

TEA TIME



Čaji in pribor

*Jasmin*

# Vsebina



1. Uvod
2. Zeleni čaj
3. Črni čaj
4. Oolong čaj
5. Mate
6. Rooibos
7. Sadni čaj
8. Zaključek

# 1. Uvod

**Od kje beseda ČAJ?**

# CHÁ, CHA, ČAI, TEA, TÉE, ČAJ



## CAMELIA SINESIS = THEA SINENSIS

čajni grm ali drevo;  
deli se na dve glavni vrsti:

- **kitajsko *Thea sinensis***, ki ima manjše podolgovate lističe in doseže v naravi 10 m višine (živi več kot 100 let), in
- **indijsko *Thea assamica***, ki ima ploskovno večje lističe in izvira iz pokrajne Assam, doseže do 20m in zraste v drevo (ne živi več kot 50 let)

ČAI = po besedi CHA iz kantoskega dialekta so ga Rusi imenovali ČAI, končnico **i** pa je dobil iz izraza »cha a ye« (čajni lističi) in nastal je »chai«. Od tod se je beseda razširila tudi v druge slovanske jezike.

# Čaj in njegova legenda



## Kitajska

Cesar Shen Nung je leta 2737 pred našim štetjem kuhal vodo in v to vodo je veter zanesel listič z bližnjega grma, ki je obarval vodo in ji dal poseben vonj.

## Japonska

Bodhi Dharma je veliko molil in nekoč med tem zaspal. Ko se je prebudil si je iz jeze sam nase za kazen odrezal veke in jih je vrgel proč. Več let potem je na tem mestu zrastel grm čajevec.

## Indija

Princ Dharma je šel na Kitajsko govoriti o Buddhi in je obljubil, da ne bo zaspal. Po 3 letih je le zaspal. Potem je odkril neke lističe, ki jih je žvečil in tako naslednjih 6 let ni več zaspal.

# Zakaj čaj?



Po starem kitajskem verovanju ima čaj veliko dobrih lastnosti:

- Sprošča možgane
- Čisti kri
- Preprečuje nočno moro
- Bistri oči
- Pregarja žalost
- Izboljšuje spomin
- Pomaga proti utrujenosti
- Osvežuje in povečuje zbranost
- Deluje kot diuretik
- Primeren je pri hujšanju
- Pospešuje prebavo
- Pregarja stres
- Antioxidant
- Antiholesterol
- ...



Kitajski pregovor pravi: *“skodelica čaja je ogledalo duše”*.

# Čaj in topel napitek



## ČAJ

- Zeleni
- Črni
- Beli



## TOPEL NAPITEK - ZELIŠČNI ČAJ

- Kamilica
- Meta
- Hibiskus

...

Čaj je prispel v Evropo v 17. Stoletju skupaj s svojimi priporočili in zagotovili o zdravilnosti

# Uporaba in shranjevanje



Čaj shranjujemo v pločevinkah ali v steklenih kozarcih, v slednjem primeru na temnem, v obeh pa dobro zaprtega.

## 2. Zeleni čaj

# Priprava



## Zeleni čaj



**70 ° - 80°**  
**2 - 3 min**

# Čaj na Japonskem/Kitajskem



# ESTETICIZEM JAPONSKEGA NAČINA ŽIVLJENJA SE RAZODEVA V ČAJNEM CEREMONIALU



Čajni ritual – je religija umetnosti življenja, zato morajo udeleženci rituala religiozno slediti strogim pravilom, ki so bila kodirana že v 16.

**Rokyu** (1521-1591) je kodiral čajni ceremonial **cha-no-yu** (vroča voda za čaj)

### 3. Črni čaj

# Črni čaji



# Črni čaj



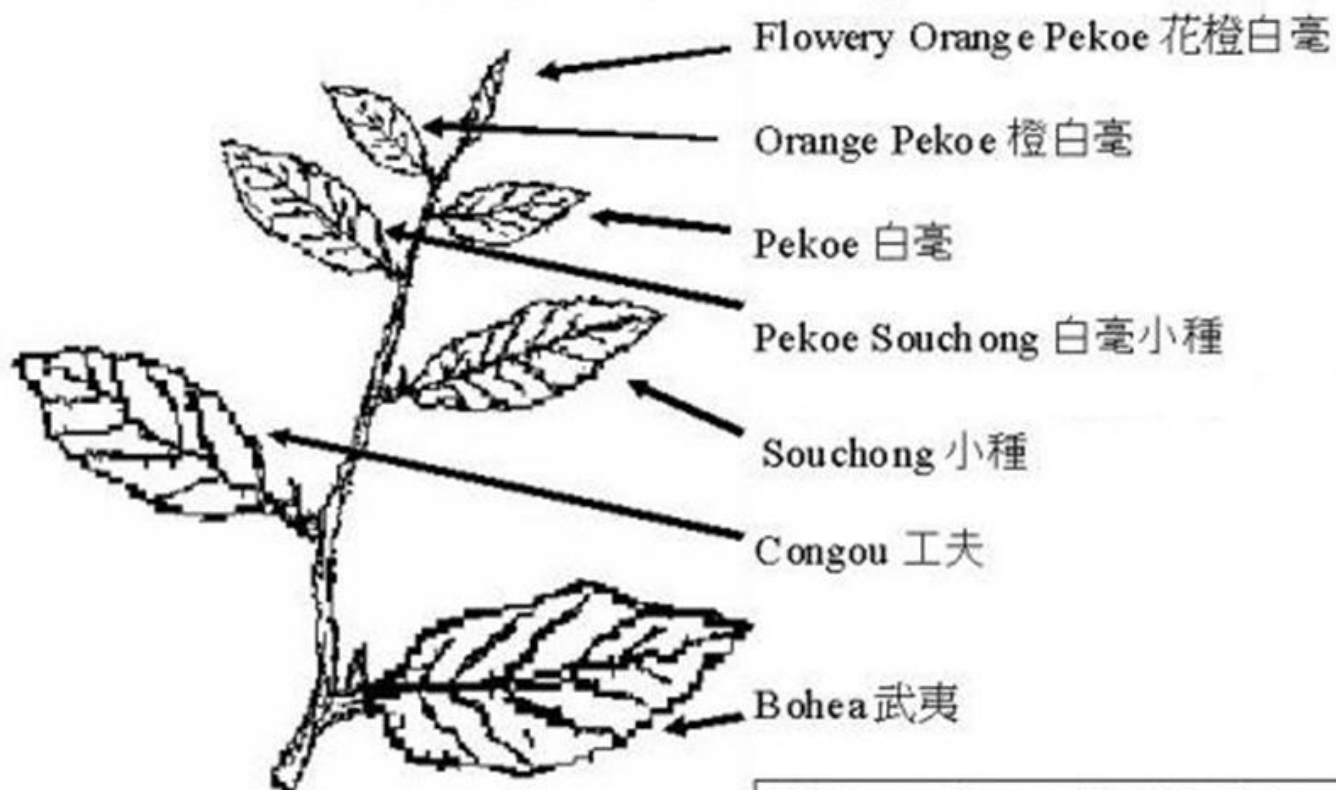
## Legenda

- 17. stoletju je z ladjo iz Kitajske v London prispela pošiljka čaja, ki je po poti postal črn.



# Črni čaj

## Black Tea Leaf Grading \*



Steven R. Jones 7/10/2009

\*Note: only used for black tea,  
in India and nearby.

# Klasifikacija po razredu = sinonim kvalitete



Označba razreda ponuja dve informacij:

- Drobnost pridelka
- Dimenzija lističev (cel, zlomljen).

# Črni čaji



## DARJEELING

- V drugi polovici 19. stoletja so Britanci začeli gojiti čajevec in v pokrajini Darjeeling se prideluje najfinejši črni čaj na svetu.
- Prvo obiranje (first flush) traja od februarja do aprila.
- Drugo obiranje (second flush) poteka konec pomladi in v zgodnjem poletju.



## ASSAM

- Zaradi ugodnega podnebja liste čajevca obirajo od aprila do septembra.
- Od tukaj prihajajo najmočnejši čaji.



# Priprava



Črni čaj



100 °  
3 - 5 min

## 4. Oolong čaj

# Oolong – rdeči čaj



Ima vonj po sveži travi in je brez grenkega okusa.

# Oolong - izvor



- Ime iz kitajščine 烏龍茶 se je v angleščini prevedlo kot oolong in pomeni „black dragon“ (črni zmaj).
- Je klasičen kitajski čaj (Camellia sinensis) vendar pol fermentiran.
- Stopnja fermentacije je med 10% - 70%.
- Zaradi velike konkurence med Kitajska in Japonska, v letih 70, Taiwan se je odločila za produkcijo čaja oolong za svoj trg (izvoz samo 12%).

Produkcija čaja na eno družino:

93% oolong  
4% zeleni čaj  
3% črni čaj

# Učinki



- Blagodejno vpliva na presnovo.
- Pospešuje oksidacijo in zmanjšuje mastne celice.
- Omogoča večjo gibljivost telesa in prebuja duha.
- Izboljšuje koncentracijo.
- Zmanjšuje stres.
- **Upočasnjuje staranje.**
- Deluje antibakterijsko.

## 5. Mate

# Mate



- Mate je splošno razširjena pijača v Južni Ameriki, kjer je bolj priljubljen od kave in čaja.
- Milijoni ljudi pa vsakodnevno uživajo v njegovem krepčilnem in poživilnem učinku.

# Drevo Mate



- Raste samo v Južni Ameriki.
- 15 m visoko drevo.
- Videti je bolj kot grm.
- Trgatev vključuje odstranjevanje vseh listov, popkov, cvetov.
- Vse obrano se predela po metodi, ki so jo postavili španski jezuiti v 17 stoletju.

# Priprava

bombilla



mate

1. Bučko napolnimo do tretjine ali polovice (odvisno, kako močan čaj želite pripraviti) z zdrobljenimi listi ter prelijemo z vodo **80 stopinj C**.
2. Pustimo približno **3 min**, nato čaj popijemo po slamici.
3. Prelijemo **1-2 krat**

# Mate = hujšanje



## Učinkovanje:

- Spodbuja presnovo in večja porabo maščob.
- Spodbuja in krepi imunski sistem (kot ginseng ali sladki koren).
- Kljub kofeinu učinkuje sproščujoče na živčevje.
- Krepi srce in varuje ožilje.
- Spodbuja delovanje jeter in izločanje strupenih snovi iz telesa.
- Učinkuje protivnetno in blaži alergične simptome.
- Z dvema skodelicama mate čaja na dan se približamo dnevni potrebi po vitaminih B6 in B1.

## 6. Rooibos

# Rooibos



Rooibos je pijača, ki razsvetljuje razpoloženje in prinaša sonce ne glede na vreme.

# Rooibos, sonce v skodelici



**Kje raste?**

V Južni Afriki

**Kaj pomeni?**

Rdeči grm



# Rooibos, sonce v skodelici



**Kako smo ga odkrili?**

1994 Konec apartheid.

Nemci so ga uvažali.



# Rooibos, zadovoljstvo dobrega razpoloženja



Učinkovanje:



- Antioksidant.
- Za zdravo ožilje in srce.
- Ščiti jetra.
- Spodbudno vpliva na prebavo.
- Dviguje razpoloženje, je antidepresiv.
- Razkužuje.
- Blaži alergije.
- Za lepšo polt, zdravo kožo.
- Pomlajuje možgane ali vsaj zavira njihovo staranje.
- Blaži vnetja sluznic.
- Proti zaprtosti.
- Odpravlja črevesne krče, predvsem pri dojenčkih.

# Priprava



1. Prvi preliv pripravimo z vrelo vodo, pustimo 3-5 min.
2. Iste lističe prelijemo z novo skodelico vode, zavremo in na nizkem ognju kuhamo približno 10 min.



Rooibos pijemo vsaj šest tednov zapored 2-3 dnevno in se po dveh tednih veselimo razlik.

## 7. Sadni čaj / napitek

# Sadni čaji – vitaminsko bogat napitek



- Listi
- Cvetovi
- Sadeži
- Ljubje
- Semena
- Korenine

1-2 žlički



- ✓ Nimajo teina.
- ✓ Nima kalorij.
- ✓ Se lahko pije vroče ali hladne.
- ✓ Poletje in pozimi.
- ✓ Zjutraj in zvečer.
- ✓ Za mlade in za starejše.



# Priprava



Zeliščni čaj



Sadni čaj



**100 °**  
**10 -15 min**

## 8. Zaključek

**Kaj se moramo spomniti?**

# Priprava



Črni /rooibos čaj



**100 °**  
**3 - 5 min**

Zeleni/beli/oolong  
/mate čaj



**70 ° - 80°**  
**2 - 3 min**

Zeliščni/sadni čaj



**100 °**  
**10 -15 min**

# Q & A

# ČAS ZA ČAJ, ČAS ZASE



*Hvala !*

# ESTETICIZEM JAPONSKEGA NAČINA ŽIVLJENJA SE RAZODEVA V ČAJNEM CEREMONIALU



<https://www.youtube.com/watch?v=d1XiV6pM7UY>