Čaj umí uklidnit i povzbudit

Douška z historie čaje

Čaj je nápoj s historií sahající do doby před mnoha staletími. Počátky poznání čaje se v mnoha aspektech různí, zejména podle toho, odkud pocházejí legendy o této rostlině. Nejstarší legendy o čaji tradují **Číňané**. Podle nich zde **lidé čaj znali už v roce 2737 před naším letopočtem**, kdy se **čínský císař Šang-nung** vydal rozjímat do lesa. Pohroužen do svých myšlenek **meditoval u ohníčku, kde mu vřela voda**. Vtom zavanul vítr a z nedalekého keře strhl s sebou **několik suchých lístků, které se snesly do kotlíku s vodou**. Zakrátko císař ucítil lahodnou vůni, **neodolal a napil se**. Nápoj mu velmi zachutnal. Po nedlouhém hledání nalezl keř s listy té zvláštní vůně. Později ji popsal jako hořký “tchu a ča”.

První písemná zmínka o čaji mimo Čínu je datována **rokem 851**. Je to **popis čaje v knize arabského cestovatele a kupce Sulejmana**, který dokonale poznal Čínu. Ve svém cestopise mimo jiné uvádí: *“Z nerostných látek si král uchovává právo na sůl a dále na rostlinu, která se pije spařená teplou vodou. Tato rostlina se prodává ve všech městech za vysokou cenu a jmenuje se Sach. Má více listů než jetel a je aromatičtější, chutná hořce. Připravuje se tak, že se svaří voda a naleje se na rostlinu.”*

Během koloniálních námořních výprav **v 16. století čaj pronikl i do Evropy**, kde byl dlouhou dobu **luxusním nápojem, konzumovaným hlavně bohatými vrstvami**. Nejstarší tištěná zpráva o čaji v Evropě je z roku 1559, kdy benátský spisovatel Giovanni Battista Ramusio ve své knize Cesty a putování uveřejnil popis čaje.

Teprve **v 19. století čaj zlidověl a pil se běžně téměř v každé domácnosti**. Černý sypaný čaj postupně vystřídal čaj podávaný v sáčcích (první sáčky se objevily v roce 1904). Dnes tvoří čaj v sáčcích až 90%

konzumovaného čaje.

Čajovník

Čajovník je stále zelená rostlina, listy jsou světle až tmavě zelené, tuhé a mají pilovitý okraj. Květy, pro čaj bezvýznamné, jsou bílé až růžové. Plody představují malé tuhé tobolky, které se tvarem i barvou podobají evropským lískovým ořechům, jsou však spíše kulovité. **Ve srovnání s kávou nebo kakaem není čaj získáván z plodů, ale z listů.**

Čajovou rostlinu rozdělujeme na dva druhy: **čajovník čínský** dosahující výšky 3 – 4 metry a **čajovník assamský** dorůstající v divoké přírodě 15 až 20 metrů.

Čaj se **pěstuje v poměrně širokém zeměpisném pásmu**, což je umožněno přizpůsobivostí této rostliny a jejími vcelku **skromnými nároky na půdu a podnebí**. To také umožnilo pěstovat čaj nejen v tropických nížinách, ale také v nadmořské výšce nad 2000 metrů. Dříve se čajovník pěstoval ze semen, dnes se rozmnožuje převážně formou řízků. Větvičky se vysadí do záhonů, a až zakoření, jsou přesazeny do stínu pod velké čajovníky. Postupně jsou zastřihávány, aby rostly do šířky a vytvořily tak co největší sběrnou plochu. **Sběr lístků** může v dobrém případě začít **po čtyřech až šesti letech**. Pravidelným otrháváním je keřík nucen tvořit nové a nové lístky. Pro kvalitní výnos vyžaduje čajovník mnoho lidské práce. Není to jen otrhávání a sestříhávání, ale i okopávání, hnojení a ničení různých škůdců. Udržovaná rostlina dává **užitek zhruba dvacet pět let**, přičemž se může dožít sta i více let.

Sklizeň čaje

Jednou z nejdůležitějších prací na plantážích je **sběr čajových lístků**. Na jakosti závisí kvalita hotového výrobku – čaje. Velice důležité je **sklízet v době, kdy se mladé lístky začínají rozvíjet**. Promeškáním této doby ztrácí čaj na kvalitě. Přestože produkce čaje v posledních letech neustále stoupá, jsou **lístky sbírány až na výjimky (Japonsko a Rusko) stále ručně**. Většinou se čajový list sklízí **čtyřikrát až pětkrát ročně**, **v Indii a na Ceylonu**, kde nejsou tak častá údobí dešťů, se čaj sklízí **15 až 30krát do roka**, což je zhruba každý osmý až šestnáctý den, podle růstu nových lístků.

Výroba čaje

Většina továren na zpracování čaje stojí uprostřed plantáží, aby cesta ke zpracování byla co nejkratší. Jakmile sběrači doručí čajové listy, jsou okamžitě zváženy a **rozloženy v tenkých vrstvách na sušicí rámy**, kde s pomocí velkých ventilátorů zavadají, aby se zbavily vlhkosti. Tím ztratí zhruba 35 % vody. Výjimkou je zelený čaj, který se bezprostředně po sběru spařuje vodní parou v otáčivém bubnu při teplotě 85 až 90°C, čímž se zničí fermenty.

Zavadlé listy pak podstupují **svinování**, po něm přichází **fermentace, což je proces oxidace a kvašení uvolněné buněčné šťávy**. Následné **sušení nebo pražení** je další procedurou při výrobě čaje. Sušené lístky se třídí přes síta. Tím se oddělí na čaje listové, zlomkové a určené k dalšímu zpracování.

Proč je čaj zdravý?

Suché lístky černého čaje obsahují řadu substancí. Nejdůležitější je **thein** (1,5 – 4%), **tanin** (vč. jiných tříslovin 17%) a **éterické oleje** (1%). Při chemické analýze pak dále zjišťujeme vedle sušiny a vody látky dusíkaté, celulózu, tuk; v mikromnožstvích pak **minerálie (železo, dusík, draslík vápník, hořčík, fosfor, fluor), vitamin B1, chlorofyl, theophylin, stopové prvky (jód, měď atd.)**. Při spařování čaje dochází k extrakci účinných látek v závislosti na její délce. První minuty se vylučuje thein později tanin.

Nejvýznamněji se v čaji uplatňuje **thein, který je chemicky příbuzný kofeinu**. Kofein obsažený v černé kávě působí povzbudivě stimulací srdce na krevní oběh. Thein však má **přímý účinek na centrální nervový systém**; **osvěžuje, zrychluje duševní pochody, stimuluje koncentrované myšlení** apod. (proto bývá čaj označován jako “nápoj duševně pracujících”).

Povzbuzující **účinky čaje vrcholí po 40 minutách a po dalších asi 20 minutách mizí** (Jeden šálek obsahuje asi 0,02 g theinu.) Tanin a další třísloviny mají účinek uklidňující; ve vyšších dávkách způsobují zácpu, z kteréhož důvodu je “silný” čaj laiky přijímán s určitými obavami. Různou přípravou můžeme účinky čaje ovlivňovat.

Čaje povzbuzující připravíme tak, že větší porci **spařujeme krátce (2 – 3 min.)**; pro **čaj uklidňující** odměřujeme menší porci a **necháme ji louhovat déle (5 – 6 min.)**.

Základní druhy čaje podle zpracování:

- **Černé čaje** – v Číně též nazývané červené (podle barvy nálevu).
- **Zelené čaje** – dávají světle žlutý až zelený nálev nahořklé chuti. Farmakologické účinky jsou mnohem silnější než u ostatních čajů. Prokázané **blahodárné účinky na lidský organizmus** z nich učinily velice žádaný artikl.
- **Oolongy** – polozelené, polofermentované čaje, při jejichž výrobě je **fermentace v půli přerušena sušením**. Bohatý obsah silic dodává těmto čajům velmi **silné povzbuzující účinky**. Listy jsou hnědozelené až skoro černé barvy.
- **Bílé čaje** – tyto čaje jsou specialitou provincie Fujian v Číně. Získávají se **sušením nefermentovaných listových pupenů**, které se vyznačují stříbřitým ochmýřením listů. Na trzích se vyskytují většinou ve směsích.
- **Ochucené čaje** – vzhledem k tomu, že čaj má velice silné absorpční schopnosti, **přijímá část aromatu květů nebo vonné silice** velice snadno. Děje se to ve zvláštních místnostech, kde se květy rozprostřou na lískách a nechají se tu spolu s čajem několik dní. Pro efekt se pak k čaji přidává nepatrné množství použitých květů.
- **Čajová směs** – téměř každá balírna čaje se snaží balit různé směsi čajů, jak z důvodů výsledné chuti, tak z důvodů ekonomických.