие чаи, в том числе те, которые неизвестны широкому потребителю, обладают по-настоящему целебными свойствами. Почаще включайте их в свой рацион, чтобы получить максимум пользы.

**Приятного чаепития!**