

# Čaj jako životní styl

- Příprava a servírování
- Druhy čajů
- Česká čajová kultura

Martin Pössl



# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





*Za podporu a trpělivost bych rád poděkoval své milované ženě Silvii,  
za prvotní nápad Jirkovi Antošovi a za příjemnou spolupráci  
všem zúčastněným z nakladatelství Grada Publishing.*



# Čaj jako životní styl

Martin Pössl



 **GRADA**<sup>®</sup>  
ZDRAVÍ & ŽIVOTNÍ STYL

Martin Pössl

## Čaj jako životní styl

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
www.grada.cz  
jako svou 4235. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Jandovská K.  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Návrh a realizace obálky Antonín Plicka  
Foto Oxalis  
Počet stran 88  
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010  
Cover Photo © Oxalis

ISBN 978-80-247-2902-2 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-7359-9 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2012

# / Obsah

<b>Trocha legend, trocha historie .....</b>	<b>7</b>
<b>Co je to vlastně čaj? .....</b>	<b>9</b>
Z čajové zahrady do čajového šálku .....	11
<b>Rozdělení čajů .....</b>	<b>15</b>
<b>Čajová chemie .....</b>	<b>18</b>
<b>Čaj v různých zemích .....</b>	<b>19</b>
Čína .....	19
Japonsko .....	21
Mongolsko .....	22
Tibet .....	23
Indie .....	23
Anglie .....	25
Maroko, Tunis, Egypt .....	26
Turecko .....	27
Tchajwan .....	27
Jižní Amerika a čaj nečaj .....	28
Afrika .....	28
Čajový fenomén v Čechách .....	29
<b>Jak se pozná kvalitní čaj .....</b>	<b>31</b>
<b>Pár rad pro přípravu čaje .....</b>	<b>33</b>
<b>Není list jako list .....</b>	<b>37</b>
<b>Čajové nádoby .....</b>	<b>39</b>

<b>Kterak čaj správně uchovávat .....</b>	<b>41</b>
<b>Zdravotní účinky čaje .....</b>	<b>42</b>
<b>Falšování čaje .....</b>	<b>43</b>
<b>Čaj pod napnutými plachtami .....</b>	<b>44</b>
<b>Slavní a čaj .....</b>	<b>45</b>
<b>A pár zajímavostí na závěr .....</b>	<b>46</b>
<b>Trocha poezie než přistoupíme k praxi .....</b>	<b>47</b>
Ledový čaj .....	48
Námořnický čaj .....	49
Tea clipper .....	50
Good morning .....	51
Cuba grande .....	52
Šaj bil hél .....	53
Zabíječ démonů .....	54
Brandynáda .....	55
Čajový punč .....	56
Čaj s „rumem“ do ztracena .....	58
Kalmycký lomcovák .....	59
Bombaj street .....	60
Čaj pouštních nomádů .....	61
Vanilkové nebe .....	62
Sibiřský lék .....	64
Čaj indických jogínů .....	66
<b>Něco dobrého k čaji .....</b>	<b>67</b>
Čajové pečivo .....	68
Čtyřmoučné sušenky .....	70
Máslové sušenky .....	71
Anglické čajové pečivo .....	72
Čajový krém .....	73
Anglický čajový krém .....	74
Mléčný nakopávák .....	75
Moje recepty .....	76
<b>Použité prameny .....</b>	<b>81</b>



## Trocha legend, trocha historie

Dnes už nejspíše nikdo nezjistí, kdo první objevil, že přelitím suchých čajových lístků horkou vodou vznikne lahodný a povzbuzující nápoj. Počátek pití čaje je opředen řadou legend. Podle jedné z nich meditoval jednou čínský císař **Šan-nung** o samotě v lese. Zafoukal vítr a do kotlíku, ve kterém na ohni vřela voda, spadlo pár lístků z nedalekého keříku. Císař si toho nevšiml a vody se napil. Byl překvapen chutí a posléze povzbudivými účinky vzniklého nápoje. Nasbíral další lístky a odnesl si je do paláce. Jak jste jistě uhodli, jednalo se o divoký keř čajovníku. Od těch dob se stal čaj nápojem císařského dvora. Tato událost se údajně odehrála v roce 2737 před našim letopočtem.



Jiná legenda vypráví o indickém mnichovi jménem **Daruma**, jenž roku 520 našeho letopočtu přinesl do Číny zenový buddhismus. Císař mu věnoval chrám s jeskyní, kde mohl meditovat, a **Daruma** meditoval devět let. Devět let nezavřel oči, až jednoho dne přeci usnul. Rozzlobený mnich si odřízl oční víčka, aby jej již nikdy spánek nepřemohl. Na místě, kam je odhodil, vyrostl keřík – čajovník, z jehož lístků lze připravovat nápoj zahánějící spánek. Od těch dob je **Daruma** vyobrazován bez očních víček.

Kdo ví, zda je na těchto legendách něco pravdy. Jisté je, že z divokého čajovníku se stal čajovník kultivovaný. Věrohodné prameny a dokumenty, zachované z dávných dob, dokazují, že už ve 12. století před naším letopočtem byl v Číně čaj znám a mimo jiné se jím například platily daně. Z Číny se čaj rozšířil do okolních zemí, zejména do Japonska. Nejprve jako lék a někdy ve 12. století našeho letopočtu sem byly dovezeny první čajové keříky a byly založeny první japonské čajové plantáže. V 16. století našeho letopočtu byl čaj přivezen také do Evropy. Nejprve portugalskými a později holandskými obchodníky. V roce 1652 dorazily první zásilky čaje do Anglie a od poloviny 19. století jej začali Angličané pěstovat ve svých koloniích v Indii a na Srí Lance (dnešní Cejlon). Postupně pronikl čaj a čajová kultura i do Afriky, zbytku Asie, Indonésie a do Ameriky. V příštích kapitolách si povíme o jednotlivých zemích, spojených s čajem. Nyní je ale čas si říct něco o tom, co je to vlastně čaj a jak složitá a dlouhá je jeho cesta z čajových plantáží do čajové konvičky. Takže...

# Co je to vlastně čaj?

Určitě jste už někdy navštívili čajovnu, obchod s čajem, nebo alespoň koutek s čajem ve vašem supermarketu. A zjistili jste, že čajů máme nepřeberné množství. Věřte nebo ne, ale všechny ty druhy pochází z jedné rostliny, a to **čajovníku čínského** – latinsky *Camellia sinensis*. Tento čajovník existuje ve třech variantách, **čínské, assámské a indonéské**. V této knize se budeme zabývat pouze produkty čajovníku a vynecháme různé byliny a sušené ovoce. I nápojům z těchto ingrediencí se říká čaj, ale jak jistě uznáte, nejde o čaj v pravém slova smyslu, neboť slovo čaj pochází z pekingské čínštiny, ze slova *čcha*, což je výraz pro lístky z čajovníku.



**Čajovník čínský** se upravuje do podoby nevysokých keříků, které se pro snadnější údržbu a sběr lístků zastřihávají zhruba do metrové výšky. Stejně se udržují i ostatní dvě odrůdy. Ovšem **assámská** varianta může dorůst až do výšky 17 metrů.

Čajovým plantážím se někdy říká čajové zahrady. Čajovník se pěstuje až do nadmořské výšky 3 000 metrů nad mořem. Jedná se o stále zelený keř či strom. Délka a velikost listů se pohybuje od 2 do 20 centimetrů a závisí na oblasti, kde keř roste. Největší listy mají rostliny rostoucí v nížinách poblíž řek, a nejmenší naopak ty, které rostou na horských svazích. Keře rostoucí ve větších nadmořských výškách jsou celkově menší a menší jsou i výnosy. Naopak kvalita čaje z horských oblastí bývá velmi vysoká, protože keříky rostou pomaleji a mají delší čas k tomu, aby se v listech rozvinuly všechny chuťové složky. Pro výslednou chuť a vůni je rozhodující správný poměr mezi slunečním svitem a vláhou.





Sběr listů začíná většinou od sedmého roku života keře. Pro sběr a následné zpracování se většinou využívá jen prvních pět lístků z každé větvičky, přičemž nejkvalitnější je vrcholový pupen a první lístek. Ostatní lístky mají kvalitu nižší a používají se k výrobě podřadnějších sort čajů.

## Z čajové zahrady do čajového šálku

A jak se vlastně stane, že se svěží zelené lístky promění v lahodný nápoj ve vašem šálku? Nejprve je nutno založit čajovou zahradu, nebo chcete-li plantáž. Čajové keře samozřejmě rostou i divoce, ale bylo by obtížné provádět sklizeň a ošetřovat rostliny, když by byly rozeté nazdařbůh po krajině.

První sklizeň je možno provádět zhruba po sedmi letech. Do té doby je třeba se o keříky starat, kultivovat je, zajistit jim dostatek vláhy, chránit je před přílišným slunečním svitem, a vůbec pečovat o ně jako o malé děti. Čajové líst-

ky se sbírají několikrát do roka. V teplejších oblastech se čaj sbírá prakticky celý rok. V indickém **Darjeelingu** je obvyklá tzv. jarní sklizeň neboli **first flush**, která probíhá zhruba od února do dubna, druhá sklizeň neboli **sekond flush**, která trvá od dubna do příchodu monzunových dešťů, a podzimní sklizeň od října do konce listopadu. Ve většině oblastí Číny se čaj sklízí od dubna do října, ale například na Taiwanu mají sklizeň tři. Od dubna do začátku května, od konce května do začátku června a v srpnu.

Tradičně se sběr čajových lístků provádí ručně, ale i do této oblasti již pronikla mechanizace, a tak se na čajových plantážích můžeme setkat s různými druhy kombajnů a sklízecích strojů. Naštěstí jsou v menšině a většinu čajo-



vých lístků sklídí hebké ruce žen, a bohužel i dětí. Čajové plantáže se většinou rozkládají v chudých oblastech světa, a proto se i děti musí podstatnou měrou podílet na uživení rodiny. Obvykle se sbírá prvních pět lístků a vrcholový pupen, takzvaný **tips**. Ten a první lístek jsou nejjemnější, a tudíž nejkvalitnější.

Když tedy nastane ten správný čas, začíná sklizeň. Vynechám zde různé mechanické sběrače a kombajny, protože sice patří k 21. století, ale nepatří podle mě k čaji. Nic nemůže nahradit ruce sběraček čaje. Lístek po lístku uchopí mezi prsty a nehty jej uštípnou. Každá sběračka má na zádech koš a do něj nasbírané lístky hází.

Sklizený čaj je urychleně dopraven do továrny a rozprostřen na bambusových rohožích, umístěných ve stínu, aby zavadnul. V některých oblastech se používají plstěné podložky nebo rohože z palmového listí, a někde čajové lístky rozprostrou na čistou betonovou nebo vykachlíkovanou plochu. Tradiční způsob **zavadání** čajových lístků je na čerstvém vzduchu, ale dnes se stále více využívá speciálních místností s regulovanou teplotou a vlhkostí. Proces zavadnutí je nutný, aby šly čajové lístky srolovat a nelámaly se. Při zavadání ztratí lístky okolo 50 % vody. Tento proces trvá i několik hodin. Záleží na okolní vlhkosti. Když jsou lístky dostatečně zavadlé, začnou vydávat nasládlou vůni podobnou vůni jablek.

Poté následuje takzvané **svinování**. Cílem svinování je narušit povrch lístků a odstartovat proces **oxidace** za pomoci vzdušného kyslíku. **Tento proces je někdy nesprávně označován jako fermentace. Avšak při fermentaci, neboli kvašení, je proces založen zejména na působení enzymů mikroorganismů, kdežto při oxidaci jde o reakci s kyslíkem obsaženým ve vzduchu.**

Svinování lístků se dříve dělo ručně mezi dlaněmi nebo dlaní na bambusových platech. Dnes se většinou používají mechanické bubnové rollery. Při svinování dostane čajový lístek tvar charakteristický pro daný typ čaje (kuličky, jehličky, spirály a podobně). Když jsou lístky svinuty, rozprostrou se na chladném místě a proces oxidace dále pokračuje

až několik hodin. Během oxidace získávají okraje lístků načervenalou barvu a vydávají slabou mandlovou vůni.

Proces oxidace se zastaví vysokou teplotou. Buď pražením na kovových pánvích při 90 °C, nebo horkou párou a nebo stále častěji ve velkých sušicích pecích.

Nyní jsou čajové lístky zbaveny asi 80 % vlhkosti a některé druhy se ještě dosušují nad ohněm z dřevěného uhlí. Proces svinování a sušení je podle potřeby opakován i několikrát.

Nakonec je čaj tříděn na síťových třídících strojích. Je důležité, aby v jednotlivých třídách čaje byly lístky stejné velikosti, jinak není zaručena stejná síla výsledného nápoje. Menší lístky či kousky se louhují rychleji než velké.

Pro třídění čaje existují dvě hlavní kategorie. A sice **čaje listové** a **čaje lámané**. Listové čaje bývají kvalitnější, ale není to pravidlem. Čaje lámané se používají do čajových sáčků a z nejjemnějších zlomků takzvaného **čajového prachu** se lisují různé cihličky a tabulky. Výjimkou je japonský čaj **matcha**, kde se jedná o nejkvalitnější čajové lístky rozemleté na prach. Tento čaj se používá při japonském čajovém obřadu a ještě o něm bude řeč.

V některých případech se jednotlivé druhy, zejména černých čajů, míchají. Výrobky velkých firem, jako jsou třeba

Lipton nebo Ahmad, jsou často směsí z až 30 druhů čaje z několika zemí.

Nakonec je čaj zabalen do speciálních beden a rozvezen do světa. Většinou do velkoobchodů a odtud až do vaší čajovny.

A jaké že druhy čaje vlastně máme? Je čas si o tom povědět něco více.

