RECEPTY A JÍDLO 26. 02. 2016

Znáte druhy čaje, jeho historii a tajemství správné přípravy?

Podle jedné legendy čaj lidé Číny znali už kolem roku 2700 před naším letopočtem. Legenda o císaři DSang-nungovi praví, že tento vladař byl mimo…

Legendy o čaji

Podle jedné legendy čaj lidé Číny znali už kolem roku 2700 před naším letopočtem. Legenda o císaři DSang-nungovi praví, že tento vladař byl mimo funkci císaře rovněž filosofem, spisovatelem a obecně na svoji dobu velmi osvíceným člověkem. Vydal do lesů meditovat, rozdělal si oheň a chtěl uvařit vodu. V té chvíli však zafoukal vítr a snesl do jeho hrníčku pár lístků **zeleného čaje**. Císař jej chtěl sice původně vytáhnout ven z vody, ale jakmile ponořil do nádoby ruce, zaujala ho příjemná vůně, která harmonizovala jeho duši. Pak se nápoje napil a velice mu zachutnal. Proto pak našel keř, ze kterého lístky pocházely, a natrhal si jich plné dlaně. Vydal se zpátky do paláce a rozšířil tuto znalost mezi obyvatele své země.

V indických legendách zase najdeme zmínky o zakladateli zen-budhismu Bodhidharmovi neboli Durumovi. Durum přišel v roce 519 před našim letopočtem do Číny, aby zdejší obyvatelstvo obrátil na svou víru. Boží přítomnost chtěl dokázat pomocí půstu a bdění, ovšem byl přemožen spánkem. Jakmile se probudil, zjistil, že svůj slib porušil a rozhodl se tedy pro pokání. Uřízl si tehdy obě oční víčka, které pak zahodil. Po čase si všiml, že z víček vyrašily výhonky a rozrostly se do čajového keře.

Historie čaje

Pití čaje bylo po dlouhá staletí pouze záležitostí elitní, provozovanou na císařském dvoře. Čaj byl konzumován především jako lék. Čajové lístky se natrhaly a lisovaly do placek, které se následně sušily a pak po přidání cibule a zázvoru, se vylouhovaly a pily jako lék. Až ve 4. století začal čaj pronikat mezi širší obyvatelstvo, v té době byly zakládány první čajovny. Rok 780 se stává zásadním pro čajovou kulturu, a to tím, že byla napsána první kniha o čaji, a to čajovým odborníkem Lu-Yuem. Ten v knize pojednává nejenom o příznivých účincích čaje, ale také o jeho servírování během běžného dne a během rituálů. Čaj v této době mění svou do té doby typickou úpravu pro podávání, pořád se podává jako lisovaný na placky, ty jsou však lehce opraženy a rozdrceny na prach. Konzumace čaje se v tomto období značně rozšířila, a proto na něj císařský dvůr uvalil daň. V 8. století se čaj dostává do Japonska díky buddhistickému misionáři Tenkjovi. O 3 století později se v Japonsku kjótské oblasti začíná pěstovat.

První zmínky o čaji mimo Čínu se objevují v knize arabského cestovatele Sulejmana z jeho čínských cest. Ten představil tento lahodný mok arabské kultuře a oblasti středního východu. První zmínky o čaji na evropském kontinentu pocházejí od benátského spisovatele Giovanni Battista Rumusia v knize Cesty a putování. Ve větší míře se začal objevovat v Evropě v 16. století, především díky námořním cestám Holanďanů a Portugalců, posléze Britskému království.

V Indii, jež byla dlouhou dobu anglickou kolonií, se čaj začal objevovat až v 19. století. Nejkvalitnějším indickým čajem je ten, pěstovaný v oblasti Darjeeling. Na Srí Lance se začal čaj pěstovat víceméně omylem. Původní rostlinou, která zde byla domestikována byl kávovník, ovšem kvůli erozi půdy to již nebylo možné. Byl tedy nahrazen **čajovníkem**, kterému se zde, díky vysokým nadmořským výškám výjimečně dobře dařilo. Dodnes obecně platí, že čím vyšší je nadmořská výška, tím vyšší je cena za čaj.

Rozdělení druhů čajů

Druhy čaje můžeme dělit podle krajiny původu nebo dle oxidace. V minulosti byl pro tento proces mylně užíván termín fermentace. Ten ovšem znamená proces kvašení. V čaji dochází k oxidaci lístků, co značí, kolik se na čajové organismy naváže molekul kyslíku a jakým způsobem se na základě tohoto změní jeho chuť.

Zelený čaj

Asi nejznámějším druhem ve světě je **zelený čaj**. V jeho případě k procesu oxidace vůbec nedochází. Po zavadnutí lístků je čaji různými metodami zabráněno v oxidaci. Čaj se svine do ruliček a pak se buď opraží, zapeče nebo napaří. Tato metoda je populární zejména v Japonsku. Velkou výhodou nejen zelených čajů je možnost jejich několikanásobného zalití. Pokud se praktikuje správný postup, může být u kvalitnějších zelených čajů vyprodukováno někdy **až 5 nálevů**. Obecně platí, že čím větší je cena čaje, tím více nálevů je z něj možné udělat. Postup přípravy čaje je takový, že čaj se nejprve zalije vodou o teplotě kolem 70 °C na dobu kratší než 1 minuta, později se zvyšuje jak teplota, tak doba luhování. Mezi nejznámější čínské zelené čaje patří Gunpowder, Longjing, Bi Luo Chun a Yun Wu. V Japonsku se setkáváme hlavně s Banchou, Senchou nebo Gyokuro.

Bílý čaj

Lístky bílého čaje se nechávají oxidovat pouze dočasně, a nesvinují se, avšak někdy se formují do kuliček a používají se k tomu nerozvinute vrcholové lístky, které jsou lehce bíle ochmířené. Podobně jako je tomu u zeleného čaje, i bílý může posloužit k více nálevům. Známé bílé čaje jsou Bai Mu Dan,

Bai Hao Yin Zhen nebo De Hong White Buds.

Žlutý čaj

Ve světě platí žlutý čaj za mimořádně kvalitní. Jedná se o první velice kvalitní čajové lístky, jež mají velice specifickou chuť. V dobách staré Číny tento čaj sloužil jako daň císaři. Známé žluté čaje jsou Meng Ding nebo Yinzhen Tea.

Čaj Oolong

Polozelený čaj neboli oolong se nechává zoxidovat pouze částečně, poté, co se jeho lístky nechají zvadnout na přímém slunci. Poté, co je jejich povrch narušený, nechává se částečně zoxidovat, a pak se tento proces zastaví pražením. Jejich výroba probíhá především v Číně a na Tchai-wanu. Příkladem polozelených čajů jsou Shui Hsien, Tie Guan Yin nebo Formosa Dung Ti Oolong Special.

Černý čaj

Koncem 20. století býval černý čaj nejrozšířenějším čajem v Evropě. V současné době se o toto pomyslné prvenství dělí s čajem zeleným. U něj dochází k největší míře oxidace. Z valné většiny se jedná o jednonálevový čaj. Nejvíce se tento čaj produkuje v oblasti Indie, Nepálu, Srí Lanky nebo afrických zemích jako je třeba Keňa. Každá země vyrábí specifický černý čaj, který je nezaměnitelný svou vůní nebo chutí. V případě v kombinaci s jinou aromatickou bylinou bergamot vzniká toliko oblíbený čaj Earl Grey. Nejznámějšími indickými černými čaji jsou Assam a Darjeeling. Zvláštní kategorii u černých čajů zahrnují takzvané čaje červené. Ty pocházejí z Číny a na rozdíl od zbytku černých čajů je jejich chuť jemnější a není natolik svíravá, spíše nasládlá. Dalším typem tmavého čaje je označován tzv. Puer, který je produkován v Číně a díky speciálnímu zpracování je docíleno jeho charakteristické chuti i barvy nálevu.

Specifickým typem černého čaje indického typu je tvz. Assam C.T.C., v současné době jeden z nejsilnějších černých čajů vůbec. Čaj je natolik silný, že svými účinky připomíná kávu. Lze jej ovšem pít pouze v omezeném množství, po překročení se dostavuje neschopnost usnout, případně dávivé pocity.

Čajové směsi

Čajovou směsí se obecně rozumí mix čaje a nějaké další aromatické byliny, kdy samotný čaj není majoritní složkou nálevu. V zemích severní Afriky, zejména v oblastech Maghrebu, je velice populární tzv. **Marocká nebo berberská whisky**. Její složení spočívá v klasickém zeleném čaji, tzv Gunpowder a lístcích čerstvé marocké máty zvané Nana. Obyvatelé severní Afriky jej pijí silně slazený, buďto cukrem nebo medem. Tato oblíbená čajová směs se popíjí v těchto krajích v jakémkoliv ročním období, v zimě zahřívá a v létě pomáhá tělu vyrovnat se s venkovními teplotami. V Maroku se jedná dokonce o nejoblíbenější nápoj, vhodný jak k nezávaznému popíjení, tak k servisu u vodní dýmky.

Další směs zvaná **Data masala** je směsi černého čaje, jogi koření, mléka a sladidla, obvykle cukru. Nejdříve se nechá povařit jogi koření v mléku, později se dolije silným černým čajem. Směs se poté nechává vařit přibližně po dobu 20 minut, poté se dosladí. Jedná se o indický národní nápoj, který se v minulosti používal k rituálně a sloužil při otevírání třetího oka.

Nečaje

Další kategorií čajů jsou tzv. nečaje. Jedná se o směsi bylin nebo kůry stromů a lián, které neobsahují žádné listy čajovníků. Tyto nápoje jsou typické pro oblast Jižní Ameriky a Afriky.

Takovýmto nečajem je například **Rooibos**. Rooibos se získává z keře čajovce kapského. Tento keř roste výhradně na malém prostoru území v Cederbergu v provincii Západní Kapsko v Jižní Africe. Dělí se na zelený (neoxidovaný) a tmavý (oxidovaný) rooibos. Je známý svými léčivými účinky, jednak z těla vylučuje oxidanty, případně pomáhá při problémech s kolikou, astmatem nebo alergiemi.

Nečaj **Mathe** se připravuje z lístku cesmíny paraguayské. Jedná se o stálezelený asi 10 - 15 metrů vysoký strom, který je znám především svými povzbuzujícími účinky. Obsahuje alkaloid kofein (v souvislosti s maté se označuje jako matein), minerální látky hořčík, draslík, vápník, železo a fosfor, vitamíny A, B, C, E, betakarotena antioxidanty. Podporuje funkci ledvin, trávicího ústrojí, normalizuje hladinu cukru v krvi a posiluje imunitní systém. Chudí obyvatelé jižní Ameriky ho používali k pocitu zahnání hladu. Obvykle se pije z nádoby zvané kalabasa, co bývá vydlabaná tykev s úzkým hrdlem, do které se zasune kovové nebo rostlinné brčko.

Lapacho se připravuje z vnitřní kůry stejnojmenného stromu. Obsahuje stopové prvky vetšiny zdraví prospěšných prvků. Je složitější na přípravu, ta zabere od 20 do 30 minut. Nejdříve se kůra vyvaří ve vroucí vodě, poté se nechá na 20 minut vyluhovat. Extrakt se může ještě jednou převařit. Lapacho se podává se neslazené, většínou horké.

Ovocné čaje

Ovocné čaje nejsou čaje v pravém slova smyslu. Klasický ovocný čaj se skládá z ibišku, šípku, jablka a pomerančové kůry, ale na trhu najdeme spoustu variací ovocných čajů. Ovocné čaje jsou na rozdíl od těch tradičních vhodné i pro malé děti, těhotné a kojící ženy.

Kvetoucí čaje

Kvetoucí čaj neboli čajový květ je podívanou i pro oko. Jedná se o svazek sušených čajových lístků, omotaný kolem jedné nebo více sušených květin. Po zalití vodou se čajové lístky rozvinou okolo květiny. Pro docílení správného efektu je nejlepší čaj zalévat ve sklenici nebo skleněné konvici. Čajové květy bývají vyráběny z velmi kvalitních čajových lístků, můžeme je zalít víckrát po sobě a čaj neztratí na svojí kvalitě.