

Č A J



druhý nejrozšířenější nápoj světa

pochází z listů rostliny Camellia sinensis

Umění a věda v každém šálku

Čaj je hned po vodě nejrozšířenějším nápojem na světě, nicméně čaj není pouze nápoj, je to rituál, který spojuje lidi napříč kulturami a kontinenty. Od jeho skromných začátků v Číně před tisíci lety se čaj stal symbolem pohostinnosti, zdraví a meditace. Jeho složení a příprava mohou být záležitostí uměleckou i vědeckou.

Historie a kultura

Čaj má dlouhou a bohatou historii, která sahá až do starověké Číny. Legendy vyprávějí o tom, jak čaj objevil císař Shennong kolem roku 2737 př. n. l., když mu do horké vody spadl lístek z čajovníku. Postupně se čaj stal nedílnou součástí čínské kultury a od 8. století se rozšířil do Japonska a dalších částí Asie.

V různých částech světa má čaj různé rituály a významy. V Japonsku je například příprava matcha čaje spojena s ceremoniálním přístupem a důrazem na estetiku a mindfulness. V Británii je čaj symbolem pohostinnosti a společenského setkávání.



Druhy

Pochází z listů rostliny **Camellia sinensis**, ale existuje nespočetně mnoho způsobů, jak tyto listy zpracovat, což vede k různým druhům čaje. Nejběžnějšími druhy jsou:

Zelený čaj

Je někdy též označovaný jako nefermentovaný, jeho výroba je velmi různorodá, obecně však platí, že na rozdíl od černých čajů u nich neprobíhá proces oxidace. U zelených čajů v zásadě neexistují univerzální stupnice kvality, ale obecně bývá nejvyšší první sklizeň.

Černý čaj

Je nejrozšířenější, jeho výroba se skládá ze čtyř kroků: zavadání čajových lístků, rolování (provádí se zpravidla strojově, u velmi kvalitních čajů ručně), oxidace (často označovaná jako fermentace) a sušení. Sušením se zastaví proces oxidace a právě na tomto procesu závisí výsledná kvalita čaje - oxidace musí být ukončena ve správný čas. Následně se čajové lístky třídí podle velikosti a právě velikost listu může být jedním z vodítek při výběru čaje. Černé čaje bývají nejčastěji pojmenovány podle lístků, které je tvoří, podle oblasti pěstování, případně dle názvu plantáže.

Žlutý čaj

Často též označovaný jako **císařský**, je v podstatě čaj zelený, který se opakovaně vlhčí a suší zabalený v papíru nebo plátně. To z čaje vyextrahuje trpké tóny a zůstane pouze sladká chuť. Proces výroby je zdlouhavý, vyrábí se ho proto jen omezené množství, čemuž také odpovídá cena. Dříve se jako žluté označovaly nejvyšší čaje odváděné dvoru čínského císaře.

Oolong čaj

Polozelený/modrozelený čaj neboli Oolong (poangličtělá podoba čínského názvu Wu-lung - černý drak) prochází při zpracování různě dlouhou oxidací. Míra oxidace se může pohybovat od cca. 10% do 70% a díky ní vzniká široká škála čajů různých chutí a barev. Můžeme je takto rozdělit na světlé, které mají zpravidla smotané lístky a obsahují často i stonky, a tmavé (více fermentované), které mají spíše volný list. O oolongzích, které jsou fermentovány z více než 50% se hovoří občas také jako o čajích hnědých či pětibarevných.

Postup výroby oolongu je následující: nasbírané lístky se nechávají zavadnout na přímém slunci, aby se poté mechanicky narušily. Oxidace zde probíhá především po okrajích lístků a zbytek neporušené buněčné struktury si zachovává přírodní polyfenoly.

Bílý čaj

Vyrábí se především z ochmýřených pupenů a prvních několika lístků. U bílých čajů rozeznáváme čtyři kvalitativní třídy:

Yin Zhen - první lístek

Bai Mu Dan - bílá pivoňka - druhé a třetí listy

Gong Mei - čtvrté listy

Shou Mei - páté a šesté listy.

Po krátkém zavadnutí se lístky přetrásáním v platech mírně naruší, což vede ke slabé oxidaci, která je záhy přerušena propařením či sušením. Vzhledem k šetrnému zpracování si bílý čaj zachovává většinu chemických látek a vitaminů čerstvého čaje. Bílé čaje zrají a dají se archivovat.

Pu Ehr

Je dodatečně (přírodně nebo uměle) fermentovaný čaj. Čaj je pojmenován dle města v čínské provincii Jün-nan a vyrábí se z velkolisté odrůdy Yunnanského čajovníku. Suší se na slunci, hnětou se a následně se provádí přerušování oxidace ve velkých nahřátých pánvích. Nakonec se čaj naparí a lisuje, což nastartuje postprodukční fermentaci, díky které čaj zraje.

U Pueru rozeznáváme dva hlavní druhy: **Shu** (tmavý) a **Sheng** (zelený), které se liší způsobem dodatečné fermentace.



Čaje aromatizované

Je velice časté, že čaje bývají aromatizovány silicemi, květy, ovocnými plody či kořením. Tzv. ovoněné čaje bývají aromatizovány přírodními vůněmi - sušením s květy, jako aromatizované pak označujeme čaje, v nichž je přítomna esence přírodního či chemického původu.

Nečaje

Jako nečaje můžeme označit souhrnně všechny nápoje, které se nevyrábějí z listů čajovníku a ve většině případů neobsahují kofein, jsou však plné jiných prospěšných látek. Jedná se tedy o různé rostlinné a bylinné směsi z celého světa (Honeybush, Rooibos, Lapacho, Maté).

Ačkoli čaje pocházejí ze stejné rostliny, mají odlišné chuťové a aromatické vlastnosti. Velkou roli zde hraje:

- Odrůda rostliny (***Camellia Sinensis***, což je původní čínský čajovník a ***Camellia Assamica***, což je označení pro čajovník asámský).
- Místo pěstování: nadmořská výška, klima, kvalita půdy
- Doba sběru (jednak záleží na ročním období, jednak na tom, v jakém vegetativním období se rostlinka nachází).
- způsob zpracování lístků a jejich následná oxidace
- příprava čaje: množství čajových lístků, kvalita vody, její teplota a délka louhování a počet nálevů



Příprava čaje:

Veskrze existují dva základní způsoby přípravy: buď dát lístky přímo do vody nebo využít jinou nádobu či přípravek, který umožní následné snadné vyjmutí lístků z vody.

Voda k přípravě by měla být čerstvá a pokud možno měkká. Voda na čaj musí být vždy převařená. Udržuj vodu ve varu krátce, aby se z ní nevytratily kyselé látky, které mají vliv na uvolnění osobité čajové vůně.

Teplota

Různé čaje je potřeba zalévat vodou o různé teplotě. Obecně lze říci, že bílé čaje zaléváme vodou o teplotě 75°C, zelené 80°C, polozelené 85°C, černé 95°C a puery 95-100°C. Jsou to údaje velice orientační, neboť každý čaj je individuální a lze jej připravit mnoha způsoby: dle kombinace teploty vody, času louhování, počtu nálevů a množství čaje.

Množství čaje

Obecně platí, že na 200ml nálevu použijeme 2-3 gramy čajových lístků (to je přibližně jedna čajová lžička).

Doba louhování se u jednotlivých čajů liší. Zelené čaje louhujeme zpravidla 2-3 minuty, černé 3-5 minut. Některé japonské čaje je pak možno louhovat i méně než jednu minutu.

Další nálevy: Kvalitní čaje zvládnou zpravidla dvě až tři zalití a stále chutnají skvěle.

Staření čaje

Oxidace je proces, v němž čajový list reaguje se vzduchem. Aby byl tento proces intenzivnější, povrch lístků bývá zpravidla mechanicky narušen. Právě úroveň oxidace určuje, zda bude čaj černý či zelený.

Zdravotní Benefit

Kromě své lahodné chuti má čaj i mnoho zdravotních benefitů. Obsahuje polyfenoly, které jsou silnými antioxidanty, a kofein, který může zlepšit bdělost a koncentraci. Studie naznačují, že pravidelná konzumace čaje může snížit riziko srdečních onemocnění, rakoviny a Alzheimerovy choroby.

Čaj a kofein

*Všechny čaje pocházející z rostlinky *Camelia* obsahují kofein. Jeho množství se v jednotlivých čajích liší, vliv na to má množství faktorů. Jeden šálek (200 ml) čaje obsahuje cca 40 mg kofeinu. Na rozdíl od kávy se v čaji vyskytuje nikoliv ve volné, nýbrž vázané podobě, což má za následek jeho pozvolný a mírnější účinek v lidském organismu.*

Čaj v Gastronomii

*V poslední době se čaj stává stále populárnějším nejen jako nápoj, ale i jako ingredience v gastronomických kracích. Čajové listy se používají k přípravě aromatických omáček, dezertů a dokonce i masových pokrmů. Například **Earl Grey** dodává unikátní chuť dezertům, zatímco **Matcha** se často používá při pečení a výrobě zmrzlin.*





Čaj není jen nápoj



Je to spojení historie, kultury, zdraví a gastronomického umění. Bez ohledu na to, zda si ho vychutnáváte při tradiční japonské čajové ceremonii nebo jako součást moderního dezertu, čaj má schopnost spojit lidi a přinést do života okamžiky klidu a radosti.