

RADY - PORADY

Čas na čaj

Příprava čaje a jeho pití vytváří ideální, klidnou, až meditativní atmosféru. Je to lék na ozdravení a posílení těla i ducha. A to většina z nás potřebuje. Obzvlášť v této hektické době.

Správné pití čaje není vůbec jednoduchou záležitostí. V některých kulturách patří příprava čaje téměř k uměleckým disciplínám. U nás nemá tento nápoj dlouhou tradici. Většina lidí pokládá čaj za nápoj určený nemocným a malým dětem. Mezi lidmi také převládá názor, že pití čaje je třeba soustředit jen na případy, kdy zapijeme jídlo nebo léky. Konzumace čaje je v našich podmínkách přizpůsobena strhujícímu a rychlému životnímu stylu. Můžeme si otevřeně říct, že u nás je pití čaje z pohledu kvantity i kvality ve stínu konzumace kávy. Nemluvě o správném servisu čaje. Co je toho příčinou? Může to být například nízká spotřeba čaje. V České republice se pohybuje okolo 140 až 270 g na osobu za rok. Ve srovnání s kávou jsou tato čísla opravdu zanedbatelná. Kávy vypijeme ročně asi 2,5 kg.



coop

Na některých místech v České republice konečně objevili, že pití čajového nápoje může být podstatně zajímavější než například konzumace whisky. Nepřehlédnutelné je i ekonomické hledisko. Pití čaje je totiž daleko levnější. Filozofie kultury pití čajového moku se postupně začíná prosazovat a narůstá množství nových útulných čajoven.

Návštěva těchto „stánků“ na konzumaci čajů poskytuje upokojující atmosféru a únik od konzumní společnosti. Můžeme zde nad šálkem čaje tiše protestovat proti kultu neustále narůstajících

tvrdých ekonomických opatření a nebytí vtaženi do víru trhu a peněz. Čaj pomáhá udržovat fyzickou i duševní rovnováhu. Léčivé látky obsažené v čaji očisťují organismus zevnitř. Peter Antoine Motteux kdysi řekl: „Čaj je potěšením z nebes, pravé bohatství přírody, utišující lék, záruka zdraví, poradce státníků, panenská láska, nektar múz, nápoj lásky.“ Čajovník je z botanického hlediska příbuzný kamélii. Krásné rostliny s nádhernými květy. Název získala po jezuitovi páteru Camellovi, který jako misionář působil v Asii. Budete velmi překvapeni, že pod tímto exotickým jménem se skrývá moravský lékárník a léčitel Jiří Kamel (Georg Camellus). Původem z Brna. Tento misionář působící i v oblasti přírodovědy přispěl do slavné historie čaje. Zaslouhu na tom, že zbytek Evropy poznal pravý čínský čaj, však nemají jenom misionáři. Holandská Východoindická společnost přivezla na evropský kontinent první zásilku čajovníkových listů v roce 1610. Portugalci poznali čajovník dokonce již o sto let dříve.

V Evropě se pití čaje stalo velmi rychle módní záležitostí. Čaj konzumovala spíše bohatší vrstva obyvatel, protože jeho cena byla poměrně vysoká. Kromě příznivců tohoto nápoje se našli i jeho odpůrci. Tvrdili třeba, že muži po jeho užívání ztrácejí přitažlivost a ženy krásu. Naštěstí pro čaj je většina dochovaných zmínek pochvalného charakteru. Tvrdilo se, že člověk díky jeho pití nezestárne. Osvobodí se od těžkostí a chmurných myšlenek. Probudí se v něm síla. Vydrží déle nespát, aniž by se dostavila únava. „Musel jsem pít mnoho čaje, protože bez něj bych nemohl pracovat. Čaj ze mě uvolňuje nápady, které dřímou v hlubinách mé duše.“ To jsou slova ruského spisovatele a filozofa Lva Nikolajeviče Tolstého. Čaj je hotový zázrak. Už odedávna se považuje za léčivý nápoj. Staré čínské přísloví říká: „Radši tři dny nejíst než jeden den nepít čaj.“ Čajový nápoj má rozsáhlé a mnohostranné účinky na organismus. Ty jsou dokonce vědecky potvrzené. Čajovníkové listy obsahují biologický komplex látek, které jsou chemicky spojené. Například flavonoidy, třísloviny, purinové alkaloidy (kofein, teobromin, teofilin), sacharidy, pektinové látky, silice, lipidové složky, přírodní barviva, enzymy, vitamíny a minerální látky. Je jich vskutku požehnaně.

Dobře uvařený čaj nemá sice vysokou výživnou hodnotu, ale má jiné vlastnosti. Díky nim patří k oblíbeným nápojům. Na jeho přípravu existuje ohromné množství receptů. O tom však někdy příště.

Jeden recept na závěr vám přece jenom předám. V horkých dnech se můžete zchladit čajovými ledovými kostkami. Připravíte si je jednoduše. Budete potřebovat silný černý čaj, loupané mandarinky, ananas nebo jiné vaše oblíbené ovoce. Do nádobky na přípravu kostek ledu vložte malé kousky ovoce, zalejte vychlazeným čajem a zmrazte.

Přeji vám maximální pohodu při šálku kvalitního a správně připraveného čaje.

AJ



Orli zahájili trénink na ledě.
Čtete na straně 16.

ZNOJEMSKÝ

Pondělí 25. července

30/2016

15 Kč

týden

www.znoj-tyden.cz