

**„TAHÁK O ČAJI PRO VÁS OD VŮNĚ ČAJE“**

Čajovník (Camellia)



**www.vunecaje.cz**

Čajovník čínský je rod rostliny z čeledi čajovníkovité s nestálým počtem druhů. Ve starší literatuře najdeme až 50 druhů, ale v současné době se úvádí pouze jeden jediný – čajovník čínský. Ten se dále dělí na dva poddruhy: čajovník čínský (Camellia Sinensis) a čajovník asámský (Camellia Sinesis Assamica). Snáší nízké teploty a dosahuje maximální výšky 3 – 4 metry. Oproti tomu čajovník asámský může dosáhnout výšky až 20 metrů. Oba druhy se ale kvůli usnadnění sklizně a větším výnosům zastřihávají na výšku keře, tedy asi 125 centimetrů. Čajovníkové plantáže bývají umístěné spíše ve vyšších a vlhkých polohách.

Svůj vlastní čajovník si můžete vypěstovat i vy, v květináči přímo u vás doma. Malé sazeničky si můžete objednat například přes internet. Pamatujte ale, že se jedná o subtropickou rostlinu zvyklou na velmi vlhké prostředí. Doporučuje se tedy pravidelně rostlinu rosit rozprašovačem, aby byla celá rostlina udržována ve stálé vlhkosti. Jako substrát můžete použít kombinaci běžně dostupné hlíny a řašeliny. Až rostlina povyroste, sklidíte několik lístků, které následně usušíte. Není nad čerstvý domácí čaj!

Čaj je prastarý kulturní nápoj pocházející z Číny, který jistě každý z nás někdy okusil. Bývá připravován louhováním čajovníkových lístků, popřípadě čajového sáčku s rozemletými lístky, v horké vodě. Slovem „čaj“ však nebývá označován pouze samotný tradiční nápoj, ale právě i lístky, ze kterých se připravuje, a dokonce i odvary z nejrůznějších rostlin či ovoce. Ovocné, pečené či bylinné čaje ovšem mají, kromě způsobu přípravy, s původním čajem pramálo společného.

**Čaj**

Historie čaje

Jak už to u mnohých věcí bývá, čaj byl objeven podle staré legendy zcela náhodně. Stalo se tak už před 4. tisíci lety, tedy asi ve stejném období, kdy vznikalo v oblasti Mezopotámie klínové písmo. Přestože je historie čaje dlouhá, do Evropy se dostal až v novověku. Mnoho Evropanů si pod pojmem „čaj“ představí pouze konzumní zboží, krabičku čajových pytlíků koupenou v supermarketu. Čaj však není obyčejný nápoj, čaj je rituál…Čaj byl objeven náhodou……………………

Nejstarší zmínka o čaji pochází ze starověké Číny už z třetího tisíciletí před našim letopočtem. Podle prastaré legendy objevil čaj tehdejší císař Shen Nung při jedné z cest po čínské říši. Císař si jednoho večera u ohniště z hygienických důvodů převařoval vodu, když tu lehce zafoukal vítr a několik lístků z keře nad jeho hlavou spadlo rovnou do kotlíku s horkou vodou. Když je chtěl císař vytáhnout, upoutala ho lahodná vůně, která z kotlíku vycházela. Neváhal a vodu ochutnal. Byl překvapen nejen vynikající chutí tohoto nápoje, ale i povzbudivými a osvěžujícími účinky. Císař byl tímto objevem nadšený a pojmenoval zázračný nápoj jako „te“. Jestli je tato legenda pravdivá, nevíme. Pravdou ale je, že pití čaje se rozšířilo i mezi širší vrstvy lidí až za dynastie Tchang (907 - 618 př. n. l.). Tehdy se sklizený čaj napařil a poté lisoval do koláčů a cihel, které se před přípravou nápoje rozdrtili v kamenném hmoždíři. Vzniklý prášek se buď přímo vařil ve vodě, nebo se zalil horkou vodou. Čaj se však nekonzumoval v této podobě – důležité bylo následné našlehání bambusovou metličkou.

Když se kolem roku 1190 vracel japonský buddhistický mnich Eisei ze studií v Číně, podařilo se mu propašovat několik čajových semínek do své domoviny. Kromě semínek ale mnich přišel i s metodou šlehání čaje bambusovou metličkou, která se později stala základem celého čajového obřadu. Ten je už po staletí důležitou součástí japonské kultury. Čaj se tak do Japonska rozšířil stejně náhodně, jako byl v Číně objeven.

Čaj se dostává do Evropy

Čínské písmo

Zajímavým faktem je, že se Marco Polo ve svém cestopisném díle Milion z cest po Číně o čaji vůbec nezmiňuje. Jedním z vysvětlení může být tehdejší vládnoucí dynastie Jüan, která se o čajovou kulturu a zvyklosti poddaných příliš nezajímala. Proto se čaj dostal poprvé do Evropy až v roce 1610, kdy jej přivezla holandská obchodní loď jako nový dovozní artikl. Dovoz byl ale ještě dlouhou dobu omezený, neboť obchodní lodě byly na cestách mnohdy více jak jeden rok. Čaj byl v Evropě tedy velmi drahým zbožím a mohli si jej dovolit jen nejbohatší vrstvy společnosti. Mezi lidmi se také povídalo, že pitím čaje ztrácí muži na přitažlivosti pro ženy. Ke snížení ceny čaje a masivnímu rozšíření došlo až v polovině 18. století.

Veškerý, do té doby konzumovaný čaj, byl zelený čaj. Když se ale začal do Evropy ve velkém dovážet, ztrácel zdlouhavými plavbami na své kvalitě a chuti. Tak byl vlastně z nutnosti objeven černý čaj vzniklý fermentací zelených čajových lístků, který vydržel poživatelný delší dobu. Ten má silnější aroma i vyšší obsah kofeinu.

Největšími evropskými čajovými velmocemi se stalo Portugalsko a Holandsko. Třetí velmocí se stala Anglie poté, co si roku 1660 vzal král Karel II. za manželku portugalskou princeznou Kateřinou z Braganzy – velkou milovnici čaje. Díky ní si čaj oblíbil nejen sám král, ale i celá Anglie. A právě Britové jsou dnes hned po Irech nejnáruživějšími pijáky čaje na světě. A jak jsme na tom my, Češi? Do českých domácností se čaj dostal až v druhé polovině 19. století. Už i plzeňské pivo bylo Čechům v té době známější než kterýkoliv čaj. Je tedy jasné, kterému moku dáváme přednost.

**Dělení čaje**

**V čajovnách a v obchodech můžeme vidět velké množství nejrůznějších čajů od klasických zelených až po opravdu exotické.**

→ tento čaj prochází více jak týdenní úpravou, tak zvanou fermentací, a má silnější aroma i vyšší obsah kofeinu než ostatní druhy čaje. Nejvíce je černý čaj konzumován v Evropě a obecně na Západě. V Číně je známý pod názvem červený čaj.

**Černý čaj**

Většina lidí si pod pojmem „čaj“ představí právě černý čaj. Je to z toho důvodu, že černý čaj byl po dlouhou dobu jediným v Evropě známým čajem. Ještě počátkem novověku trvaly obchodní cesty lodí třeba i celý rok a zelený čaj dovážený z Asie by za tu dobu ztratil veškeré aroma. Hledal se tedy způsob, jak dostat čaj do Evropy a zároveň zachovat jeho kvalitu. V té době se začalo poprvé uvažovat o černém čaji.

Zjistilo se, že fermentací (respektive oxidací čajových lístků) se čaj jakoby zakonzervuje a vydrží čerstvý i několik let. V Číně se takovémuto čaji říká červený čaj. Tento trvanlivý čaj se používal například v Tibetu jako měna a s černým čajem se tak hojně obchodovalo. Takto upravený čaj bylo možné dlouho skladovat a přepravovat na velké vzdálenosti. Taková je historie černého čaje v Evropě. Přestože se už na Západě hojně pije zelený čaj, bílý čaj a další nejrůznější čaje, černý čaj je stále dominantní.

Možná si říkáte, co může být těžkého na **přípravě černého čaje**? Nic. Pokud máte na mysli pytlíkový(sáčkový) čaj ochucený umělými sladidly, tak na jeho přípravě opravdu nic moc těžkého není — stačí uvařit vodu a zalít **pytlík černého čaje**. Dvě tři lžičky cukru a je to. Výsledný produkt bychom ale měli spíše nazývat horkou limonádou než **černým čajem**. Bohužel, dnešní uspěchaný doba téměř zapomněla na **tradiční přípravu černého čaje** a **kvalitní černý čaj** nahradili komerční polotovary. Klasická tradiční **příprava černého čaje** je téměř obřadem. Není divu, když se dříve **černý čaj připravoval** evropským panovníkům a šlechticům.

Základem **dobrého černého čaje** je kvalitní a chutná voda. Voda z vodovodu není příliš vhodná, protože obsahuje chlor a fluorid a mírně zapáchá. Nejlépe je vhodné použít balenou neperlivou vodu. Taktéž není **k přípravě černého čaje** používat elektrickou varnou konvici, která by mohla vodu znehodnotit a místo **černého čaje** byste pili spíše plastový čaj.

**Množství čaje** je individuální ale většinou platí, že na šálek čaje je vhodné použít **čajovou lžičku černého čaje**. Dalo by se říct, že **příprava černého čaje** je stejná jako [příprava zeleného čaje](http://zeleny.chutnycaj.cz/priprava/). Zásadní rozdíl je ale v **teplotě vody**. U zeleného čaje se nesmí používat vařící voda (100 °C), protože by zničila vitamíny a **aroma čaje**. U **černého čaje** je naopak důležité zalít čaj vařící vodou, aby se z **fermentovaných čajových lístků** dostatečně uvolnily veškeré látky. Následně si můžete vychutnávat **pravý černý čaj**.

Černý čaj — účinky

Černý čaj při jeho výrobě prochází fermentací. V důsledku toho má černý čaj zvýšený obsah kofeinu oproti jiným čajům. Účinky černého čaje jsou proto povzbudivé, a to i díky vitamínu B1. Černý čaj je proto vhodné pít při duševní práci a zátěži a plnohodnotně nahradí šálek kávy. Naopak je černý čaj oproti kávě vhodnější, neboť káva má silnější krátkodobější účinek, který může některým lidem spíše uškodit. Černý čaj také dodá lepší náladu a svojí lehkou trpkostí i srovná žaludeční problémy. Jako účinky zeleného čaje, účinky bílého čaje, tak i účinky černého čaje jsou antioxidační.

Nedávno také američtí vědci objevili další blahodárné účinky černého čaje. U několika lidí vedlo pravidelné pití černého čaje ke snížení cholesterolu v krvi a tedy ke snížení pravděpodobnosti srdečních potíží. Černý čaj je dokonce vhodný pro diabetiky, neboť snižuje hladinu glukózy v krvi.

→ druh čaje, který se získává sběrem mladých a ještě nerozvinutých lístků. Mnohdy se bílý čaj získává ze zastíněných čajovníků. Dříve byl tento čaj tak vzácný, že jej mohli popíjet pouze samotní čínští císaři. Bílý čaj má zlatavý nálev a jemné nasládlé aroma. Bílý čaj se dříve označoval jako čaj císařů, protože byl tak vzácný, že si jej běžný člověk nemohl dovolit. Bílý čaj se totiž zpracovává z mladých a ještě nerozinutých čajových lístků. Ty se mohou sbírat jen během krátkého období roku a bílý čaj se tak prakticky stává nepřirozenějším a „nejčistším“ čajem. V dnešní době není ale bílý čaj nic neobvyklého; najdete ho téměř v každé čajovně a už dávno není pro širší veřejnost pojmem neznámým.

**Bílý čaj**

Historie bílého čaje

Bílý čaj byl opravdu ve starodávné Číně výlučně čajem císařů, a to díky své výjimečnosti a vzácnosti. Bílým čajem často císař uctíval vážené návštěvy a dávali jím tak najevo svoje bohatství a vliv. Bílý čaj se začal do Evropy masivně dovážet poměrně nedávno. Dnes se s bílým čajem setkáte už i v supermarketu, co by komerčním produktem.

Pěstování a sběr bílého čaje

Pěstování bílého čaje bývá poměrně náročné. Čajovníkové keře bílého čaje se obvykle pěstují na méně slunných až stinných místech, aby se redukovala tvorba chlorofylu. Proto mají lístky bílého čaje světlejší odstín. Sběr těchto lístků probíhá brzy na jaře před obdobím monzunových dešťů, aby se zabránilo rozevření pupenů. Tím by se znehodnotily některé blahodárné účinky bílého čaje.

Bílý čaj — příprava

Bílý čaj se připravuje téměř totožně čaj zelený . I zde je totiž důležité nezalévat čaj přímo vroucí vodou. Teplota vody by se měla pohybovat kolem 80 °C. Vyšší teplota by jednak zničila vitamíny a jiné látky příznivé pro lidský organismus, druhak by měl bílý čaj mdlou a nahořklou chuť. Je proto dobré nechat vyvřelou vodu 2–3 minuty odstát.

Stejně tak jako u zeleného, tak i u přípravy bílého čaje je i proměnlivá doba louhování. Některé bílé čaje se louhují až deset minut , některé třeba necelou minutu. Je proto vhodné se zeptat na přesnou dobu louhování prodejce. I z tohoto důvodu doporučuji bílý čaj (respektive jakýkoliv čaj) nakupovat ve specializovaných obchodech s čajem nebo čajovnách, kde vám personál jistě ochotně poradí. Dooručuji se tedy na přípravu bílého čaje raději zeptat než jej zbytečně znehodnotit.

Kvalitní bílý čaj lze také zalít vícekrát. Čím víckrát však čaj zaléváte, tím déle jej nechte louhovat. Hotový bílý čaj by měl mít jemné nasládlé aroma. Pamatujte, že k přípravě bílého čaje kromě zmíněného patří jistojistě i navození příjemné relaxační atmosféry. Ta samotný požitek z bílého čaje umocní. Jak vidíte, příprava bílého čaje je prakticky stejná jako příprava zeleného čaje.

Bílý čaj — účinky

Kromě lahodné chuti je bílý čaj i prospěšný našemu zdraví. Blahodárné účinky bílého čaje byly v mnoha studijích ověřeny. Bílý čaj obsahuje řadu antioxadantů, které zbavují tělo volných radikálů, které mohou vyvolat rakovinotvorné bujení. Stejně tak bylo prokázány hubnoucí účinky bílého čaje. Ano, opravdu. Nepředstavujte si, že místo pohybu a zdravého a vyváženého jídelníčku lze jen popíjet bílý čaj. Bílý čaj sice opravdu odbourává tukové buňky, ovšem lze jej používat jako doplňek, nikoliv náhradu. Kromě odbourávání navíc zamezuje tvorbě nových tukovách buňek, a proto lze chápat účinky bílého čaje jako spíše preventivní. Bílý čaj se také úspěšně používá v kosmetickém průmyslu, kde jsou využity jeho antioxidační a antibakteriální účinky.

Mnoho lidí si pod pojmem „čaj“ představí šálek černého čaje – ten ovšem existuje pouze tři století. Pravým původním čajem je zelený čaj, který při svém zpracování neprochází fermentací a zachovává si tak své účinné látky. Čajové lístky jsou pouze tepelně ošetřeny, aby později docházelo k jejich oxidaci. Zelený čaj ovšem časem ztrácí na kvalitě a chuti, a proto jej nelze skladovat tak dlouho jako černý čaj.

**Zelený čaj**

Sypaný zelený čaj je populární zejména v původních čajových zemích jako Čína, Japonsko či Korea, kde je taky nejrozšířenější. Do Evropy, kde se tradičně konzumuje černý čaj, začal pronikat zelený čaj teprve nedávno. Do České republiky zejména v devadesátých letech, kdy vznikala spousta čajoven jako hub po dešti.

Zelený čaj v těhotenství

Mnoho těhotných žen si není jisto, jestli mohu pít zelený čaj v těhotenství. Zelený čaj se sice v těhotenství nedoporučuje pít ve vysokých dávkách kvůli obsaženému kofeinu, ale 2—3 šálky denně jsou ve většině případů neškodné. Pokud si žena ale není jista, není nic jednoduššího než se poradit se svým doktorem.

Polozelený čaj (Oolong) - jedná se o přechodný druh mezi zeleným čajem a černým čajem. Polozelený čaj – někdy se používá označení žlutozelený – prochází totiž krátkým procesem fermentace. Podle její délky můžeme dále rozlišovat mezi oolongy méně, či více fermentizovanými, které se neliší pouze barvou nálevu nebo chutí, ale i obsahem teinu.

→ základem je směs sušeného ibišku, šípku, pomerančové kůry a jablka s přídavkem nejrůznějších aromatizujících látek. Protože ovocný čaj neobsahuje tein ani kofein a naopak obsahují vitamín C, je vhodný i pro děti a jejich konzumace může být neomezená.

**Ovocný čaj**

Slovem „čaj“ dnes neoznačujeme pouze nápoje vyrobené z listů čajovníku. Samozřejmě, černý čaj, zelený čaj nebo bílý čaj jsou těmi „pravými“ čaji, ale existuje také spousta tzv. ovocných čajů. Milovníci klasického čaje nimi sice opovrhují, ale ovocné čaje nejsou jen pouhou náhražkou. Na Západě tvoří ovocné čaje spolu s černým čajem hlavní podíl na konzumaci všech čajů. Ovocný čaj je tak oblíbený díky své dostupnosti, je poměrně levný a navíc zdravý. Ovocný čaj je vhodný jak pro malé děti, těhotné i kojící ženy tak i pro nemocné. Můžeme ho pít při nachlazení, rýmě nebo jen preventivně.

Na trhu existuje spousta variací ovocných čajů, ale klasický ovocný čaj se většinou skládá ze 4 ingrediencí: ibišku, šípku, pomerančové kůry a jablka. Ibišek dodává čaji kyselost, šípek je bohatý na vitamín C, pomerančová kůra dodává jemně hořkou chuť a jablko mírně oslazuje a vyvažuje celkovou chuť a aroma ovocného čaje. K těmto základním složkám se přidávají další podle druhu ovocného čaje. Jednak se dále přidávají další sušená ovoce a druhak různá barviva či sladidla. Tyto chemické složky (emulgátory) nejsou škodlivé, ale neměly by samotné přírodní ovoce nahradit.

Ovocný čaj — příprava, recept

Ovocný čaj se výrazně liší svojí chutí od ostatních čajů a liší se i příprava ovocného čaje, respektive jeho využití. Můžeme použít vodu z vodovodu, protože samotný ovocný čaj je poměrně silně aromatický a mírný zápach po chloru vody ani nepoznáme. Na jeden šálek čaje by měla stačit vrchovatá čajová lžička ovocného čaje, ale kdo si chce připravit ovocný čaj silnější, může přidat. Zaléváme vroucí vodou a necháme ovocný čaj vyluhovat 8-10 minut.

Kdybychom například zelený čaj osladili, zcela jistě bychom zkazili jeho jemné aroma. U ovocného čaje se ale spíše naopak doporučuje mírně osladit, abychom podtrhli jednotlivé ovocné složky. Sladit osobně doporučuji medem. Čaj můežem být teplý, ale je vhodný i pro výrobu ledového ovocného čaje. Jak vidíte, příprava ovocného čaje není vůbec náročná.

Recept pro vás na přípravu jablečno-medového ovocného čaje ☺

Potřebujeme: 3/4 l vody, 8 lžiček ovocného čaje (doporučujeme: Jablko-pomeranč, Ontario, Skořice-jablko), 1/4 l jablečného džusu, 4 polévkové lžíce medu, kostky ledu.

Postup: Vařící vodou zalijeme ovocný čaj a necháme asi 8 minut luhovat. Poté jej scedíme do větší konvičky nebo džbánku a necháme vychladnout. Osladíme medem, přidáme vychlazený džus a rozlijeme do sklenic. Můžeme přidat led.

Ovocný čaj — účinky

Protože není původ ovocného čaje v čajovníku, neobsahuje kofein ani jiné povzbuzující látky. Účinky ovocného čaje jsou proto naprosto bezpečné. Ovocný čaj je proto vhodný pro děti nebo těhotné a kojící ženy a lze ho pít bez omezení. Výborně ovocný čaj uhasí žízeň a navíc obsahuje vitamín C, takže je ovocný čaj vhodný i jako prevence před chřipkou a nachlazením. Nežádoucích účinků ovocného čaje se určitě nemusíte obávat.

→ jedná se o nejrůznější povzbudivé, léčebné čaje. Bylinný čaj lze připravit prakticky z čehokoliv, pouze ale správnou směsí bylinek dosáhneme požadovaných účinků. Příklady bylinných čajů: čaj maté, červený čaj - rooibos, šípkový čaj či ajurvédský čaj.

**Bylinný čaj**

ČERVENÝ ČAJ – ROOIBOS

Rooibos je keř (MEDOVÝ KEŘ) , tvořen tenkými větvičkami a malými jehličkovitými lístky (asi 1 cm dlouhými), rostoucími na větvích jednotlivě i v trsech.

V přirozeném prostředí dosahuje asi 1,5 m výšky, na komerčních plantážích bývá sklízen ve výšce 0,5 - 1,5 metru. Rostlina ke zdravému růstu potřebuje krajinu s obdobím zimních dešťů a viditelného růstu a květu dosahuje jen na jaře (v Jižní Africe v říjnu). Kvete malými žlutými kvítky velikosti hrášku, z nichž každý vytvoří lusk s jediným semínkem. Dříve byla semínka rooibosu velmi vzácná, protože se po otevření lusku vždy nějak záhadně ztrácela. Nakonec farmáři objevili kam, odnášeli je totiž do svých sídel mravenci.

Rooibos jako čaj byl objeven víceméně náhodou na přelomu století díky několika usedlíkům v Západním Kapsku v okolí pohoří Cedarberg. V roce 1904, ruský přistěhovalec jménem Benjamin Ginsberg se o tento čaj místních obyvatel začal zajímat a skupovat ho od horalů a obchodovat s ním. Díky dobrému rodinnému zázemí (jeho rodina totiž obchodovala v Evropě s čajem) a celkem brzy se tento produkt v Evropě prosadil jako Horský čaj. Po druhé světové válce se trh s rooibosem totálně zhroutil a teprve v šedesátých letech se začal obnovovat hlavně poté, co byly objeveny a potvrzeny jeho příznivé dopady na lidské zdraví. Dnes je rooibos obchodován jako komodita a jeho cenové výkyvy bývají značné. Má několik kvalitativních stupňů podle místa produkce, sběru a formy zpracování a samozřejmě počasí.



Sběr a zpracování

Sběr a zpracování jsou prakticky stejné jako v počátcích s tím rozdílem, že dnes je vše více mechanizované a hygienické při zachování přírodního charakteru tohoto čaje.

Vůně rooibosu je často popisována jako sladká a mírně ořechová. Čaje rooibos obsahují jako zelený a černý čaj antioxidanty, a proto jsou součástí zdravého životního stylu. Kromě toho čaje rooibos neobsahují kofein, a představují tak alternativní bezkofeinový nápoj, tudíž vhodný i pro děti, kojence a těhotné matky.

Rooibos má pozitivní vliv na lidi s onemocněním srdce a cév, vysokým krevním tlakem, zvýšenou hladinou cukru v krvi nebo žaludečními potížemi. Také působí proti alergickým reakcím, zmenšuje ekzémy a podráždění kůže. Má vliv na snížení neurózy, stresu, úzkosti, podráždění, nespavosti nebo bolesti hlavy. Díky vysokému obsahu antioxidantů pomáhá v boji organismu proti riziku zhoubného nádorového bujení.

ŠÍPKOVÝ ČAJ

je tradičním nejužívanějším bylinným čajem, které má komplexní účinky na náš organismus. Šípkový čaj pomáhá jednak při nachlazení, je vynikající proti infekcím, působí proti únavě, ale hlavně se dříve užíval jako prevence před nejrůznějšími nemocemi. Šípkový čaj je totiž bohatý na vitamín C, vitaminy skupiny B , karoten a vápník. Pánové tak jistě ocení, že šípkový čaj zvyšuje potenci. A jak takový správný šípkový čaj připravit? Celé usušené šípky vaříme ve vodě (v poměru cca 1:10) zhruba 30 minut. Bohužel, při tomto postupu se zničí vitamín C. Je proto vhodnější (ale pracnější) připravit šípkový čaj následovně: Rozdrtíme asi 10 gramů sušených šípků. Ty poté vaříme v půl litru vody po dobu asi 15 minut. Před pitím scedíme například přes jemné sítko, nebo lépe přes čistou látku).

AJURVÉDSKÝ ČAJ je označení pro směs léčivých a blahodárných bylin z oblasti Himálaje. Sbírají se na rozsáhlých himálajských územích, poté jsou ručně čištěny a dále se jejich jednotlivé části zvlášť zpracovávají. Už po staletí jsou ajurvédské čaje uplatňování ve východní mediciíně. Ajurvédský čaj se skládá s přesně daného množství ingrediencí. Síla ajurvédských čajů spočívá v množství bylinných rostlin. Běžný ajurvédský čaj se skládá až z 50 druhů rostlin. Každá z nich má svoje specifické účinky, které se buď vzájemně posilují nebo omezují. Pravidelná konzumace ajurvédského čaje jednotlivé tkáně a celkově regeneruje organismus.).

→ název tohoto čaje může neznalého člověka zaskočit, jedná se ale prakticky o čaj ovocný. Základem pečeného čaje může být směs téměř jakéhokoliv ovoce, které se spolu se skořicí a rumem zapeče v troubě. Výsledný produkt se poté zalije horkou vodou jako klasický čaj.

**Pečený čaj**

**Slovníček pojmů**

Při získávání informací o čaji se jistě budete setkávat pro vás možná s neznámými pojmy. Zde uvádíme vždy krátké vysvětlení u nejběžněji používaných výrazů:

fermentace

→ v čajové terminologii nesprávně používaný termín, neboť se ve skutečnosti jedná o oxidaci, tedy reakci za přítomnosti vzDuchu. Fermentace je z chemického hlediska kvašení za nepřístupu vzduchu.

oolong

→ přechodný druh mezi zeleným čajem a černým čajem

Pu-er, pu-erh, pchu-er

→ jsou zpravidla označení pro čínský čaj pěstovaný v čínské provincii Jün-nan, zpracovává se užitím dodatečné fermentace černého čaje.

