

Umíte správně uvařit čaj?



Tipy a rady pro vaření čaje:

1. Voda na čaj by **neměla být tvrdá**.
2. Voda se přivádí k varu, ale **neměla by se nechávat vařit dlouho**, aby neobsahovala vzduchové bubliny.
3. Konvici na čaj bychom neměli používat na jiný nápoj. Před přípravou je nutno **čajovou konvici předeřhřát**, aby se vložené čajové listy dobře rozvily a uvolnily silici.
4. **Na jeden šálek** (cca 3 dl) se dává **jedna lžička čaje** a při přípravě více šáleků v konvici jedna lžička navíc.
5. Čaj se připravuje spařováním, jehož **doba by neměla překročit 5 minut**. Zelený čaj stačí louhovat 3 minuty.
6. **Čajová konvice ani šálky nesmějí být kovové**. Doporučuje se keramika, kamenina, sklo nebo porcelán.
7. Nádoby se **vymývají čistou vodou**. V žádném případě se nemá užívat saponátů.
8. Jednou použité čajové lístky se již více k přípravě čaje nepoužívají. Výjimkou je zelený čaj a některé druhy oolongů.

Balení, uschovávání a skladování čaje

1. Konzumní balení čaje představuje velmi pestrou škálu obalů. Často bývá mezi kvalitou čaje a kvalitou

obalu nepřímá úměra. Proto dává řada čajomilů přednost obyčejnému papírovému balení (papírový sáček + krabička + celofánový přebal) před potištěnými plechovkami. **V luxusnějších baleních čaje, třebaže je zevním obalem plechovka, bychom nikdy neměli zapomínat na uložení čaje do papírového sáčku.**

2. **Ideálním obalem jsou skleněné prachovnice** (láhve se širokým hrdlem a zabroušenou zátkou), do kterých můžeme vhodně uložit čaje kouspené “na váhu”.

3. Čaj **chráníme před světlem** – v případě prachovnic volíme raději sklo tmavé; jinak sklenice z čirého skla **uchováváme v temnu**, např. ve zvláštní skřínce.

4. Pro náchylnost čaje přejímat cizí pachy **je nezbytné dbát na hermetické uzávěry**. Proto též není vhodné skladovat čaje volně, spolu s kořením či v dosahu kuchyňských vůní.

5. O “době použitelnosti”, resp. expiraci, se z komerčních důvodů nikde nepíše; na originálních baleních bývá jen výjimečně uváděno datum sklizně. Znalci však tvrdí, že **čaj po jednom roce ztrácí své esenciální charakteristiky**, a tudíž je bezcenný. Toto “jednoleté” pravidlo je obdobou zásady farmaceutů, kteří zastávají názor, že bylinky nemají být starší než jeden rok, tzn. sběry jedné sklizně se nemají dočkat sklizně příští.

Čaj umí uklidnit i povzbudit

Pití čaje má mnoho příznivých účinků na náš organismus a proto bývá ordinován preventivně i léčebně. V množství řádově deseti šálků denně je čaj zdravotně neškodný (jako maximální dávka bývá uváděno 30 šálků denně). Přečtěte si **naš článek o tom, jaké známe druhy čajů, jak vlastně roste čajovník a také proč je čaj zdravý** – článek naleznete [ZDE](#)

Zelený čaj spaluje kalorie

Zelený čaj se pije již 5 000 let a je oblíbený nejen v Číně, Tchaj-wanu, Japonsku a na Středním Východě, ale rozšířil se i do zemí západní Evropy a Severní Ameriky, kde byl dříve více v oblibě čaj černý. Není divu, zelený čaj je velmi účinný lék. **Náš článek věnovaný zelenému čaji si můžete přečíst [ZDE](#)**

Bylinné čaje mají léčivou moc

Možná máte doma nasušené nějaké bylinky ještě z loňské úrody nebo po nich v obchodě pokukujete, ale bojíte se vyzkoušet. Teď už se ostýchat nemusíte, poradíme vám, co s nimi. Tentokrát se zaměříme na bylinky ryze české. **O bylinných čajích čtete [ZDE](#)**