20 OTÁZEK O ČAJI

**1. Co je to čaj?**

Černý a [zelený čaj](http://www.oxalis.cz/eshop/zelene-caje) je produkován z lístků čajovníku. Tento keř byl nejdříve kultivován v Číně. Čínští mnichové a evropští obchodníci jej později převezli do Japonska, na Srí Lanku a do dalších zemí. Dnes ve světě rozlišujeme více než 3000 čajových druhů, přičemž každý z nich má svůj osobitý charakter, většinou daný oblastí původu.   
  
**Základní rozdíl mezi černým a zeleným čajem spočívá ve způsobu zpracování čajových lístků**. Zatímco černý čaj je před sušením fermentován (okysličován), zelený čaj je místo fermentace napařován a poté sušen.

**2. Jak nejlépe připravím šálek čaje?**Kvalitní voda a patřičná délka vyluhování jsou vedle samotných čajových lístků rozhodující pro dobrý šálek čaje. Přitom dbejte následujících rad:

* - Použijte předehřátou konvici nebo šálek.
* - Voda k přípravě by měla být vždy čerstvá a studená.
* - Přiveďte vodu do bodu varu. Udržujte ji ve varu pouze krátce, aby se z ní nevytratily kyselé látky, které mají význam pro uvolnění osobité čajové vůně.
* - Čajové lístky nebo nálevový sáček zalijte v případě černého čaje vařící vodou. Voda při přípravě zeleného čaje by měla být ochlazena na zhruba 75 stupňů Celsia. Vždy však nejdříve musí projít bodem varu!
* - Černý čaj vyluhujte tři až pět minut, zelený maximálně tři minuty.

**3. Jaké příslušenství je nejvhodnější pro správnou přípravu čaje?**  
Čajové konvice: materiál konvice (sklo, keramika, porcelán) nemá na výslednou chuť čaje vliv. Důležitá je však forma. Aby se čajové lístky dostatečně vyluhovaly, je třeba použít baňatý tvar. Pro čajové sítko platí: čím větší, tím lepší, protože čajové lístky potřebují dostatek prostoru k vyluhování.   
  
Nejvhodnější jsou sítka z nerezové oceli a porcelánu. Pokud mají dostatečnou velikost, pak lze použít i sítka z bavlny nebo papírové filtry. Doporučujeme však, aby pro zelené a pro černé čaje byla použita sítka odlišná. Papírový filtr je vhodný pro přípravu čaje v šálku. Zato umělohmotná sítka mohou negativně ovlivnit chuť čaje, proto je ani v našem sortimentu nenajdete. Kovové vajíčko také není optimální, jelikož čajové lístky nemají pro vyluhování dostatek místa.  
  
**4. Jaká je trvanlivost čaje?**  
Obecně je čaj produktem s dlouhou trvanlivostí, minimální trvanlivost je zpravidla 18 měsíců. Čaj však velmi snadno zachycuje vlhkost, vůně a pachy z okolí. Na trvanlivost má proto značný vliv způsob skladování. Obzvláště v kuchyni, kde se různé vůně mísí, by měl být čaj hermeticky uzavřen. Navíc by měl být čaj umístěn v suchu a chladu. Nejvhodnější pro uchování původní čajové kvality jsou plechové dózy, které zakoupíte v každém specializovaném obchodě.  
  
**5. Platí, že pro přípravu čaje je vhodnější měkká voda?**  
Pro přípravu je nejvhodnější co možná nejměkčí voda. Právě ta umožňuje, aby hotový čaj uvolnil typické voňavé látky. Pokud máte k dispozici pouze vodu tvrdou (mineralizovanou), doporučujeme vodu v otevřeném hrnci několik sekund povařit, přičemž chlor a fenoly se vypaří a vápník se usadí. Obecně však lze říci, že kvalita vody v České republice je velmi dobrá.  
  
**6. Měl by se v případě, že voda je silně vápenatá, použít vodní filtr?**  
Použití vodního filtru není povinností. Pokud je však voda velmi vápenatá, může mít tento filtr pozitivní vliv na chuť čaje. V případě užití minerální vody se však vodní filtr přímo doporučuje, protože soli v ní obsažené velmi nepříznivě ovlivňují čajovou chuť.  
  
**7. Proč se čaje míchají do směsí?**  
Většina čajů, které se dostanou ke spotřebiteli, jsou směsi různých druhů a sklizní. Kupující totiž očekává produkt, který je co do kvality stále stejný. Protože je však čaj přírodní produkt a kvality sklizní se liší v závislosti na konkrétních klimatických podmínkách, jsou směsi jedinou možností, jak zákazníkovi nabídnout to, na co je zvyklý.  
  
**8. Kdo určí, jaký čaj bude součástí čajové směsi?**  
Tvorba čajových směsí náleží ochutnávači. Ten prověřuje kvalitu čaje a rozhoduje, jaké čaje jsou do konkrétní směsi vhodné. Samozřejmě musí ochutnávač znát jemné nuance čajů, které má k dispozici. To vyžaduje dlouholeté zkušenosti a velmi dobře vyvinuté čichové a chuťové smysly.  
  
**9. Co znamená označení zahradní čaj?**  
Zahradní čaj má původ na určité konkrétní plantáži a na rozdíl od směsí není s žádným jiným čajem míchán. Z tohoto důvodu se může chuť i kvalita konkrétní zahrady (plantáže) sklizeň od sklizně lišit. Zahradní čaje jsou k dostání pouze ve specializovaných prodejnách.

**10. Co se rozumí pod označením „čerstvá sklizeň“?**  
Čerstvá sklizeň (Flying tea, Flugtee – volně přeloženo „čaj dopravený letadlem“ nebo také „bleskový čaj“) je v západním názvosloví synonymem pro právě sklizený Darjeeling First Flush. Bezprostředně po sklizni a fermentaci je čaj z Indie letecky dopraven do země určení. Tento čaj se vyznačuje zvláštní chuťovou svěžestí a velmi jemnou vůní.  
  
**11. Čím je ovlivněna kvalita čaje?**  
Kvalita čaje je ovlivněna mnoha faktory, především oblastí sklizně, klimatem, dobou sklizně, způsobem trhání lístků, zpracováním a skladováním. Existují tak podstatné rozdíly nejen mezi jednotlivými oblastmi, ale i v rámci určité jedné oblasti. Samozřejmě je různá také kvalita jedné plantáže z časově různých sklizní. Obecně lze říci, že kvalita čaje z vyšších nadmořských poloh je vyšší, protože list roste pomaleji a má tak více času k vývoji chuťově bohatých látek. Čaje z níže položených oblastí jsou většinou silnější a v nálevu tmavší. I ty však mohou dosahovat vysoké kvality, jako je tomu například u nejlepších druhů z indického Assamu.  
  
**12. Co jsou antioxidanty a jak v čaji působí?**  
Antioxidanty jsou látky, které brzdí oxidační procesy, popřípadě zpomalují oxidaci tuků v těle. Antioxidanty v čaji se nazývají ?avanoidy. V lidském organismu mohou přispět k ochraně před volnými radikály a preventivně zabránit vzniku nádorů a srdečním onemocněním. Protože přirozená tělesná ochrana nemusí být vždy dostatečná, přispění antioxidantů z potravy nebo nápojů má v každém případě své opodstatnění.  
  
**13. Obsahuje zelený čaj více antioxidantu než čaj černý?**  
Jak zelený, tak i černý čaj obsahují nemalé množství antioxidantů. Rozdíly jsou vskutku nepatrné. Nelze jednoznačně říci, že zelený čaj je v tomto smyslu bohatší.  
  
**14. Jaké množství kofeinu obsahuje čaj?**  
Jeden šálek (200 ml) černého čaje obsahuje v průměru 40 mg kofeinu (teinu). Pro srovnání: šálek kávy obsahuje zhruba dvojnásobné množství. Kofein byl v čaji objeven v roce 1827. V té době vzniklo také jeho specifické označení v čaji, a sice tein. Na rozdíl od kávy se v čaji vyskytuje nikoliv ve volné, nýbrž vázané podobě. To má za následek jeho jiný účinek v lidském organismu. Zatímco kofein v kávě rychle rozbuší srdce a jeho účinek poměrně rychle odezní, působí tein v čaji jemněji a dlouhodoběji.  
  
**15. Platí, že zelený čaj obsahuje méně teinu než čaj černý?**  
Pokud vyjdeme ze sušených čajových lístků, pak je obsah teinu v černém i zeleném čaji totožný. Množství teinu v hotovém čajovém nálevu však závisí na způsobu přípravy. Toto množství je odvislé jednak od doby vyluhování, jednak od teploty vody, kterou jsou lístky zality. Vzhledem k tomu, že zelený čaj je připravován z vody o nižší teplotě a zároveň vyluhován většinou kratší dobu než čaj černý, je obsah teinu v hotovém zeleném čaji nižší.  
  
**16. Odvodňuje čaj lidský organismus?**  
Vzhledem k obsahu teinu má čaj lehce močopudné účinky. Tein totiž podporuje činnost ledvin a vylučování moči. Příčina je ve zvýšeném prokrvení ledvin. Tento účinek je však relativně nepatrný a krátkodobý. Nelze říci, že čaj má přímo odvodňující účinek. Lze jej označit jako mírně močopudný.  
  
**17. Je čaj vhodný pro těhotné ženy?**  
Čaj příjemně chutná, dobře hasí žízeň a obsahuje řadu pro tělo cenných látek. Pro těhotné ženy je čaj vhodným doplňkem pitného režimu.  
  
**18. Má čaj omlazující účinek?**  
Stárnutí živých organismů je v prvé řadě dáno geneticky. Může však být pozitivně ovlivněno, a to tzv. anti-aging procesem. Podle současných znalostí vědy má na stárnutí negativní vliv přebytek volných radikálů. Proto je důležité regulovat nadbytečné reakce těchto radikálů. Čaj je se svým vysokým obsahem polyfenolů pro tento účel obzvláště vhodný.  
  
**19. Jak souvisí čaj s životním stylem „wellness“?**  
Pojem wellness se rozšířil do západní Evropy z USA teprve nedávno – na konci 80. let 20. století. Mnozí měli zato, že se jedná o název nějakého pohybového cvičení. Wellness je však synonymem pro vnitřní vyrovnanost a dobrý tělesný pocit. Má co do činění se sebepoznáním a především pak s duševním klidem. Není proto divu, že právě čaj pro své mnohé ušlechtilé vlastnosti je často spojován s tímto pozitivním životním pocitem.  
  
**20. Jakým způsobem chrání čaj zuby?**  
Čaj ochraňuje chrup hned dvakrát – posiluje zubní sklovinu a zpomaluje nadbytečnou tvorbu kyselých látek v ústní dutině. Jak dokázaly různé vědecké výzkumy, obsahuje jeden litr čaje (černého i zeleného) přibližně 2-3 miligramy fluoridu. Toto množství odpovídá denní potřebě dospělého člověka. Žádná jiná poživatina neobsahuje tak velké množství fluoridu. Kromě toho polyfenoly v čaji obsažené chrání před zubním plakem. Polyfenoly zpomalují rozklad škrobů v ústech tak, že inaktivují enzym amylasa obsažený ve slinách. Ten rozkládá škrob, například z moučných výrobků, na glukózu. Glukóza zase vytváří vhodné prostředí pro plakové bakterie. Ty vytvářejí kyseliny, které poškozují sklovinu.