

Черный чай любят в разных странах мира: от Англии до Китая. Этот восхитительный крепкий напиток имеет богатую историю и потрясающий вкус. Из этой статьи вы сможете узнать больше о черном чае, в том числе о его пользе для здоровья и о том, как он производится.

Что такое черный чай?

Черный чай производится из листьев растения Camellia sinensis, более известного как Камелия китайская или чайный куст. Из него также делают другие настоящие чаи, такие как белый, зеленый, улун и пуэр. Этот чайный куст выращивается в различных климатических условиях и обрабатывается повсеместно: от равнин на уровне моря и до высоких гор Гималаев.

Существует два основных вида чайных растений, используемых для приготовления черного чая. Первый — это C. sinensis var. sinensis, а второй известен как C. sinensis var. assamica. Последний используется почти исключительно для приготовления черного чая, хотя недавно некоторые земледельцы использовали эти листья для приготовления зеленого и белого чая.



Как производится черный чай?

Черный чай — это ферментированный чай, что означает, что он подвергается химической реакции, которая превращает зеленые листья в черные или темно-коричневые. Окисление также влияет на вкус и аромат напитка. Чайные листья собирают вручную и помещают в большие бамбуковые корзины. Листья затем распределяют по большим брезентам или матам и высушивают, чтобы уменьшить содержание в них влаги. Некоторые производители используют большие вентиляторы для увеличения скорости процесса сушки.

Затем листья обрабатываются с использованием метода CTC (Crush, Tear, Curl), что дословно переводится, как: “давить, измельчать, скручивать”, или ортодоксальным методом. CTC используется в основном на листьях низкого и среднего качества. Большинство листьев, обработанных с использованием CTC, попадут в пакетированный чай, так как этот метод ломает и измельчает листья. Метод CTC выполняется исключительно с применением специального оборудования, что значительно ускоряет процесс обработки.

Ортодоксальный метод может быть произведен с использованием машин или вручную. Этот метод обычно используется для получения более качественных листьев и изготовления более дорогих чаев. Листья, которые подвергаются ортодоксальному методу во время обработки, обычно используются для заваривания листового чая и приготовления чайных печений.

Затем листья подвергаются процессу ферментации. Во время окисления, ферменты в чайных листьях вступают в реакцию с кислородом и постепенно придают листьям темный оттенок. С помощью такого процесса создаются разные сорта чая, даже если используются одни и те же листья. Зеленый чай вообще не окисляется, а чай улун частично окисляется. Черный чай полностью ферментируется, из-за чего напиток приобретает землистый, богатый аромат. Как только листья достигают необходимого уровня окисления, их начинают сушить, чтобы предотвратить дальнейшую ферментацию. Как правило, листья черного чая обжариваются на сковороде. Затем сортируются и упаковываются для дальнейшей продажи.



Какую пользу здоровью приносит черный чай?

Влияние чая на организм изучается уже с давних времен. Исследования показывают, что черный чай имеет ряд положительных свойств, таких как: повышение иммунитета, улучшение работы нервной системы, поднятие энергии и нейтрализация свободных радикалов. Черный чай может облегчать головную боль и снижать чувство усталости, особенно вкупе с другими травами и добавками, такими как имбирь, лимон, гвоздика и мед. Далее мы рассмотрим подробнее некоторые полезные свойства черного чая и его влияние на организм.

Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний

Черный чай уже давно используется в народной медицине для лечения различных заболеваний. В западном обществе чай обычно используется для лечения простуды и гриппа. С ростом его популярности проводится больше медицинских исследований, связанных с его потенциальной возможностью приносить пользу для здоровья. Исследования показывают, что если постоянно употреблять черный чай, то можно сохранить сердечное здоровье. Противовоспалительные свойства напитка помогают уменьшить воспаление артерий и кровеносных сосудов, тем самым снижая высокое кровяное давление. Потребление черного чая также может помочь в снижение риска инсульта и высокого уровня холестерина. Большинство исследований показывают, что профилактика сердечно-сосудистых заболеваний при помощи чая незначительна, но все еще имеет место быть.

Профилактика раковых заболеваний

Черный чай также может играть дополнительную роль в профилактике рака. В нем содержатся антиоксиданты, способные бороться с некоторыми раковыми заболевания, в том числе с раком простаты и раком яичников. Один метаанализ показал, что эти полифенолы могут вызывать гибель раковых клеток, тем самым предотвращая их распространение.

Важно отметить, что снижение риска заболевания раком при употреблении чая установлено не всеми медицинскими исследованиями. К тому же, большая часть таких исследований проводится на животных в лабораториях, и не было никаких исследований, подтверждающих способность чая влиять на раковые клетки человека. Необходимы дополнительные исследования, чтобы подтвердить данное преимущество черного чая.

Помогает терять вес

Черный чай содержит большое количество кофеина, что может помочь в потере веса. Содержание кофеина в черном чае примерно вдвое меньше, чем в стандартной чашке кофе. Чай — это пребиотик, который улучшает пищеварение. Это позволяет организму сжигать жир более эффективно. Кофеин также повышает энергию, которая так необходима во время длительной тренировки.

Кроме того, чай содержит аминокислоту, известную как L-теанин. Эта аминокислота ингибирует поглощение кофеина, что приводит к более длительному увеличению энергии без резких скачков, которые часто проявляются во время употребления кофе.

Потребление черного чая также может помочь в снижение калорийности рациона, если вы замените им все сладкие напитки. Как и все чаи, черный чай не содержит калорий, но нужно следить за тем, чтобы чай был без сахара или других подсластителей. Замените газированные напитки и сладкие соки горячей чашкой черного чая или холодного чая со льдом, чтобы понизить калорийность дневного рациона.



Лучшие виды черного чая

Черный чай в основном выращивают в Китае и Индии. Самые известные сорта родом из Индии, но несмотря на то, что знаменитый цейлонский чай производится в Шри-Ланке, Африка также производит определенные сорта. Вот некоторые из наших любимых сортов черного чая:

Индийские сорта

* **Дарджилинг.** Черный чай Дарджилинг популярен в основном в Западной Бенгалии в Индии. Он отличается тонким вкусом, с фруктовыми и цветочными нотками в аромате. Что делает Дарджилинг уникальным, так это его характерный мускатный привкус. Некоторые сорта Дарджилинг также состоят из смеси листьев зеленого и улунского чая.
* **Ассам.** Этот сорт выращивается в регионе Ассам в Индии. Растения растут в предгорьях Гималаев и вдоль Деканского плато. Этот чай имеет солодовый богатый вкус. Он ободряет и имеет освежающий аромат, и часто используется в смесях черных и ароматизированных чаев.

Китайские сорта

* **Лапсанг Сушонг.** Это один из самых уникальных сортов черного чая на рынке. Этот чай производится в Китае, где его собирают и обрабатывают вручную. Он известен в народе как "виски из черного чая". Листья черного чая обжигают на открытых сосновых кострах, чтобы придать им восхитительно дымный аромат. Этот чай имеет аромат жареных листьев с нотками табака, которые действуют согревающе и успокаивающе.
* **Кимун**. Этот китайский чай сильно отличается от Лапсанг Сушонг. Он имеет легкий вкус с тонкими фруктовыми нотками. Его вкус часто описывается как похожий на несладкий шоколад. Некоторые сорта кимун имеют аромат, напоминающий аромат орхидей.



Чайные смеси

* **Эрл Грей**. Один из самых популярных черных чаев известен как Эрл Грей. Этот чай обогащают ароматом бергамота. Одни виды такого чая готовятся при помощи перемешивания чайных листьев с высушенной кожурой цитруса, в то время как другие — при помощи пропитывания листьев маслом бергамота. Эрл Грей обладает насыщенным шоколадным вкусом с цитрусовыми нотками.
* **Чаи.** Листья черного чая используются в Индии для приготовления масала чая (чая со специями). Чаи — это смесь специй, которая обычно включает гвоздику, перец, имбирь, корицу и кардамон. Некоторые смеси имеют в составе и другие специи, такие как анис. Специи придают пикантный и терпкий вкус чайному напитку. В Индии масала-чай обычно готовится с добавлением молока буйволиц, для придания напитку сливочного аромата и насыщенного вкуса.
* **Английский завтрак.** Еще один фаворит — чай, который называется английский завтрак или English breakfast. Он обычно употребляется с небольшим количеством молока, что добавляет кремовую текстуру крепко-заваренному напитку. Этот сорт чая содержит большое количество кофеина и имеет сильные “землистые” нотки во вкусе.



Откройте для себя потрясающий вкус черного чая

Что может быть лучше вкусно-заваренной чашки хорошего чая? Черный чай может иметь абсолютно разные вкусы: от фруктового и пряного до крепкого и дымного. Откройте для себя новый вкус черного чая с некоторыми из наших любимых сортов. Вы обязательно найдете свой любимый сорт черного чая, который будет вдохновлять и радовать вас.