РЕФЕРАТ

На тему:

Поварское дело: ЧАЙ

Содержание

ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК

ЧАЙ ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ

ЧАЙ БОРЕТСЯ СО СТАРЕНИЕМ

ЧАЙ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ СЕРДЦА

ЧАЙ ЗАЩИЩАЕТ ОТ РАКА

ЧАЙ – ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

ЧАЙ ВОССТАНАВЛИВАЕТ СИЛЫ

ЧАЙ ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ

ТРИ ВИДА ЧАЯ

КАК ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКУ

ЛУЧШИЕ СОРТА

ИНСТРУКЦИЯ

ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК:

5000 лет назад чай начали пить китайцы, которые считали, что только этот напиток прогоняет усталость, увеличивает умственные способности и физическую силу, укрепляет кровеносные сосуды, помогает при боли в суставах. И, как показали современные исследования, были правы в своих предположениях. В Росси чай появился только в 1638 году. 93% россиян не мыслят себе дня без этого напитка. 1/3 из них выпивает 4 и более чашек в день. А уж для Азии без чая просто обойтись невозможно: и в холода согреет, и в жару жажду утолит. С чем лучше пить чай? С сахаром, с лимоном, и с тем и с другим, а еще с вареньем, молоком, да мало ли у нас предпочтений?

ЧАЙ ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ:

Это естественный источник фторида – самого полезного для зубов соединения. Американские исследователи из Бостонского медицинского стоматологического центра также выяснили, что танин, содержащийся в чае, защищает зубную эмаль от разрушительного действия кислот. Чем вывшее содержание танина, тем сильнее и продолжительнее защитный эффект, поэтому чашка хорошего чая – это как раз то, что стоматолог прописал.

ЧАЙ БОРЕТСЯ СО СТАРЕНИЕМ:

В деле продления молодости он может соперничать даже с фруктами и овощами. Чай в особенности богат флавоноидами, обладающими антиоксидантной активностью. Они уничтожают в нашем организме свободные радикалы, которые как раз и способствуют старению клеток. Флавоноиды оказывают действие более сильное, чем известные антиоксиданты – витамины А, С, Е, считает профессор Винсент Маркс, декан медицинского университета Суррея.

Исследование проведенное в национальном институте питания в Риме, показало, что антиоксидантный эффект стремительно повышается в течении 30 минут после чашки зеленого чая и в течении 50 минут после чашки черного.

Содержащиеся в чае полифенолы также «обезоруживают» вредные свободные радикалы.

ЧАЙ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ СЕРДЦА:

У людей, пьющих в среднем по 4-5 чашек чай в день, риск сердечно сосудистых заболеваний снижается на 50%. Чай нормализует артериальное давление и снижает уровень содержания»вредного» холестерина, препятствует образованию тромбов. Американские исследователи бостонской больницы Brigham And Womens Hospital обнаружили, что любители чая в целом ведут более здоровый образ жизни, чем те, кто предпочитает другие напитки.

ЧАЙ ЗАЩИЩАЕТ ОТ РАКА:

Там, где пьют больше чая, меньше болеют раком груди, кожи, легких, желудка. Многолетнее исследование, проведенное в Шанхае, показали, что среди мужчин – любителей зеленого чая риск рака пищевода снижается на 20%, среди женщин – на все 50%. А ученые из Китайской академии превентивной медицины установили: если пить чай 3 раза в день, то развитие предраковых клеток в ротовой полости замедляется на 37%.

Чашка чая соперничает с брокколи и морковью по количеству антиоксидантов, которые борются со свободными радикалами, вызывающими не только старение, но и онкологические заболевания. Кстати, противораковыми защитными свойствами обладают и другие составляющие, например катехины.

ЧАЙ – ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОЛВ:

В чае очень мало калорий (если конечно не класть сахар) и очень небольшое количество жиров (если вы добавите молоко). Он также является прекрасным источником витаминов и минералов. 4 чашки в день (примерно 650 мл) обеспечат вас 10% рекомендуемой ежедневной нормы фолиевой кислоты, витамином В6, а еще фторидами и марганцем, калием и фосфором, цинком и магнием.

ЧАЙ ВОССТАНАВЛИВАЕТ СИЛЫ:

Чаепитие – это целая церемония. Согласно исследованию, проведенному на отделении психологии Бирмингемского университета, мы пьем чай, чтобы улучшить настроение. 2/3 тех, кто выпил чашку чая, чувствуют прилив сил и энергии. Перерыв на чай увеличивается работоспособностью и повышает концентрацию внимания. Причем – удивительное дело – в той степени, в какой это вам необходимо в данный момент. Возбуждающее действие оказывает кофеин (в стакане чая примерно 20 миллиграмм кофеина – втрое больше, чем в чашке кофе). Но чай может и расслабить, успокоить. Эффект, который производит на нас этот чудо-напиток, частично зависит от нашего настроения и ожиданий. А еще чай способствует тесному общению – он освежает дыхание лучше, чем мята, петрушка и даже жевательная резинка.

ЧАЙ ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ:

Веское слово в затянувшемся споре между любителями чая и кофе недавно сказали исследователи из Гарвардского университета. Они попросили одну группу добровольцев ежедневно выпивать по 5 чашек черного чая, а другой предложили кофе. Спустя 4 недели измерили у участников эксперимента содержание антигенов алкиламина и L-теанина – соединений, настраивающих иммунную систему на борьбу с инфекционными заболеваниями. В организме тех, кто пил кофе, не произошло никаких изменений. У тех же, кто употреблял чай, иммунные клетки более активно вырабатывали вещества, борющиеся с болезнетворными вирусами и бактериями.

ТРИ ВИДА ЧАЯ:

ЧАЙ [Thea sinensis L] – это вечнозеленое растение. Все сорта и виды чая производят из одного и того же растения, применяя три разных способа обработки листьев и получая три основных вида чая: черный, зеленый и красный. Большинство исследователей и экспертов сходятся на том, что все они оказывают примерно одинаковый эффект на здоровье.

Технология чайного производства может заметно различаться на разных фабриках, но, несмотря на это, основные процессы изготовления, к примеру, черного чая включают в себя следующие общие стадии: завяливание, скручивание, ферментацию, сушку и сортировку. Собранные на плантациях листья некоторое время подсушивают – завяливают. Снижение влажности делает их более эластичными и пригодными для следующей стадии. На специальных роллерах под определенном давлением лист скручивается. При этом разрушаются его клетки, и клеточный сок обволакивает не разрушенные ткани. Его экстрактивные вещества при заваривании легко перейдут в воду. но пока идет ферментация (она продолжится еще несколько часов), многие вещества окислятся, а сам чайный лист потемнеет. Специалисты определят, в какой момент следует остановить ферментацию и начать сушку, чтобы будущий чая вкусным и ароматным. Полученный таким образом чай особенно ценится знатоками и называется листовым.

КАК ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКУ:

T [tip] – чая высшего качества, полученный целиком из нераспустившихся листовых почек или с большим их количеством.

F [flowery] – цветочный чай, содержащий молодые побеги чая.

O [orange] – чай из вторых листьев на ветке.

B [broken] – чай из ломаных или резаных листьев, дает крепкий настой.

G [golden] – первосортный чай с золотистым настоем.

P [pekoe] – чай из более коротких и грубых листьев, самый дешевый из марочных чаев.

S [special] – смеси чая лучших сортов.

Orthodox или Leaf Tea – листовой чай.

Blended – смеси из различных сортов.

Pure – чистый, не смешанный чай.

ЛУЧШИЕ СОРТА:

В мире есть тысячи сортов чая – можно ли при таком разнообразии стать знатоком? Вот список лучших. Пробуйте, экспериментируйте, наслаждайтесь.

ASSAM: отличный утренний напиток для любителей кофе… вместо кофе. Этот черный чай из провинции Ассам на северо-востоке Индии – насыщенный, темный – прекрасно сочетается с молоком и сахаром.

DARJEELING: люди, выращивающие чай на гималайских предгорьях Дарджилинг, называют свой напиток шампанским среди черных чаев. Чай первого сбора нежный, освежающий, второго – более насыщенный, изысканный, с множеством вкусовых оттенков.

DRAGON WELL: известный с 8 века зеленый китайский чай с гор провинции Жейд-жанг сушат на особых сковородах, перебирая руками, что придает листочкам продолговатую форму, а напитку бодрящий вкус.

YINZHEN SILVER NEEDLE: знаменитый так называемый белый чай собирают всего несколько весенних недель в китайской провинции Фуджиан. Его делают из нераспустившихся чайных почек.

Если вы пристраститесь к крупно-листовым сортам чая, вам, возможно, придется перекраивать свой бюджет. Все же чай – выгодная покупка. Фунт (0,45 кг) кофе расходуется на 40-50 чашек. Из того же количества заварки вы сможете приготовить 200 чашек чая.

Существует целая наука приготовления чая. результат стоит того, чтобы постараться и освоить ее.

Китайцы считают, что после самого чая главное во вкусе – это вода. Лучшей считается горная вода, можно использовать и очищенную. Остановить кипение следует на стадии белого ключа, но ни в коем случае не стоит допускать перекипания воды, когда на поверхности образуются крупные пузыри. И уж тем более, нежелательно повторно кипятить воду. а еще они советуют использовать глиняный чайник.

ИНСТРУКЦИЯ

1. наполните чайник свежей холодной водой. Вскипяченная несколько раз содержит меньше кислорода, что ухудшает вкус.

2. согрейте заварочный чайник: сполосните его горячей водой. Чай заварится лучше в теплом чайничке.

3. насыпьте чай в заварочный чайник из расчета – 1 чайная ложка заварки на каждую чашку напитка + еще 1 чайная ложка заварки.

4. налейте в заварочный чайник воду, не дожидаясь, пока она закипит. Когда чайник загудит и из носика пойдет пар, знайте, вода уже готова. Чтобы приготовить по-настоящему вкусный чай, важно ее не перекипятить.

5. настаивайте чай по минутам – 3-5 минут, зеленый – 1-3 минуты.

6. если пьете чай с молоком, сначала в чашку налейте молоко. В этом случае оно лучше смешается с чаем.

7. и еще говорят, что не стоит мыть заварочный чайник. Благодаря чайной пленке, образующейся на его стенках, раз от раза ваш напиток будет получаться вкуснее и насыщеннее. Но это уже по выбору.

Список литературы

1. Кухня и мы
2. как правильно заваривать чай