

Краткая история чая

Распространение чая в мире

Чай — довольно распространенный напиток. Во всем мире его пьют гораздо больше, чем любую другую жидкость, за исключением воды.

Но под словом «чай» люди в разных местах понимают разные напитки. В Британии и Ирландии, ведущих странах-потребителях чая в мире, пьют, как правило, черный крепкий чай из листьев, привезенных из Индии и Цейлона. Такой чай пьют с молоком (которое заливают в чашку до того, как заварить чай) и с сахаром.

В Китае чай могут приготовить из длинных и плоских листьев улун, которые заваривают в закрытой чаше. Если вы попросите чай в Японии, вам подадут зеленый чай, и ничего более. Чашечка чая в Индии вполне может быть со специями и консервированным молоком. А если вы закажете чай в Соединенных Штатах, вас попросят уточнить, какой чай вы хотите: горячий или холодный.

Одно время чай был государственной тайной единственной страны — Китая, и это то место, откуда мы начнем наш международный тур.

«Ти», «ча», «чай»

Если вы находитесь с визитом в какой-либо стране и не знаете, как там называется чай, вы можете легко угадать: это будет либо «ти», либо «ча».

«Тай» — этим словом обозначается чай на диалекте амой, на котором говорят в китайской провинции Фуцзянь, отделенной от о. Тайвань.

Голландские торговцы в XVII веке переняли это слово и привезли его в Европу; и «чай» до сих пор произносится как «тай» и в Ирландии, Франции, Испании, Швеции и во многих других странах.

«Ча» - называют чай в Гуанчжоу, и оттуда оно пришло торговыми путями в Россию, Персию и Индию и кое-где трансформировалось в слово «чай».

Идиоматический словарь любителя чая

*(общеупотребительные выражения, связанные с чаем,
принятые в разных странах мира)*

Чашечка старого доброго чая (англ.): *родной человек.*

Чали (кит.): *буквально «чайный дар», который дается молодой девушке, собирающейся замуж. В расширительном смысле, сама помолвка. Этот дар*

может не сводиться к собственно чаю.

Куппа чар (англ.): чашка чаю (под влиянием произношения из провинции Гуанчжоу).

Хок нит кейн чайник (идиш): буквально «Не греми чайником!» - Не шуми, не беспокой.

Дай чаю настояться (нем.): не будите спящую собаку. Использовалось в 20-х годах XX века.

На чай (рус.): чаевые в ресторане.

Даже за весь чай Китая (амер.): ни за какую цену.

Не моя чашка чая (амер.): человек, занятие, вещь, которая не нравится кому-либо.

Чайный лист (англ.): на сленге вор.

Чайная мудрость: спокойное и внимательное направление мысли, полное правильных вопросов и генерирующее свежие идеи. Естественное состояние, которое достигается путем правильного чаепития.

«Только чай!» (англ.): воздержание от пьянства. Высказано английским борцом за трезвость Робертом Тернером в 1833 году во время речи, побуждающей слушателей «пить только чай».

Буря в чайнике (амер.): много шума из ничего. Выражение «Буря в стакане» было впервые записано в 1872 году, впоследствии место стакана занял чайник.

А это другая чашка чая (англ.): это другая история

Цена чая (амер.): актуальный вопрос, то же самое, что и «Ну и какова же цена чая?»

Без чая (яп.): говорить о человеке, «невосприимчивом к трагикомическим интересам личной драмы» (Окакура, «Книга Чая»). Напротив, о слишком эмоциональной персоне говорят: «В нем слишком много чая».

Чай в Китае

Согласно легенде, китайский император Шен Нонг (иногда произносится как Шен Нанг), известный как «божественный целитель», случайно открыл чай в 2737 году до н. э.

Листья *Camellia sinensis* упали в его котел, когда он кипятил воду у себя в саду; отведав получившийся отвар, он нашел его целебным. В своей книге по медицине *Пен Тсяо* Шен Нонг написал, что чай «утоляет жажду, снижает сонливость, радует и улаживает сердце».

Как доказали археологические раскопки, чай пили еще задолго до времен Шен Нонга. *Человек прямоходящий пекинский* (синантроп), который обитал в Юго-Восточной Азии, где кусты чая росли в дикой природе, питался листьями чая более чем 500 000 лет назад. Листья чая до сих пор употребляются в пищу в Мьянме (Бирма), где они распариваются или засаливаются для салата.

В 12 веке до н.э. главы китайских племен послали чай в подарок императору Валу, основателю династии Чжоу. Чай на протяжении многих веков считался прежде всего лекарством: его употребляли как средство, улучшавшее пищеварение и снимающее нервные расстройства, также применяли наружно для снятия ревматизма.

Постепенно китайцы научились выращивать чай и пить его ради удовольствия. Как видно из дальнейшего развития событий, чай начинает занимать значительное место в истории.

5 век н. э.: Династия Сун. Примитивное и бессистемное разведение чая распространяется по всему Китаю. Чай получали путем сушки и измельчения сырых листьев, которые затем спрессовывали в брикеты. Куски, отломанные от брикетов, заваривали в кипящей воде.

520 г.: Индийский монах Бодхидхарма (Дарума) по преданию пришел из Индии в Китай, где он обучился медитации дзэн. Однажды Дарума заснул во время медитации и так разозлился, что вырвал себе веки. Там, где они упали на землю, вырос куст чая, дающий приятную бодрость каждому, кто попробует его листья.

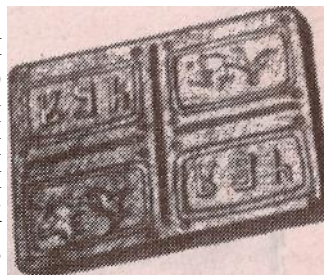
557-589гг.: Династия Син. Разведение чая становится организованным. Буддийские монахи завезли чай в Японию. Чай в брикетах используют в качестве денег и в торговле.

620-907гг.: Династия Тан. Первый «золотой век» чая. В 780 году поэт Лу Ю пишет «*Книгу Чая*», ставшую классикой. В ней он описывает выращивание, приготовление и процедуру питья чая. Чаем взимают налог для императора, и весенние праздники сбора чая становятся все более популярными. Чтобы приготовить чай, пропаривали сырые листья, растирали их, затем спрессовывали в брикеты.

690-1279гг.: Династия Сун. Чайные комнаты и чайные дома создаются как места для публичных и культовых собраний; чаепитие превращается в вид искусства.

Брикет чая

Жители Северного Китая стали производить шелка, чтобы обменивать его растущий в южных районах чай. Создается специальная посуда для приготовления и Чай обрабатывают посредством сушки и измельчения свежесобранных зеленых. Затем их взбалтывают в горячей воде, чашу. В результате заваривается ярко-зеленый, насыщенный, пенный и крепкий чай. (Такой чай до сих пор подают во время чайной церемонии в Японии.)



наращивать на
пития чая.
листьев.
налитой в
ный,

1368-1644: Династия Мин. Окончательно формируются известные сегодня сорта черного и зеленого чая, чая улун; чай становится повседневным напитком. Глиняная керамика Вай-синг и бело-голубой фарфор начинают использовать для изготовления чайной посуды. Чай становится важнейшим предметом торговли в пределах Азии и Европы. Вместо измельченных стали заваривать цельные листья, круглые чайники стали самым распространенным сосудом для приготовления чая, и маленькие чашечки для питья заменили большие чаши.

Следующая веха в истории чая приходится на конец правления династии Мин: португальские торговцы прибывают в Китай и основывают торговую факторию в Макао, на острове в устье реки неподалеку от провинции Гуанчжоу. Им на смену пришли голландцы, и вскоре чай стал активно продаваться во всех городах Европы.

Чай Гонгфу

Керамические чайники Вай-синг были созданы специально для чайной церемонии под названием гонгфу (или кун-фу), что значит «опыт и умение», или «терпеливое усилие».

Используемые обычно для чая улун, эти крошечные чайники на треть наполняются листьями, которые выдерживались около 30 секунд для первого заваривания и немного дольше для последующего заваривания (до шести и более раз). Отвар сцеживался в специальный сосуд для разлива высотой около 25 сантиметров, где он достигал консистенции алкоголя.

Гости потягивают напиток из крошечных чашек, размер которых ненамного превышает наперсток, словно дегустируя изысканный ликер.

Хотя для проведения церемонии необходимо много специальных принадлежностей, от узкого бамбукового черпачка для чая до металлической или керамической емкости для сцеживания, главное значение при этом имеет не церемониал, а сам чай.

ЧАЙ В ЯПОНИИ

Чай был завезен из Китая в Японию в 8 веке н.э. Напиток изначально использовался во время длительных сеансов буддийской медитации, но вскоре стал применяться и для удовольствия в повседневной жизни.

В 794 году император Каму построил чайный сад при своем дворце. К 14 веку большая часть японской знати принимала участие в так называемых «чайных турнирах», дегустациях чая ритуального характера.

Турниры назывались по количеству дегустируемых сортов чая: «турнир 10 чаш», «турнир 50 чаш» и даже «100 чаш».



Бамбуковый венчик

Выращивать чай в Японии начали в 1187 году, когда дзэнский монах Эйсай вернулся из своей поездки в Китай с семенами или саженцами растения чай, которые он впоследствии вырастил при своем храме на северо-востоке Киото. Большое значение сыграла книга Эйсая «Заметки касательно пользы чаепития для здоровья», где говорилось, что чай способствует долголетию и душевной гармонии. Книга имела большой успех среди влиятельных самурайских родов Японии.



К японцам восходит традиция ценить чай не только за его целебные и вкусовые свойства, но и за то, что он способствует духовным метафизическим поискам.

Бывший буддийский монах по имени Суко, живший в 15 веке, оформил культ чая в «ча-до» — Путь Чая. Говорят, что он достиг сатори, или просветления, когда он неожиданно осознал, что чаша горячей воды символизирует закон Вселенной. Его ученик Сен но Рикю усовершенствовал чайную церемонию, или *Чайный дом или Чанной*.

Ритуал, порядок и философия чая неразрывно дополняют друг друга в умении чайной церемонии. Японская чайная церемония сохранила традиции китайской династии Сун — времени возникновения обычая, и, кроме того, добавила к ней особый японский парадокс: Чанной предполагает несколько лет усердного обучения, но в то же время проповедует простоту и теплоту отношений между гостем и хозяином.

Чайная церемония мира зародилась во время войны. В XVII веке лидеры воюющих сторон оставляли свое оружие за пределами чайной комнаты и пытались разрешить свои споры добром за дымящейся чашечкой чая. Правила и этикет церемонии были призваны создать атмосферу мира и спокойствия.

В чайной церемонии все имеет значение: интерьер чайной комнаты (в форме квадрата со стороной 3 метра, украшенного цветочными панно и резьбой); проход, через который заходят гости (низкий дверной проем, который заставляет гостей нагнуться и тем самым почувствовать себя смиренно); посуда (специально очень незамысловатая); сам чай (ярко-зеленый измельченный сорт «матча», взбитый вместе с горячей водой до образования

пены); движения служителя и того, кто пьет чай. В зависимости от погоды и сезона церемония может длиться до 4 часов для достижения гармонии с окружающей средой.

Японская чайная церемония была завезена в США начале 1900-х годов Какуро Окакурой, философом и автором *Книги Чая*, которая содержит краткое рассуждение о «прекрасном на фоне повседневной серости обыденной жизни».

С начала истории чая посвященные чувствовали глубокое удовлетворение, открывая чай для людей и людей для чая. Чай был напитком, употребление которого предполагало участие других людей.

Повсюду в мире — во время вечернего чая в Девоншире и во время древней чайной церемонии в Японии чай заваривался и медленно выпивался вместе с друзьями и членами семьи, что служило символом гостеприимства и удовлетворения как телесных, так и духовных потребностей.

Чай в Индии

Сегодня Индия — крупнейший в мир производитель и потребитель чая. Однако культура питья чая пришла в эту страну только в семнадцатом столетии. Это произошло, когда Индия начала импортировать чай из Китая и Тибета, где секреты выращивания чая строжайше сохранялись. Чай в Индии был дорогим удовольствием, его могли позволить себе только богатые люди.

К тому времени, как Индия стала британской колонией, британцы, возмущенные китайской монополией, предприняли неудачную попытку вырастить несколько украденных китайских чайных кустов. Счастливой случайностью для них стала находка в 20-х годах XIX века местных чайных кустов на границе с Бирмой. Семена этих растений были привезены комиссару штата Ассам, который приказал расчистить для чайных плантаций густые леса этого региона, изобилующие москитами.

Осуществление проекта было сопряжено с ужасающими трудностями, поскольку рабочие гибли от дизентерии, желтой лихорадки и малярии. Но британцы были неумолимы, и сегодня несколько лучших в мире сортов чая происходят из штата Ассам и соседних Дарджилинга и Нилгирш.

О «масала-чае»

В то время, как британские колонизаторы и высший класс индийского общества потягивали изысканный чай из Ассама и Дарджилинга, у простых индийцев развилась привязанность к другой разновидности чая, известному как «масала-чай».

Есть много различных видов «масала-чая», но традиционно это смесь

черного или зеленого чая со всевозможными специями (такими как кардамон, корица, гвоздика и перец), которую подают с молоком и медом. Иногда смесь чая/специй заваривают молоком, фактически без воды.

Если верить одной легенде, первый «чай-масалу» создал главный повар одного индийского раджи. Радже настолько понравился напиток, что он издал указ, разрешавший подавать его только при своем дворе. Лишь после смерти правителя секрет рецепта просочился в широкие массы.

Сегодня «чай-масала» очень популярен на индийских железнодорожных станциях и на уличных рынках. Продавцы, известные как «чай-валлахи», ходят в толпе, крича: «Чай, чай» и предлагая необожженные неглазурированные глиняные чашки — «каллур-хи», придающие «чаю масале» насыщенный аромат земли. После того как покупатель выпьет напиток, он разбивает чашку, возвращая земле то, что из нее сделано.

У «чая-масалы» появились восторженные приверженцы среди любителей напитков во всем мире.

Существует множество разновидностей «чая-масала»: пропаренный, взбитый или замороженный, или смешанный с йогуртом или мороженым для создания фруктовых напитков или молочных коктейлей.

Чай на Цейлоне

До 1880-х годов чай на о. Цейлон (сейчас он называется Шри-Ланка) считался раритетом. При этом Цейлон был знаменит своим кофе. Затем произошли два драматических события: паразитами был уничтожен урожай кофе, и английский торговец бакалеей Томас Липтон нанес визит на остров.

Потеря урожая кофе вызвала кризис на рынке недвижимости; Липтон купил 4 плантации и переориентировал их на выращивание чая.

Через четыре года после первой поездки Липтона на Цейлон на его плантациях и фабриках работали 10 000 людей.

Гений маркетинга, Липтон придумал слоган для продвижения своего продукта без посредников: «Напрямую из чайного сада в чайник для чая».

Его имя до сих пор ассоциируется с чаем для многих любителей этого напитка во всем мире.

Чайный тирог (цейлонский)

- 1,5 стакана яблочного сидра*
- 0,5 стакана заваренного чая сорта «Ассам Завтрак» или другого индийского черного чая*
- 3 столовых ложки муки аррорут*
- 2 столовых ложки свежевыжатого лимонного сока*
- 2 чайные ложки экстракта ванили*
- 0,5 чайной ложки корицы*
- 0,5 чайной ложки кардамона*
- 1,5 килограмма яблок, очищенных, без косточек, нарезанных*
- 1/3 стакана жженого сахара в упаковке*

Приготовленный заранее или свежий двухслойный корж для пирога

1. Кипятите сидр и чай на сильном огне, пока смесь не станет занимать 0,5 чашки. Дайте остыть.
2. Разогрейте духовку до 120 ° C.
3. Добавьте в охлажденную смесь чая и сидра все остальные ингредиенты, кроме яблок, сахара и коржей, и перемешайте.
4. Положите нарезанные яблоки в отдельную посуду и посыпайте их сахаром до тех пор, пока яблоки не будут полностью им покрыты. Добавьте яблоки с сахаром в полученную ранее смесь.
5. Нанесите полученную смесь на поверхность первого коржа и накройте вторым коржом. Сделайте острым ножом надрезы сверху пирога. Положите пирог на противень и печите в течение 15 минут.
6. Снизьте температуру духовки до 80°C и продолжайте печь пирог до появления золотистой корочки в течение где-то около 45 минут. Подавайте с имбирным соусом или взбитыми сливками.

На сегодняшний день более полумиллиона акров земли в Шри-Ланке засажены чаем, в столице страны Коломбо проводится крупнейший в мире чайный аукцион.

Почти все сорта чая, изготавливаемые здесь, относятся к черному чаю, и большинство из них весьма высокого качества.

Как это ни парадоксально, сами цейлонцы пьют очень мало чая; большая часть его производится на экспорт.

Чай на о. Тайвань

Чай был привезен на о. Формоза (теперь его называют Тайвань) в 1850 году торговцем по имени Дин Фэнгчи, который завез несколько растений Вуйай Улун через пролив из провинции Фуцзянь. В 1869 году англичанин привез первый чай улун из Тайваня в Нью-Йорке.

Множество древних китайских традиций выращивания чая сохранились на Тайване потому, что он стал приютом для многих беженцев от коммунистической власти на материке. Старая традиция домов для питья чая прижилась на острове, и некоторые тайваньские знатоки чая помогли воссоздать утраченные на материке древние сады.

Тайвань знаменит благодаря сорту чая «Формоза Улун». Это полуферментированный чай с плоскими листьями, растения которого произрастают на высоте не более 400 метров.

Несмотря на то, что почти все сорта чая, выращиваемые на Тайване, употребляются в пределах страны, один из тайваньских сортов завоевал всемирную славу — так называемый «пузырьковый чай», приготовляемый с помощью крупы тапиоки и употребляемый с помощью соломинки большого размера.

ЧАЙ НА Гималаях

Чай появился в Тибете и в других гималайских странах во время правления династии Тан (620—907 года н. э.), когда принцесса Вэн Чен, дочь первого императора династии Тан, вышла замуж за царя Тибета.

Обитатели «Крыши мира» ели мало овощей, и чай привнес полезные вещества в их рацион. Большинство тибетских сортов чая пришли из провинции Юньнань и стали известны под именем Чаю Южного Пути.

Поскольку вскипятить воду в высотных условиях Гималаев довольно трудно, чай по-тибетски представляет собой скорее маслянистый бульон, чем чистый напиток, потребляемый повсеместно.

Тибетские пастухи яков добавляли в чай жир яка, ячмень, соль.

Путешественникам в Гималаях до сих пор предлагают этот добрый старый отвар под названием *цампа*

Чай в Голландии

Голландцы были первыми европейцами, проявившими серьезный интерес к чаю.

Около 1610 года первые партии зеленого чая из Японии прибыли в Нидерланды; и немногим позднее Голландская восточно-индийская компания установила монополию на торговлю чаем с Китаем и Японией.

Жители других европейских стран и колонисты в Америке пили только завозимый голландцами зеленый чай на протяжении десятилетий.

Голландцы также привели традицию использовать керамическую посуду для приготовления и питья чая; европейским ремесленникам потребовалось около полувека, чтобы открыть секреты азиатского гончарного дела и керамики.

Чай в России

В 1618 году посланник монголов привез чай в подарок от своего повелителя для российского царя Михаила Федоровича, который быстро стал горячим приверженцем напитка. По его приказу караваны верблюдов везли чай по трудному и тернистому пути.

Сложность транспортировки сделала чай предметом роскоши, доступным только в крупных городах вплоть до XIX века. В это время чаепитие стало составляющим элементом повседневной моды на французское, и чай *а ля франсе* стал популярен по всей России.



русский самовар

Верблюжьи караваны наложили свой отпечаток на особенности русского чаепития.

Для того чтобы облегчить животным груз, листья чая набивались в мешки вместо тяжелых деревянных сундуков. Во время путешествия мешковина пропитывалась запахом дыма от костров вечерних стоянок, и эта дымовая отдушка стала отличительной особенностью чая «русский караван».

Поскольку хрупкие керамические чашки и чайники невозможно было в целости доставить из Китая, русские придумали самовар: универсальное устройство, как правило, бронзовое или серебряное, с чайником для заварки наверху, вместительной емкостью для воды посередине и топкой внизу.

Традиционно русские предпочитают очень крепкий чай, который они разбавляют горячей водой из самовара. Чай подается с лимоном и пьется вприкуску с кусочком сахара.

Чай в Англии

Голландцы держали мертвой хваткой импорт чая в Англию вплоть до конца 1600-х годов, когда Британская Ост-Индская компания — объединение богатых английских предпринимателей, представлявшая королевские интересы в сфере торговли, убедила Корону отменить голландскую монополию.

Таким образом началась история самой богатой и продолжительной чайной монополии в мире.

Чай против кофе

В начале XVII века кофе, завозимый из обеих Америк через Испанию, стал общераспространенным горячим напитком. Только в одном Лондоне было основано около 2000 кофеен, которые продавали напиток в чашках преимущественно для клиентов-мужчин.

Ост-Индская компания усмотрела в этом возможность удвоить количество своих клиентов путем рекламы чая как напитка, приемлемого и для мужчин, и для женщин.

В 1717 году Томас Твининг (основатель чайной компании, которая по сей день носит его имя) открыл первую чайную для женщин и мужчин. Вскоре после этого чай становится наиболее употребляемым на завтрак напитком в Британии вместо традиционного эля.

Чай — да или нет?

Как и любое проявление моды, чай приобрел своих сторонников и противников.

Одним из наиболее активных сторонников первой партии был доктор Сэмюэль Джонсон (1709-1784), автор первого словаря английского языка. Он признавал себя «закоренелым и бесстыдным любителем чая, который на протяжении многих лет разбавляет каждую свою трапезу отваром этого замечательного растения; чей чайник почти не остывает; который проводит вечера за чаем, с чаем же коротает полдень и с ним же встречает утро».

В противоположном лагере метал громы и молнии Джон Уэсли (1703-1791), реформатор методистской церкви, который утверждал, что чай — излишняя трата денег, которые лучше было бы потратить на пищу.

Позднее, во время своей болезни, Уэсли попробовал чай — и в корне изменил свое отношение к нему.

Чайные сады

В середине XIX века чаем стали наслаждаться на природе, в так называемых «чайных садах».

Множество подобных садов украшались причудливыми постройками, деревьями, клумбами; в них проводились увеселительные мероприятия вроде фейерверков и концертов.

Самые знаменитые сады в Рэнло, Мэрилборне, Воксхолле стали местом собраний коронованных особ, знати, карьеристов; и это не могло не нанести определенный отпечаток на характер чая.

Но постепенно чай все больше становился домашним удовольствием, и к началу 1850-х годов последний чайный сад был закрыт.

Опиумные войны и чай

К 1800 году британцы выпивали около 5 миллионов чашек чая в год, и империя стояла перед лицом финансового кризиса. Китайские торговцы чаем (в Индии в то время еще чай не выращивали) не имели никакой надобности в грубом сукне, основном предмете торговли Англии, и тем самым Английская Ост-Индская компания была вынуждена платить за чай золотом. Чтобы приостановить одностороннюю утечку денег, британцы решили использовать в торговле продукт своих индийских колоний — головки опиумного мака. Компания продавала индийский урожай опиума в Калькутте другим английским фирмам, которые продавали (или ввозили контрабандой) за серебро опиумный мак в Китай. Как правило, это серебро никогда не покидало территорию провинции Кантон, оно просто складировалось для будущих закупок чая.



Эта мера была достаточно удобной для англичан, но настоящим бедствием для китайцев, миллионы которых были посажены на опиум. В 1839 году китайский император приказал сжечь 20 000 ящиков с опиумом на пляже в провинции Кантон.

Британцы ответили декларацией об «опиумных войнах», результатом которых стала легализация опиума — и этот статус наркотика сохранился до 1908 года.

Полдничный чай

Британский обычай пить чай на полдник восходит к Анне, герцогине Бэдфордской, при дворе которой в середине девятнадцатого века начали подавать чай, сэндвичи и пирожные в 4 часа дня, чтобы заполнить долгие часы между обильным английским завтраком и традиционным 8-часовым ужином.

Через несколько лет окончательно сформировались основные черты чайного полдника: сервировка стола (посуду из фарфора или серебра подавали на льняных скатертях), закуска (небольшие бутерброды с огурцом, яйцом или листком салата, ячменная лепешка и ягодное варенье, бутерброд с корицей), собственно чай (выращенный Британской империей в Индии или на Цейлоне) и форма одежды (свободно спадающие «чайные платья»).

Высокий чай

Изысканные порции, подаваемые во время полдничного чая, не отвечали интересам английских трудовых слоев населения. В их среде зародился обычай пить «мясной чай» (или, как это ни парадоксально звучит, «высокий чай») — это была плотная трапеза из сытных блюд, подаваемых, само собой разумеется, с чаем.

Зачастую она замещала собой ужин, который традиционно подавался слишком поздно для встающих рано наемных работников индустриальной революции.

Чаетитие сегодня

После Первой мировой войны перерыв на чай дважды в день был все еще очень распространенным правилом для дома и работы в Британии.

На сегодняшний день только полдничный чай признается повсеместно; посетителю, который попадает в присутственное место около 4 или 5 часов дня, почти всегда и везде предложат чашечку чая.

Детям же дают «детский чай» с большим количеством молока и сахара или меда.

«Кремовый чай», кстати, называется так не из-за характера напитка, а потому, что на лепешки и тосты для чая намазывают сгущенный девонширский крем вместо традиционного масла.

Чай в Африке

Чай — важнейшая сельскохозяйственная культура во многих восточно-африканских странах, в особенности в Кении.

Кенийские сорта чая высшего качества относятся к цельно-лиственным и успешно конкурируют с аналогичными сортами из Ассама; однако почти все они изготовлены с помощью СТС-технологии, доля ручной обработки незначительна.

Камерун, Малави, Танзания, Зимбабве, Руанда и Южная Африка также производят чай — почти все сорта относятся к черному чаю, некоторые из них весьма неплохи, большинство из них предназначены для чая в пакетиках.

Чай также считается популярным напитком в Северной Африке.

В Египте чай получил большую популярность начиная с XV века; предпочтение отдается черному чаю, подаваемому в стаканах; его пьют крепко заваренным и с большим количеством сахара.

В Марокко горячие напитки традиционно делаются из листьев мяты; британские торговцы завезли туда зеленый чай в XIX веке.

На сегодняшний день марокканский чай представляет собой смесь из двух видов листьев; он крепко заваривается, обладает мягким мятным вкусом, его наливают высоко над столом тонкой струей в маленькие стаканчики.

Чай в обеих Америках

Голландцы завезли чай в свою североамериканскую колонию, чьей столицей был Новый Амстердам (сейчас Нью-Йорк) в 1600-х годах.

Зеленый чай — единственный доступный в то время — стал модным напитком, в который иногда добавляли для аромата листья персика и сахар.

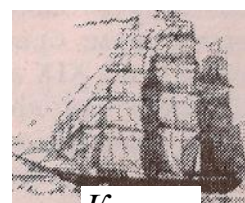
В середине XVIII века, когда англичане стали главной действующей силой в колониальной политике, Британская Ост-Индская компания монополизировала чайную торговлю, и чай был на третьем месте после текстиля и фабричных изделий среди импортируемых колонистам товаров.

Король Ричард III повысил налог на чай, чтобы покрыть затраты на дорогостоящую французскую и индийскую войну, и независимо настроенные колонисты подняли волнение.

16 декабря 1773 г. несколько колонистов, одетые как индейцы племени могавков, выбросили 340 ящиков с чаем, принадлежащим Ост-Индской компании, в Бостонский залив.

Это событие, известное сейчас как Бостонское Чаепитие, послужило отправным толчком для других выступлений и в итоге привело к провозглашению Декларации Независимости — и к долголетней американской привязанности к чаю вместо кофе.

В 1792 году в Америке произошло еще одно восстание, то, которое провозгласило свободную и открытую иммиграционную политику, приветствуя листом *Camellia sinensis* обеспокоенных, подавленных, преследуемых.



Клипер

Чайная революция предложила другое наполнение для чаш тех, чья жизнь проносится в быстром темпе, подстегиваемая гораздо более темным напитком.

Получив противоядие, многие люди, пьющие кофе, стали подданными другого государства, найдя способ вести жизнь более приятным, мудрым образом, руководствуясь принципом «глоток за глотком, а не хлебок за хлебком».

Вскоре везде над чашками обращенных стали видны клубящиеся облака ароматного пара цельнолистных листьев. В атмосфере ясности, чистоты и покоя была рождена «Республика Чай».

Соединенные Штаты дали два значительных события для истории чая. В 1841 году был создан клипер — корабль новой модели, который мог совершить путешествие из Нью-Йорка в Китай и обратно за 180 дней — быстрее, чем старые фрегаты делали путешествие в один конец. Это достижение позволило начинающим американским морским торговцам успешно конкурировать в китайской чайной торговле.

Англичане довольно быстро создали свой собственный клипер, и вскоре читатели газет разных континентов стали пристально следить за гонками клиперов. Но в 1870-х годах сами клиперы были вытеснены новым изобретением — пароходом.

Другим вкладом Америки в историю чая стало изобретение англичанином Ричардом Блечинденом, который занимал павильон на Всемирной Ярмарке 1904 года в Сент-Льюисе. Его горячий английский чай не мог привлечь внимание покупателей в жаркие полдни Миссури, и он (может быть, от отчаяния) положил в чай кубики льда. Сегодня доля холодного чая в объеме всего продаваемого в Америке чая составляет 85%.

Чай растет в небольших количествах за пределами города Чарльстон, Южная Каролина, также и на экспериментальных плантациях на Гавайях, в Вашингтоне и Орегоне.

Ряд стран Южной Америки, включая Перу, Эквадор, Бразилию и Аргентину, выращивают чай, но он не выделяется чем-либо особенным.

Аргентина выделяется благодаря одному значимому факту: из этой страны вывозится 35% чая для импорта в США. Большинство сортов этого чая плохого качества, они используются для изготовления чая в пакетиках.

Чашечка доброго чая

Введение в науку заваривания чая

Заваривание чая для питья может стать одним из наиболее простых и приятных жизненных удовольствий. С другой стороны, оно может быть приукрашено традицией и ритуалом. Какой бы подход к чаепитию вы не предпочли — в одиночестве или компании, в сосредоточенном или праздничном настроении, — чай так или иначе начинается с заваривания.

Эта работа требует усилий и внимания, но с ней можно легко справиться, если следовать рекомендациям, содержащимся в Специализированном чайном реестре (СЧР) ассоциации любителей настоящего чая.

Вода

Что бы ни говорили, чай по большей части состоит из воды. Поэтому чем выше качество предназначенной для чая воды, тем лучше будет вкус самого чая.

Китайский эксперт по чаю Лу Ю утверждал, что хороший чай невозможен без хорошей воды. Он говорил, что воду для чая следует брать только из центра реки Янцзы. К счастью, нам не надо ехать в такую даль за водой. Бутилированная родниковая вода будет прекрасным решением, сгодится также фильтрованная вода из-под крана.

Тяжелая вода может дать чаю даже высшего сорта привкус мела и солей. Она может также обесцветить листья, весьма при этом испортив впечатление от чая.

Если у вас нет под рукой хорошей воды, сократите время заварки чая. Начните с холодной воды, чтобы убедиться, что обогащена она кислородом. СЧР определила, что идеальная вода для чая должна содержать от 0,005 до 0,012% твердых растворенных веществ (минералов) и кальция в количестве 0,00347о. Более низкий или более высокий уровень может отразиться на вкусе или аромате чая.

Пропорция заваривания

СЧР рекомендует заваривать 2 грамма чая на каждую порцию объемом от 150-170 мл — приблизительно одну чайную ложку, хотя объем чайных листьев может быть разным. Сомневающиеся могут использовать маленькие кухонные весы, пока не научатся определять на глазок.

Температура. Вода должна быть доведена до кипения. Избыточное кипячение может привести к снижению содержания кислорода в воде, что в свою очередь влияет на вкус чая. Оптимальная температура может различаться для черного и зеленого чая, об этом можно прочесть дополнительно.

Заварочный чайник

Для заварки чая не следует использовать металлические чайники, которые могут дать неприятный привкус.

Керамические часики подходят лучше всего. Некоторые ценители чая говорят что для черного, зеленого и ароматизированного чая надо использовать разные чайники, но эта тонкость не обязательна. В любом

случае не используйте чистящий порошок и даже мыло или моющее средство для мойки вашего чайника - лучше его просто хорошо промыть чистой водой.

Настаивание чая

Зеленый и черный чай должны настаиваться разное время. Большинство сортов зеленого чая требует непродолжительной заварки, где-то в течение 3 минут; черный чай и чай из трав заваривается дольше. Здесь действует правило большого пальца: чем меньше лист, тем быстрее заваривается чай.

Перестоявшийся, или «вареные» листья почти всегда будут горчить. В общем, удаляйте листья после того, как чай заварился (об исключениях читайте далее).

И для того чтобы почувствовать лучше вкус чая, выпейте его через 15-20 минут после заваривания.

Чаепитие — это не наука, а искусство. Однажды вы научитесь ценить истинный чай, и мир для вас откроется с новой стороны. С энтузиазмом вы откроете для себя, что есть время для любого чая и чай для любого времени.

Помимо всего прочего чай — напиток утонченный. Каждый может стать экспертом, все что требуется, это немного прилежания. Каждый глоток подарит счастливую встречу.

Не следуйте стереотипам в отношении чая. Попробуйте заваривать меньше или дольше, используйте разную воду, различные сорта, чая и разнообразные чайники и приспособления для чая. Расслабьтесь. Пробуйте новые методы. Переживайте новые моменты. Исследуйте. Наслаждайтесь. Практика способствует совершенству.

Так давайте экспериментировать.

Возьмите чай.

Заварите чайник.

Пейте маленькими глотками.

Повторите, пока не начнете улыбаться.

Дегустация чая

Профессиональные дегустаторы чая — брокеры, агенты и покупатели- самые искушенные ценители чая в мире. Они рассматривают две или три дюжины образцов за одну сессию, оценивая каждый по состоянию сухого листа, аромату влажного, заваренного листа и по цвету и вкусу его отвара.

Опытные дегустаторы могут в уме сопоставить около сотни сортов чая и быстро определить, какой сорт чая может быть смешан с другими. Они используют довольно обширный словарь, чтобы описать свои ощущения (смотри список).

Почти как дегустаторы вина, дегустаторы чая выявляют комплекс вкусовых характеристик: привкус цветов, дерева, хмеля, остроту и особо ценную сочность (отсутствие грубости).

Словарь дегустатора чая

Некоторые термины, используемые профессиональными дегустаторами для описания заваренного чая.

Тело: Вес и ощущение чая на языке. Может характеризоваться как тонкий, светлый, средний или полный.

Медный: крепкий и горький; такой вкус дает сильно завяленный черный чай.

Резкий: живой, свежий, высокого качества.

Игривый: противоположность «ровного», пикантный, но без излишне высокого содержания танина.

Обожженный: без запаха вследствие сильного обожжения.

Шоколадный: характерный вкус чая высокого сорта Дарджилинг.

Грубый: горький или слишком кислый; связано с неправильным приготовлением.

Мутный: выглядит грязным; противоположность «резкого» и «игривого».

Землистый: зависит от листа или от влажного хранения.

Ровный: выдохшийся вкус, присущ старым чаям».

Насыщенный: идеальное сочетание вкуса и цвета. Зеленый: применительно к черному чаю, подразумевает недостаточную готовность, связанную с недостаточным окислением или завяливанием.

Жесткий: очень грубый по вкусу, ассоциируется с недостаточно завяленным чаем.

Тяжелый: слабая игривость и очень насыщенный.

Легкий: недостаточно силы и глубины цвета.

Хмельной: тонкий, подчеркнутый вкус, желаемая характеристика сорта Ассам.

Сочный: ровный, легкий, приятный.

Металлический: резкий, медистый вкус.

Кончик: используется для описания листа с желаемой яркостью и едкостью.

Острый: приятно вяжущий, хорошее сочетание игривости, крепости и яркости.

Несмешиваемый: сорт чая, который пьют не смешивая с другими.

Ровный: не имеет ничего лишнего во вкусе, приятный для неба. Мягкий: противоположный игристому, получается из-за недостаточного окисления или обжига.

Растительный: травянистый привкус, желаемая характеристика некоторых сортов зеленого чая.

Не составит никаких трудностей провести скромную дегустацию чая у себя дома. Попробуйте все зеленые сорта чая, или индийские сорта и научитесь распознавать тонкие нюансы вкуса. Вот как это надо делать:

1. Поставьте полдюжины пустых белых чашек на кухонную стойку, предварительно тщательно промыв их, чтобы удалить мыльный осадок. Приготовьте образцы чая (в коробочках без надписей, если хотите дегустировать вслепую) позади чашек и насыпьте в каждую чашку чайную ложку листового чая. Оцените цвет, форму и размер листьев; большое количество белых или золотых кончиков считается предпочтительным, но не оказывает значительного влияния на вкус.

2. Наполните чайник холодной водой и вскипятите его. Когда вода закипит, наполните каждую чашку до краев. Следите за тем, как листья разворачиваются (на жаргоне дегустаторов этот процесс поэтически называется «агония листьев»), подождите, пока чашки немного охладятся, чтобы зачерпнуть листья снизу чашки и понюхать их. Запишите свои ощущения. Также отметьте цвет напитка — обычно используют слова «бледный», «каштановый», «янтарный».

3. Когда чай охладится достаточно для того, чтобы его пить, осторожно попробуйте его, так, чтобы жидкость смочила все небо и гортань.

Не глотайте! Так же как при дегустации вина, необходимо выплюнуть то, что вы пробовали (профессиональные дегустаторы используют для этих целей специальную плевательницу под названием «габун»).

Зафиксируйте на бумаге те ощущения аромата и вкуса, которые вызвал сорт чая, затем переходите к следующему.

Заваривание цельнолистового черного чая

Сорта черного чая лучше всего завариваются водой, которая была доведена до кипения. Сначала налейте немного воды для прогрева чайника и чашки, затем вылейте эту воду. При заваривании лейте кипяток или прямо на листья, или на ситечко (по вашему вкусу). Дайте листьям настояться около пяти минут (это время может варьироваться; иногда хорошо скрученные листья требуют 6 минут).

Согласно стандарту температура воды через 5 минут не должна

значительно отличаться от 95 °С. Черный чай заваривают, как правило, один раз. Удалите из напитка листья для избегания чрезмерного заваривания и появления горького привкуса.

Чайник следует накрыть вязаным или подбитым ватином чайным чехлом, который позволит сохранить тепло.

Заваривание цельнолистового чая улун

Поскольку сорта улун характеризуется большими плоскими листьями, они могут завариваться в течение 7 или 10 минут без образования горечи.

Одни и те же листья чая улун высшего сорта можно заваривать как минимум дважды.

При проведении китайской чайной церемонии гунфу листья улун «промываются» горячей водой, которая впоследствии выливается, и затем листья завариваются по новой.

Китайцы говорят, что правильно заваренный чай каждый раз дает новый оттенок вкуса.

Приготовление «чая-масала»

Индийский чай со специями, известный под названием «чай-масала», может завариваться разными способами — если термин «заваривание» к нему вообще применим.

Многочисленные рецепты «чая-масала», как правило, подразумевают заваривание черного чая вместе с набором специй, в который обычно входит кардамон, имбирь, корица, гвоздика и перец. Иногда также добавляют сладкий укроп, ваниль, ямайский перец, лемонграсс, кориандр. Сгущенное молоко, подслащенное или простое, также добавляется в отвар.

Не так давно «чай-маса-лу» стали делать на основе зеленого чая и чая из трав. Как правило, чем качественней чай, входящий в состав отвара, тем вкуснее получается приготовленная смесь.

Заваривание чая из пакетиков

Убедитесь, что ваши чайные пакетики не были подвергнуты отбеливанию или иной процедуре подобного рода, поскольку химикаты, которые используют при подобной обработке, могут повлиять на вкус чая.

Заваривайте чайный пакетик в кипяченой воде почти столько же, сколько и цельнолистовой чай, хотя измельченные листья в пакетиках, как правило, завариваются быстрее.

Приготовление охлажденного чая

Охлажденный чай может быть приготовлен быстро или медленно. Быстрый способ дает мутный напиток; если же готовить охлажденный чай медленно, то получится кристально чистый напиток.

Для того чтобы быстро приготовить охлажденный чай, заварите ваш любимый сорт горячего чая крепче обычного в два раза. Для этого, как правило, используют сорта черного чая, поскольку они дают более сильный вкус, когда напиток охлаждается.

Но и зеленый чай, будучи охлажденным, может дать интересный вкус. Если необходимо, процедите чай через марлю. Затем перелейте его в кувшин или стаканы, наполненные кубиками льда.

При медленном способе для приготовления отвара используется холодная вода. Приготовьте чай обычной крепости в большой банке с плотно закрывающейся крышкой. Хорошенько помешайте и поставьте охлаждаться на ночь или оставьте при комнатной температуре на 6-9 часов. Время от времени переворачивайте банку и затем снова ставьте ее в правильное положение. Подавайте без льда.

Приготовление солнечного чая

Очень приятный чай может получиться при использовании только солнечной энергии.

Положите листья чая (по 2 грамма на чашку) в большой керамический сосуд и добавьте холодной воды. Плотно закройте сосуд и поставьте его на солнечное место на кухонном столе или на улице.

Каждые пару часов переворачивайте сосуд и затем снова ставьте его в нормальное положение. В зависимости от силы солнечных лучей и желаемой крепости чая ваш отвар можно будет пить (и даже теплым!) через 6 часов. Охладите напиток и затем подавайте его к столу.

Другие напитки на основе чая

Пузырьковый чай

Напиток, сравнительно недавно изобретенный на Тайване, завоевал себе популярность как в Азии, так и во многих североамериканских городах. «Пузырьковый чай», который иногда называют и как «чай черный жемчуг», представляет собой приятный отвар, полученный из зерен тапиоки, облитых горячим чаем.

Зачастую в напиток добавляют молоко, чтобы подчеркнуть контраст между белым цветом напитка и шариками черного цвета на дне кружки. Для заглатывания мягких тягучих зерен тапиоки используют довольно широкую соломинку.

Для того чтобы приготовить пузырьковый чай, сначала надо прокипятить зерна тапиоки в течение 45 минут, затем закрыть чайник и дать отвару настояться 10 минут. Затем остудите зерна холодной водой и высушите их.

Вы можете разнообразить вкус зерен, обмакнув их в меде или сахаре. Затем вылейте горячий заваренный чай (для этого используют, как правило, черный чай и чай с жасмином, хотя иногда применяют чай-масалу и мате) в высокий стакан или шейкер для коктейлей, добавьте сгущенное или сухое молоко, далее засыпьте зерна тапиоки, так чтобы они на дюйм заполнили низ стакана. Слегка встряхните, и напиток готов к употреблению.

Тайский чай: Отвар ярко-оранжевого цвета, который подают со льдом в тайских ресторанах, называют Тайский чай. Листья красного цвета, которые используют для приготовления этого напитка, растут в Таиланде и, будучи заваренными, дают отвар насыщенного оранжевого цвета. Иногда в Тайский чай добавляют сгущенное молоко для подслащения.

Бутилированный чай

В то время как подслащенные, готовые к употреблению разновидности охлажденного чая составляли основную массу на полках бакалейных лавок, высококачественные сорта бутилированного охлажденного чая класса премиум стали позиционироваться на рынке как более полезные для здоровья.

«Республика Чая» гордится тем, что способствовала созданию натурального охлажденного чая без содержания сахара для людей, которые ценят подлинный аромат листьев и чистоту вкуса напитка»

Эти разновидности бутилированного чая делают его подобным утонченному вину, приятно действуя на небо и дополняя замечательным образом вкус еды.

Другие напитки

Чай можно также использовать для приготовления фруктовых напитков и коктейлей.

Индийский «чай-масала» со специями в сочетании с фруктами, соком, йогуртом или мягким соевым творогом дает напитки потрясающего вкуса. Также можно попробовать смешать заваренный и охлажденный чай-масала с мороженым и получить потрясающий чай-масала шейк.

Использование чая для приготовления различных блюд

На протяжении довольно долгого времени, пока чай не заваривали, его употребляли в пищу.

Сегодня многие искусные повара используют чайные листья для того, чтобы придать своим блюдам новые гаммы и оттенки вкуса.

Листья Лапсанг Сушонг дают характерный дымчатый привкус для китайской утки на чайном пару или жареных креветок; измельченный зеленый чай (*матча*), смешанный с солью, используют для образования хрустящей корочки на рыбе; для бирманского салата из чайных листьев используются маринованные листья зеленого чая в качестве освежающей присадки или средства для улучшения аппетита.

Аксессуары для чая

Хотя прежде всего мы ценим бесподобный вкус чайных листьев, правильная сервировка чая, если ей уделить немного внимания, может придать чаепитию неповторимый антураж.

Постоянно упражняясь в приготовлении чая и использовании специальных приспособлений, можно усовершенствовать культуру чаепития. Использование правильно подобранного заварочного чайника и чашек, с одной стороны, очень приятно, а с другой — функционально.

Все, что требуется для того, чтобы подавать чай, это чайник с утяжеленным для устойчивости доньшком и достаточно большой емкостью для заварки, где листья могли бы полностью развернуться, и чашка.

От этих простых приспособлений берет свое начало все многообразие посуды для чая, от грубой и кичливой до утонченной и элегантной. Качество приспособлений для чая улучшает как сам вкус чая, так и наслаждение от его питья.

Итак, давайте пить чай из посуды, которая доставляет радость и наслаждение.



Исинские чайники

Керамика изготавливалась неподалеку от Исина, в китайской провинции Янгу начиная с 2500 г. до н. э.

Окончательное формирование особенной керамики Исина — скромной, но прекрасной, сделанной из специальной пурпурной глины, пористая структура которой делает посуду мало бьющейся, — относят к времени правления династии Мин (1368-1644 г. н. э.), когда китайцы перешли от употребления чая в брикетах к листовому чаю.

Монах из храма Иин Ша изготовил первый исинский чайник — небольшой сосуд, специально предназначенный для заваривания цельнолистового чая. С этого времени существенные элементы внешнего вида и предназначения чайника не претерпели значительных изменений.

Настоящие исинские заварочные чайники изготавливаются из очищенной

исинской глины, которую иногда выдерживают по несколько лет.

Глину продают местным ремесленникам, которые могут добавлять в нее минеральные красители или делать различные смеси. Глина разрезается на пластины, которые втирают друг в друга и затем придают форму с использованием инструментов из кости или дерева на гончарном круге. Далее глину обжигают при определенной температуре, от которой зависят специфические свойства при заваривании чая. В процессе использования чайника он «привыкает» к чаю, делая каждое новое заваривание лучше предыдущего.

Говорят, что, если использовать исинский чайник на протяжении многих лет, в нем можно заварить чай просто кипяченой водой!

Обращайте внимание на «метку» или монограмму гончара на обратной стороне крышки или внизу чайника.

Гайван

Это слово на диалекте мандарин (на диалекте провинции Кантон звучит как *жонг*) обозначает небольшую фарфоровую чашу без ручки с блюдцем-подставкой и крышкой. Эта посуда появилась во время династии Мин и используется до сих пор одновременно в качестве заварочного чайника и чашки.

Для того чтобы приготовить чай в гайване, засыпьте в чашку чая на одного человека, затем заполните емкость на $\frac{4}{3}$ кипяченой водой. Накройте чашу крышкой и дайте отвару настояться определенное время. Заваренный в чашке чай может питься прямо из гайвана с использованием крышки для того, чтобы отфильтровывать листья и сохранить тепло чайника.

Чтобы пить чай из гайвана, придерживайте его за блюдце (оно не дает обжечь пальцы) и немного отодвиньте крышку. Если вы пожелаете осуществлять эту операцию в совершенстве с использованием только одной руки, требуется немного практики, как и при использовании палочек для еды. Зато все усилия вознаграждаются сторицей.

Когда вы закончите пить чай, вы можете «прочитать» послание чайных листьев в вашей чашке!

Японская железная посуда

В Японии на протяжении веков для кипячения воды и заваривания чая для чайных церемоний использовали тяжелые чугунные чайники, которые называли *Тетсубин*.

Ширина таких чайников, как правило, больше высоты, поверхность инкрустирована природным орнаментом.

Современная посуда покрыта эмалью изнутри для удобного мытья.

Чайное ситечко

Может быть в виде разнообразных корзиночек, сеточек, заварочных шариков, бумажных фильтров, пористых чайных ложек, поршневых чайников, благодаря которым можно заваривать чай на протяжении необходимого времени, а затем с легкостью вынимать листья.

Никогда не надо полностью заполнять ситечко: чтобы чай в нем заварился, необходимо достаточно места для циркуляции воды между листьями. В некоторых чайниках предусмотрены заварочные приспособления подобного рода.

Фильтры наподобие корзиночек из металла, керамики или пластика позволяют листьям циркулировать в воде так, как если бы они находились непосредственно в чайнике. Ситечки из нержавеющей стали, золота и пластика делаются так, чтобы легко помещаться в чайную чашку или чайник, затем с легкостью оттуда выниматься и очищаться от использованных

листьев. Заварочные шарики, как правило, делают из алюминия, с небольшими отверстиями для циркуляции воды, но недостаточно большими для того, чтобы листья в них полностью развернулись.

Бумажные фильтры походят, как правило, на другие типы фильтров; они делаются с тем расчетом, чтобы помещаться в пластиковый держатель.

Поршневой чайник или чайный пресс прижимают листья ко дну чайника и удерживают их там; при этом способность листьев свободно циркулировать сохраняется.

Самовар

Это русское изобретение представляет собой большой сосуд, как правило, из меди, в котором вода закипает за счет горения угля в трубе, расположенной по центру самовара.

Небольшой чайник помещается наверху самовара таким образом, что заваренный чай может долгое время оставаться теплым.

Чай (зачастую с добавлением лимона) затем подается в стаканах с металлическими подстаканниками.

Коробочки для чая

Чайная коробочка представляет собой ящик или канистру, в которой хранится неупакованный чай. Английский термин «caddies» имеет свое происхождение от малайского слова «*кати*», что означает «один фунт», то есть ровно столько, сколько может поместиться в коробочку для чая.

Чайные коробочки стали очень популярны в Англии в первой половине XVIII века, когда они были важной составляющей серебряного чайного сервиза.

Деревянные чайные коробочки были также популярны; зачастую их инкрустировали сценами из китайской жизни. Многие коробочки запирались на ключ для того, чтобы слуги не смогли стащить их ценное содержимое.

Чайный столик

Коробочки, приспособления для заваривания и другие принадлежности для чая хранились на чайном столике, который представлял из себя небольшую столешницу на трех ножках.

Характерно, что в Индии слово, обозначающее «чайный столик», происходит от словосочетания «три ноги».

Чайные

В Европе довольно долго сохранялся институт чайных — уютных убежищ от суеты городской жизни.

Майкл Смит в «Полуденной Книге Чая» с любовью упоминает чайную Сэчера в Вене (откуда пошел известный торт Сэчера), Рампельмеера в Париже, чайную Кова в Милане, Кэф и Луиполь в Мюнхене и Англетер в Копенгагене.

В Англии славились элегантные чайные у Фортнама и Мэйсона, чайная Ритц и другие популярные заведения.

Множество городов США также открыло для себя всю прелесть чайных.

Первые чайные полдниги проводились в шикарных отелях, благодаря им "изысканные английские и европейские обычаи стали органичной частью роскошных и фешенебельных банкетов.

Некоторые отели даже предлагали чайные танцы, которые вошли в моду в Англии во время Второй мировой войны. Поскольку рос интерес американцев к дальневосточным чайным традициям, в США и Канаде стали появляться чайные в азиатском стиле.

Новые чайные привлекали искушенных клиентов, которые хотели отведать редкий чай высшего сорта в спокойной, расслабляющей атмосфере. К чаю могла подаваться еда, но в нашей «Республике» она играет лишь вспомогательную роль, лишь подчеркивая величие чая.

Как и все другие республики, мы с уважением признаем, что сила нашего государства зиждется на культуре чаепития.

Незаконное распространение листьев *Camellia sinensis* может привести к созданию конкурирующей республики.

Любопытно, что именно чай сыграл в истории роль первого политически некорректного напитка.

Во время войны за независимость США обложенный высокими налогами британский чай был сброшен за борт в холодные воды Восточного побережья, и чаепитие стало рассматриваться как предательство и проявление контрреволюции. К счастью, времена изменились.

Ромашковое печенье

Эти небольшие печенья очень хорошо сочетаются с горячей чашкой ромашкового чая.

Рецепт на две дюжины:

*1 брикет смягченного масла или маргарина
1 стакан просеянной муки $\frac{2}{3}$ стакана
бурого сахара
2 средних яичных желтка Растертая кожура
двух лимонов
Полтора измельченных сухих цветка ромашки*

Размешайте масло в муке, пока смесь не станет комковатой. Добавьте остальные ингредиенты и руками, посыпанными мукой, замесите тесто. Накройте и дайте настояться в течение 30 минут. Нагрейте духовку до температуры 160 °С. Сделайте из теста шарики диаметром 2-3 см. Поместите их на противень и сплющите с помощью обратной стороны вилки. Печь в течение 12—15 минут.

Гадание на чайных листьях

Гадание на листьях чая практиковалось во многих культурах. Его истоки загадочны, его правила туманны, его очарование неодолимо.

Здесь приведен способ гадания от мадам Улун:

1. Заварите чайник с чаем, но не используйте фильтр или ситечко. Разновидности крупнолистового чая, подобные сорту улун, наиболее пригодны для гадания.

2. Налейте горячий чай в круглую чайную кружку, белую и гладкую изнутри.

3. Выпейте чай, глоток за глотком. Во время этого процесса сосредоточьтесь на том вопросе, на который хотите получить ответ.

4. Когда закончите, поболтайте чайную чашку. Не которые советуют делать это той рукой, которой вы не пишете; другие говорят, что нужно поболтать три раза в направлении от себя.

5. Поставьте чашку обратно на блюдце.

6. Позвольте листьям поведать их историю. Поднимите чашку, поверните ее ручкой направо и посмотрите на листья, которые остались внутри.

- Листья, расположенные близко к верхнему краю чашки, соотносятся с ближайшим будущим.
- Листья, расположенные немного ниже, определяют более отдаленное будущее.
- Листья в самом низу представляют совсем отдаленное будущее.
- Много листьев в чашке предвещают насыщенную, богатую жизнь.
- Одинокий лист, приставший к стенке чашки, предвещает скорое прибытие незнакомца.

Ручка чашки символизирует вас (или объект гадания). Ее соотношение с расположением листьев отображает влияние на персону событий или лиц, скрытых за листьями.

Первые впечатления очень важны: они дают ответ на вопрос, о котором вы думали в то время, когда пили чай.

Чай и здоровье

Поклонники чая могут поведать о многих приятных чертах своего любимого напитка.

На протяжении веков чай славился не только разнообразием сортов и вкусов, каждый из которых доставлял особое наслаждение, но и своими целебными свойствами. Недавние научные исследования подтвердили этот факт.

В частности, зеленый чай препятствует возникновению рака, заболеваний сердца, кариеса.

Чтобы узнать целебные свойства чая, нужно сделать небольшой экскурс в его химический состав.

Антиоксиданты в чае

Хотя чай практически не содержит калорий, в нем есть витамины А, С и Е, а также весьма полезные для здоровья вещества под названием флавоноиды, или полифенолы.

Флавоноиды ведут себя как антиоксиданты, снижая воздействие реактивных молекул кислорода, которые образуются в ходе обмена веществ и способствуют старению, появлению хронических заболеваний.

Одна из подгрупп полифенолов — катехины — в изобилии встречается в зеленом чае, особенно в чае, изготовленном из самых верхушек растений.

Катехины были открыты в 1970-х годах, когда медицинские исследования, проводимые в главном районе выращивания чая в Японии, префектуре Сид-зубка, пытались выявить причину того, что люди в этом регионе меньше, чем в остальных частях Японии, болеют раком, хотя при этом довольно активно курят. Один подвид катехина, эпигаллокатехин галловый (ECGg), не был обнаружен ни в одном растении, кроме чая, и он является одним из самых активных из ныне открытых антиоксидантов — его действие в два раза сильнее, чем у витамина Е. Многочисленные исследования показали, что ECGg предотвращает и замедляет рост раковых новообразований.

Катехины составляют около 30% веса сухих листьев зеленого чая, но всего лишь от 1 до 10% от веса черного чая.

Заваривание чая от 3 до 5 минут освобождает оптимальное количество катехина.

Кофеин в чае

Кофеин — естественный компонент чайных листьев, хотя его доля в чае гораздо меньше, чем в кофе, шоколаде или кока-коле.

За счет кофеина чай заслужил репутацию напитка, который снимает усталость и поднимает настроение. Он выступает в качестве стимулятора для центральной нервной системы и сердца, может также стимулировать выделение желудочного сока и усилить частоту мочеиспускания.

Чем больше чай окислен (или «ферментирован»), тем больше в нем содержится кофеина: в черном чае больше всего кофеина, в зеленом меньше всего.

В среднем в чашке чая на 170 граммов содержится около 40 миллиграмм кофеина — менее половины того количества, которое содержится в аналогичной чашке кофе.

Самое высокое содержание кофеина, так же как и в случае с катехином, наблюдается в чае, сделанном из почки и двух верхушечных листиков чайного куста.

Множество факторов влияют на содержание кофеина в чае: высота, на которой он вырос (чем выше над уровнем моря растет чай, тем больше в нем кофеина), наличие удобрений и цинка в почве.

Результаты научных исследований о влиянии кофеина на организм носят противоречивый характер, но нет достоверных данных, свидетельствующих, что кофеин вызывает какую-либо болезнь или же обостряет хроническое недомогание.

Содержание кофеина в напитках:

(Большинство врачей рекомендуют не употреблять более 200 мг кофеина в день.)

<i>Напиток</i>	<i>Кофеин (мг)</i>
Кофе (140 г)	
С гущей	115
Процеженный	80
Растворимый	65
Без кофеина	
Эспрессо(55г)	60-90
Зеленый чай (140 г, заваривается 3 минуты)	15
Черный чай (140 г)	
Заваренный 3 минуты	40
Без кофеина	5
Охлажденный чай (340 г)	70
Какао (140 г)	4
Молочный шоколад	5

Чай и раковые заболевания

Может ли чай предотвратить рак?

Над изучением этого вопроса сотни ученых по всему миру работали с 1980-х годов. Как известно, содержащиеся в чае катехины являются антиоксидантами, а следовательно, препятствуют росту опухолей (по крайней мере, в лабораторных условиях).

Получен ряд многообещающих фактов, говорящих в пользу того, что чай (в особенности зеленый) может предохранять от некоторых видов рака.

- Японское исследование, опубликованное в 1980 году, установило, что люди, выпивающие 10 и более чашек зеленого чая в день, имеют меньший риск заболеть раком желудка.
- Как минимум в двух исследованиях, опубликованных в 1990-х годах, была наглядно показана зависимость между ростом потребления зеленого чая и снижением заболеваемости раком поджелудочной железы. В исследовании, опубликованном в *Заметках о раке* в 1998 году, было показано, что ECGg, катехин, содержащийся в зеленом чае, является активным компонентом, препятствующим росту раковых клеток простаты в лаборатории.
- Серия японских исследований, результаты которых были опубликованы в 1997-м, 1998-м и 1999 годах, показала, что ECGg и другие полифенолы препятствуют росту различных типов раковых клеток, включая проктологическую аденокарциному, дуктальный рак груди, рак кожи, рак легких.
- Исследование 35 000 женщин в постклимактерическом периоде выявило, что употребление хотя бы 2 чашек зеленого чая в день снижает риск заболевания раком пищевода и мочеполовой системы.
- В статье под названием «Почему питье чая может предотвратить заболевание раком», опубликованной в журнале «Nature» в 1997 году, было показано, что противораковые свойства зеленого чая объясняются его способностью подавлять урокиназу (иРА), — фермент, который сопровождает образование метастазов у человека. Авторы статьи исследовали 190 000 веществ, подавляющих иРА, в том числе и ECGg. Их вывод заключался в том, что одна чашка зеленого чая содержит в семь раз больше ECGg, чем максимально возможная доза наиболее известного ингибитора урокиназы амилоида.

Это многообещающее исследование показало, что чай не только может предотвратить заболевание раком, но и препятствовать размножению раковых клеток.

Для примера, исследование, опубликованное в выпуске журнала «Nature» за 1999 год, показало, что во время экспериментов, проводимых в пробирке, ECGg препятствовал притоку крови к опухолям, тем самым замедляя их рост. Другие исследования, проводившиеся в конце 1990-х годов, показали, что полифенолы зеленого чая предохраняют от заболеваемости раком простаты и раком печени.

Проводилось сравнение силы воздействия отвара черного и зеленого чая на активность раковых клеток.

Результаты, опубликованные в 1998 году в брошюре «Молекулярная биология клетки», показали, что в то время как раствор черного чая приносил

эффект при концентрации 10%, раствор зеленого чая давал тот же эффект при концентрации 1%.

Чай и заболевания сердца

Существуют определенные свидетельства в пользу того, что чай защищает от заболеваний сердца, но они не столь очевидны, как в случае с раком.

Ряд лабораторных экспериментов выявил, что полифенолы способствуют снижению уровня холестерина и предотвращают коагуляцию крови, блокируя эти два фактора возникновения сердечных заболеваний. Также несколько исследований с участием людей дали обнадеживающие результаты.

Например, исследование израильских ученых показало, что люди из группы, употреблявшей черный чай, имели более низкий уровень холестерина, чем люди, пьющие кофе.

Исследование с участием 20 000 норвежских мужчин и женщин, опубликованное в 1992 году, показало, что те люди, которые пили пять или более чашек черного чая в день, имели более низкий уровень холестерина, чем те, которые не пили чая вовсе.

Одно из обширнейших исследований задействовало 12 763 взрослых человека из семи стран. Опубликовано в 1995 году в *Архивах медицины внутренних болезней*, «Исследование семи стран» обнаружило сильную связь между наличием флавоноидов в питательном рационе и снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний. Флавоноиды же, как известно, в избытке присутствуют в чае.

Чай может повлиять на здоровье сердца путем поддержания нормального веса тела.

Исследование китайских ученых, опубликованное в 1998 году, выявило значительное снижение веса подопытных крыс после 63 недель употребления смеси их обычной пищи с измельченными листьями зеленого чая; на 15-й неделе крысы, питавшиеся зеленым чаем, весили в целом на 12% меньше, чем представительницы контрольной группы.

Также в рамках голландского исследования, опубликованного в 1999 году, было проведено наблюдение над 3454 людьми, которые выпивали в среднем от одной до двух чашек чая ежедневно.

Выяснилось, что риск заболеть тяжелым аортальным атеросклерозом у них на 46% меньше. Атеросклероз, в свою очередь, является причиной сердечнососудистых заболеваний. У людей, которые выпивали более чем 4 чашки чая в день, риск снижался на 69%.

Главный факт, который выявили ученые, заключался в том, что любители чая в целом ведут более здоровую жизнь, чем остальные люди.

Действительно, жизнь по принципу «глоток за глотком» — спокойная, размеренная, сосредоточенная; дает меньше стрессов, чем жизнь в стиле «хлебок за хлебком». Соответственно, спокойная жизнь более полезна для вашего сердца.

Чай и зубы

Следует заметить, что чашечка зеленого чая после обеда не только услаждает ум и желудок, она также еще борется с кариесом.

Чай насыщен соединениями фтора; как известно, фтор — это единственный минеральный элемент, встречающийся в чае в больших количествах. Он предотвращает болезни зубов, именно поэтому фтор добавляют в городскую воду, в зубную пасту и полоскание для рта.

Вода со фтором содержит, как правило, от 0,00007 до 0,00012 %, в то время как зеленый чай содержит от 0,000132 до 0,000418%. И не существует никакой опасности отравиться фтором, когда вы пьете чай. (Только, пожалуйста, не добавляйте в него сахар, этим вы уничтожите всю пользу).

Влияние чая на здоровье зубов было наглядно показано в японском исследовании, опубликованном в стоматологическом журнале в 1994 г.

Ученые попросили 35 добровольцев в возрасте от 18 до 29 лет не чистить зубы и не полоскать рот в течение четырех дней. Вместо этого они прополаскивали рот раствором чайных полифенолов после еды и перед сном. У 34 испытуемых содержание болезнетворных бактерий значительно уменьшилось.

Чай также оказывает другой эффект на здоровье полости рта. В лабораторных условиях было выявлено, что катехины всех сортов чая (черного, зеленого, улун и Пуэр) подавляют и далее уничтожают бактерии, вызывающие заболевания зубов.

Даже одна-единственная чашка чая способна произвести защитный эффект.

ЧАЙ и кости

Остеопороз, или хрупкость костей, — распространенное заболевание пожилых людей, в особенности женщин.

Некоторые исследования связали употребление кофеина с возникновением остеопороза, что относилось также и к любителям чая. Но исследование более чем 1200 английских женщин, опубликованное в 2000 году в *Американском журнале лечебного питания*, показало, что употребление чая, напротив, способствует упрочению бедренных костей, переломы которых представляют наибольшую опасность.

Возраст женщин, принявших участие в исследовании, составлял от 65 до 76 лет, и 1100 из них регулярно пили чай. Те, кто добавлял в чай молоко, были наиболее защищены благодаря действию кальция, содержащегося в молоке.

Не совсем ясно, каким образом чай способствует упрочнению костей. Некоторую роль может играть содержащийся в чае фтор; кроме того, автор исследования предполагает, что в чае могут содержаться вещества, эффект которых аналогичен действию женского гормона эстрогена. Эстроген же способствует укреплению костной ткани.

Чай Пуэр и здоровье

Сорт чая под названием Пуэр высоко ценился в Китае на протяжении веков за свои целебные свойства.

Чай Пуэр обычно пьют во время или после еды, особенно жирной, по причине его способности снижать уровень холестерина, препятствовать несварению желудка и диарее.

Клинические испытания показали, что разновидность зеленого чая Пуэр под названием Туоча очищает артерии от загрязнений, вызывающих болезни сердца. Согласно Джемсу Норвуду Планту именно по этой причине «Туоча» составляет $\frac{1}{4}$ от всего количества чая, выпиваемого во Франции.

Другие возможные положительные факторы влияния чая на здоровье

Антивирусная защита

В лабораторных условиях было обнаружено, что катехин из чайных листьев подавляет такие вирусные инфекции, как грипп, герпес, полиомиелит.

Антибактериальные свойства

Было выявлено, что чай (в особенности зеленый чай, но также и черный, улун и Пуэр) препятствует росту *Streptococcus mutans* — бактерии, которая разлагает сахар во рту, вызывая кариес.

Пищеварение

Матерям давно известно, что диета, состоящая из бананов, риса, яблочного пюре и чая, служит эффективным домашним средством против диареи. Как черный, так и зеленый чай оказывают это действие в основном благодаря содержащимся в них флавоноидам.

Иммунитет

Как минимум два исследования, проведенных в 1990-х годах, показали, что ECGg, катехин, встречающийся только в листьях чая, укрепляет иммунитет, способствуя регенерации лимфоцитов типа Т и В-клеток, борющихся с инфекциями.

Снижение веса

Как было выявлено, полифенолы зеленого чая блокируют активность амилазы, содержащегося в слюне фермента, который расщепляет углеводы. На основании этого был сделан вывод, что зеленый чай более способствует сжиганию жира, чем его накоплению.

Небольшое исследование полных женщин среднего возраста, опубликованное в 1985 году, проанализировало воздействие капсул с зеленым чаем как составляющих диеты. После двух недель употребления группа с зеленым чаем скинула в два раза больше веса, чем группа, которой давали лекарства; через четыре недели группа с зеленым чаем сбросила в три раза больше веса, чем контрольная.

Чем еще чай может быть полезен для здоровья?

Черный чай дает стягивающий эффект и дезинфицирует кожу, тем самым являясь идеальным лекарством местного действия при воспалениях.

Охлажденные влажные пакетики с чаем оказывают успокаивающее действие на ожоги и сыпь; если их приложить к закрытым глазам, то они могут снизить отечность.