# Чай: история, факты и правила

Чашка горячего и ароматного чая уже давно считается символом уюта и гостеприимства. Кроме того, чай ценят за способность мгновенно восстанавливать физическое и эмоциональное здоровье человека.

Природа создала уникальное растение – чайную камелию, в листьях которой сокрыты сотни минералов и витаминов, дубильных веществ и ценных эфирных масел.

Натурального кофеина в зеленом чае больше чем в зерновом кофе, но чайный теин не накапливается в организме и всасывается в кровь медленнее. Благодаря этому, достигается более продолжительный и ровный бодрящий эффект.

По содержанию белковых соединений и аминокислот чайный лист не уступает бобовым культурам. Эти белки способствуют восстановлению истощенной нервной системы.

В чае представлена и обширная группа витаминов В (В1, В2, В3). Кроме того, напиток нужно употреблять для получения антиоксидантов и витаминов С, Р, РР, и К, а, следовательно, для поддержания здоровья крови, сердечной системы, печени и легких.

Настой подойдет и для наружного применения. Он прекрасно увлажняет и тонизирует кожу.

Изначально эти целебные свойства напитка были известны только монахам с Востока. Традиция чаепития начала формироваться именно в Китае более чем 5000 лет назад. В южных провинциях Китая идеальные климатические условия для растения и чайные листья можно собирать весь год. До сих пор самые известные биржи по продаже сырья находятся в Китае.

Удивительно, но сначала был другой способ приготовления чая: при заваривании воду солили. Позже сухой лист стали перетирать в ярко зеленую пудру и вплоть до XVII века чай употребляли в форме порошка в небольших дозировках только как лекарство.

Сейчас же возвращается мода на употребление маття (или матча). Только эта традиция взбивания питья вернулась для японского чаепития, но не для китайской церемонии.

В середине VIII века поэт Лу Юй в своей знаменитой работе «Ча цзин» («Чайный канон») сформулировал свод законов о чае и его потреблении. В этом труде, который представляет и высокую художественную ценность, Лу Юй смог подробно описать условия выращивания чайного куста и перечислил все 24 прибора для приготовления напитка. С этого времени началось поклонение чаю.

Следующим философом, который говорил о культуре чаепития в работе «16 видов чая», был Су И.

## Китайская чайная церемония

На самом деле, традиционная китайская чайная церемония максимально проста. Примечательно, что чай может завариваться не только в чайнике, но и в гайване (небольшой чаше с крышкой). Первая вода сливается на доску чабань и только прогревает посуду. Вся посуда же должна быть идеально чистой.

Для гостей комнату приветствовалось украшать свитком или картиной с назидательным изречением и рисунком.

Правила чаепития, актуальные сегодня:

- забыть о суете и устремиться к добродетелям;

- никогда не пить остывший чай или вчерашнюю заварку, ибо в древности подобные «растворчики» считали мертвой отравой, лишенной энергии «Ци»;

- для заваривания нужно брать мягкую воду, у которой рH равен 7, ведь на Востоке идеальной считалась вода из горного родника;

- не заваривать чай крутым кипятком, а вода при заваривании чая должна иметь температуру 70 - 90 градусов.

Сейчас раскрыли и противопоказания к употреблению неумеренно большого количества чая, поэтому нужно помнить, что не рекомендуется давать напиток детям до 10 – 12 лет, так как у них еще не вырабатываются нужные ферменты. Детям можно давать воду, слегка подкрашенную заваркой. Еще не рекомендовано пить чай натощак и при обострениях проблем с желудком или гастрите.

## Как выбрать хороший чай?

Признаки хорошего чая:

* цвет сухих листьев не болотный и не желтый, а изумрудно зеленый;
* на чайном листе нет никаких точек или вкраплений, свидетельствующих о болезни чайного куста;
* листья цельные, скручены равномерно и плотно;
* допустимо лишь минимальное количество чайных стебельков, но не прочего мусора или зерен других растительных культур;
* настой чая прозрачный, без болотного оттенка и осадка;
* аромат даже сухого чая ярок и многогранен;
* по мере заваривания раскрывается «чайное дно», т.е. даже согретая настоем чашка после того, как из нее выпили весь чай, пахнет сеном, цветами и овощами;
* на утро на поверхности заварки может образоваться пленка из эфирных масел, но едкого окраса посуды быть не должно.

Традиционными и качественными китайскими сортами чая можно считать красные чаи Пуер, зеленные Сиху Лунцзин, жасминовые Тянь-Шань Иньхао.

Помните, что заваривать чай в пакетиках в пересчете всегда дороже, а его качество маскируется цветочными добавками. Лучше приобрести современный стеклянный типод, что позволит заваривать напиток проливами за пару минут.

## Японская чайная церемония

Несмотря на то, что в Китае собирают более 1500 разновидностей сборов для приготовления бодрящего напитка, многие считают эталонной именно японскую чайную церемонию.

В Японию семена чайного куста завезли монахи. Произошло это в конце VIII – начале IX веков.

Выдающимся мастером японской чайной церемонии был Сэнно Рикю (1522-1591 гг.). Именно он усовершенствовал чаепитие и сделал из него светское представление, разработав этикет для участников и определив характер их бесед.

Чаепитие начиналось не в самом чайном домике канонического размера, а с встречи гостей в красивейшем саду и прогулки по тропинке к дому. В комнате, лишенной кричащих цветов, поставили перегородку. За ней кипятили воду и готовили посуду. Приветствовалось любоваться цветком в вазе в стиле икебана. Позже стали подавать сладости к чаю.

**Автор статьи Анастасия Никитина, копирайтер**

адрес эл. почты: advorjetska1@mail.ru

профиль в ВК @id524166595

моб. телефон +7 (977)186-09-84

WhatsApp +7 (925)032-71-25 (с пометкой копирайтинг)