



TRAINING CEAIURI

2015

Andreea Loredana Hoaghea

www.myhimalaya.ro

Bine ai venit in comunitatea iubitorilor de ceai!

Tocmai ai facut primul pas pe Drumul Ceaiului. Ne bucuram sa fim gazdele tale si sa-ti dezvaluim din secretele scrise in 5000 de ani de civilizatie, de la descoperirea ceaiului de catre chinezi. Iata cateva lucruri simple, dar importante despre miraculoasa bautura, dezvaluite de MyHimalaya:

1. O singura planta, mai multe tipuri de ceai

Ceaiul se obtine din infuzarea frunzelor plantei **Camellia sinensis (planta de ceai)**. In functie de gradul de oxidare a frunzelor, se prepara 4 categorii principale de ceai:

⇒ **ceaiul negru** (fermentat, foarte bogat in teina);

⇒ **ceaiul verde** (nefermentat, continut diminuat de teina);

⇒ **ceaiul oolong** (semifermentat, continut diminuat de teina, contine mai putina teina decat ceaiul verde). Ceaiul oolong reprezinta o „legatura” intre ceaiul verde (care nu este oxidat aproape deloc) si ceaiul negru (care este oxidat in totalitate) si este denumit ceai intermediar, fiind oxidat in proportie de maximum 75% (intre 15% si 75% grad de oxidare).

⇒ **ceaiul alb** (nefermentat, cu cel mai scazut nivel de teina).

♥ **Bine de stiut:** Ceaiul alb se produce in cantitati mici si este cel mai scump ceai. Este considerat cel mai bun antioxidant natural, fiind de patru ori mai puternic decat ceaiul verde.

2. Camellia sinensis sinensis si Camellia sinensis assamica

In fiecare an se produc aproximativ 3,15 milioane de tone de ceai. Din aceasta cantitate, circa 20% este ceai verde, mai putin de 2% ceai oolong si alb, iar restul de 78% este ceai negru.

Deși ceaiul verde, negru, alb și oolong sunt produse din aceeași plantă, *Camellia Sinensis*, există două varietăți principale folosite pentru ceai: *sinensis* (frunze mai mici) și *assamica* (frunze mai mari).

Diferența dintre cele două este dată de dimensiunea frunzei. Varietatea *sinensis* are lungimea frunzelor de 5 până la 12 cm, în timp ce la *assamica* frunzele pot măsura până la 20 cm.

3. Tipuri speciale de ceai care nu sunt produse din *Camellia sinensis* (planta de ceai)

Ceaiul Rooibos (ceaiul roșu) este produs într-o plantă originară din **Africa de Sud** (arbustul *Aspalathus linearis*). În africană, cuvântul „rooibos” înseamnă „tufiș roșu”. Denumirea vine de la faptul că, deși frunzele acestui arbust sunt verzi, capătă o nuanță de roșu aprins după ce sunt tăiate și uscate la soare.

Ceaiul Mate, originar din **America de Sud** este produs dintr-o specie de plantă din familia Aquifoliaceae, numită yerba maté (*Ilex paraguariensis*), care crește mai ales în Argentina, Paraguay, Uruguay, Peru, Chile, Bolivia și Brazilia. Yerba Mate este o plantă care-și păstrează în permanență culoarea verde.

4. Teina din ceașca de ceai

Studiile au demonstrat faptul că teina din ceai este identică cu cafeina din cafea, însă în continuare se folosesc cei doi termeni de „cafeina” și „teina” pentru a denumi același alcaloid.

Este interesant de știut faptul că frunzele de ceai neprelucrate conțin mai multă cafeină decât boabele de cafea neprelucrate. Însă, în urma proceselor de producție propriu-zise prin care trec cele două plante, raportul se schimbă dramatic. **Concret, o ceașcă de cafea conține dublul sau chiar triplul cantității de cafeină dintr-o cană de ceai.**



Bine de stiut: cofeina a fost descoperita pentru prima data in ceai in anul 1827.

5. Unde creste si se cultiva planta de ceai

Top 10 producatori de ceai din lume: China, India, Kenya, Sri Lanka, Turcia, Vietnam, Iran, Indonezia, Argentina, Japonia.

Alte tari producatoare de ceai: Camerun, Africa de Sud, Tanzania, Indonezia, Taiwan, Burundi, Etiopia, Madagascar, Mauritius, Mozambic, Rwanda, Uganda, Bangladesh, Iran, Malaezia, Nepal, Australia, Papua Noua Guinee, Brazilia, Ecuador, Peru.



Bine de stiut: Insulele Azore reprezinta singura regiune din Europa unde se cultiva *Camellia Sinensis*.

6. Cum arata gradinile de ceai si in ce conditii creste si se cultiva planta de ceai

Ceaiul este o planta robusta care creste cel mai bine la altitudini inalte, cu multa caldura si cu un climat ploios. De obicei, gradinile de ceai sunt situate in zone muntoase sau in apropierea junglelor tropicale. Plantele de ceai prospera in dimineti cetoase, cu zile racoroase, cu temperaturi de 18 grade C si ploi torentiale anuale. Majoritatea plantelor de ceai sunt cultivate in soluri sedimentare, usor acide, in panta, pentru ca apa de ploaie sa se poata scurge, o prea mare umezeala fiind daunatoare. Cea mai buna calitate a frunzelor este obtinuta din culturile situate la altitudini mai mari de 1500 m, deoarece planta creste mai incet si capata o aroma mai buna.

7. Culesul *Camelliei sinensis*

La fel ca in cazul vinurilor, ceaiurile sunt identificate dupa zona in care au fost cultivate, fiecare zona avand o aroma si un caracter distinct.

Perioadele in care se face culesul depind de climatul in care se afla cultura de ceai. In China si nordul Indiei (Darjeeling, Assam) sezonul dureaza din februarie pana in noiembrie. In Taiwan, sezonul dureaza de la sfarsitul lunii martie pana la sfarsitul lunii octombrie, in Japonia, din mai pana in octombrie, in sudul Indiei, Sri Lanka (Ceylon) si Indonezia culesul se face tot timpul anului, exceptand zonele de mare altitudine. Recoltarea se face dupa mai multe metode: fie se culeg doar mugurii apicali, fie se culeg si primele 2-3 frunze in josul tulpinii sau primele 4-5. Frunzele se culeg impreuna cu partea de tulpina pe care se afla, pentru a permite varfurilor sa se regenereze. Dupa o perioada de 7-10 zile, timp in care varfurile plantei se refac, recoltarea se reia.

Recoltarea se face din pacate din ce in ce mai mult mecanic, traditia culesului manual pastrandu-se doar in anumite gradini. Recoltarea manuala ramane superioara celei mecanice, deoarece pentru ceaiul de cea mai buna calitate trebuie sa se culeaga cu grija numai eflorescentele plantei – noile crengute crescute pe tufa tinsa, constand din 2 frunze si un mugur (traditia culegerii mugurului si a celor 2 frunze pentru a produce ceai de cea mai buna calitate). In comparatie cu frunzele mai batrane, aceasta planta a plantei este de aproape 3 ori mai bogata in antioxidanti.

Bine de stiut:

⇒ **Ceai alb:** nevestejit si neoxidat;

⇒ **Ceai verde:** vestejit si neoxidat;

⇒ **Ceai oolong:** vestejit, usor zdrobit si partial oxidat;

⇒ **Ceai negru** (numit rosu de catre chinezi): vestejit, zdrobit si complet oxidat;

⇒ **Ceai Pu-erh:** vestejit si partial sau complet oxidat

8. Fazele prelucrării frunzelor de ceai sunt:

⇒ **Vestejirea (stafidirea sau preuscarea):** in timpul acestui proces frunzele de ceai pierd din umezeala. Frunzele proaspat culese sunt asezate intr-un strat subtire si lasate la soare

intre 18 si 24 de ore pentru a se deshidrata pana ajung de consistenta unor manusi moi de piele.

- ➡ Rularea: scopul rularii este spargerea celulelor frunzei pentru ca zeama sa fie eliberata si supusa procesului de oxidare. Sucul celular contine taninuri, uleiuri esentiale si alte substante.
- ➡ Oxidarea ("fermentatia"): frunzele rulate sunt intinse in camere racoroase si umede, pe podele pardosite cu piatra sau ciment; aspectul frunzelor se modifica, substantele din suc le acopera incepand sa absoarba oxigenul atmosferic (umezeala aerului din incaperi favorizeaza oxidarea). Culoarea devine roscata iar apoi bruna, iar aromele devin mai puternice si mai placute.
- ➡ Stoparea oxidarii: oxidarea este oprita prin expunerea la temperaturi suficient de mari ca enzimele responsabile de oxidare sa fie dezactivate. Frunzele sunt intinse in tavi si expuse aerului fierbinte, avand grija sa nu se parlesca. Odata cu oprirea oxidarii, datorita temperaturii, o mare parte din apa continuta in celule se evapora. Pe suprafata frunzelor raman substantele ce dau gustul si parfumul ceaiului, acestea fiind activate prin infuzare.
- ➡ Sortarea: frunzele intregi sunt de obicei separate de cele fragmentate, acestea din urma fiind si ele sortate la randul lor dupa dimensiune.
- ➡ Modelarea, finisarea, uscarea: frunzele pot fi comprimate in diferite forme, cum este cazul ceaiurilor pu-erh sau modelate in spirale, granule etc. Acest procedeu face ca frunzele sa se umezeasca de la suc ramas in interior, necesitand apoi inca o uscare, de data aceasta nemaifiind neaparat nevoie de temperaturi mari; frunzele sunt lasate la soare, uscate cu aer cald sau coapte.
- ➡ Invechirea : ceaiurile de tip pu-erh castiga in savoare pe masura ce devin mai vechi ; pentru atinge forma finala, aceste ceaiuri trebuie sa fie supuse unui proces de post-fermentatie la care participa mai multe microorganisme. In urma invechirii gustul amar si astringenta se estompeaza.

Dupa metoda traditionala, totul se face manual, insa metodele moderne presupun folosirea masinilor pentru realizarea fiecărei etape. Desi procesarea este relativ simpla, fiecare faza trebuie controlata cu atentie pentru a obtine savoarea potrivita.

9. Ce contine planta de ceai

Ceaiul contine substante benefice dozate de natura cu mult rafinament precum:

- ⇒ **teina** (alcaloid vegetal asemanator cofeinei);
- ⇒ **vitamine** (in cantitati mai importante sunt vitamina C si beta-carotina sau provitamina A);
- ⇒ **uleiuri aromate**;
- ⇒ **tananti sau polifenoli** (se afla la originea gustului usor amar si astringent al ceaiurilor verde si negru);
- ⇒ **saruri minerale**;
- ⇒ **substante azotate** asemanatoare albuminei.

10. Ceaiul si sanatatea

⇒ Reduce riscul de cancer

Datorita antioxidantilor extrem de puternici, ceaiul reduce riscul aparitiei cancerului.

⇒ Reduce riscul de boli cardiace

S-a demonstrat de asemenea, ca ceaiul regleaza tensiunea arteriala, mentine sanatatea celulelor si scade nivelul de colesterol datorita antioxidantilor si nutrientilor pe care ii

contine. Ceaiul isi aduce aportul cand vine vorba despre sanatatea vaselor de sange si despre prevenirea bolii Alzheimer.

➡ **Ajuta la echilibrarea nivelului de zahar din sange**

➡ **Previne artrita**

Consumul zilnic de ceai poate mentine articulatiile sanatoase prin actiunea compusului EGCG, care are proprietatea de a reduce inflamarea si durerea articulatilor.

➡ **Diminueaza simptomele alergiilor sezoniere**

➡ **Ajuta in procesul de slabire si detoxifiere**

Ceaiul verde si ceaiul alb in special ajuta la reglarea si chiar la schimbarea metabolismului. Consumul regulat de ceai verde si alb, in cantitati rezonabile ajuta la arderea grasimilor si la mentinerea greutatii corporale, chiar si dupa incheierea procesului de slabire.

➡ **Reduce nivelul de stres**

Anumiti aminoacizi din ceai ajuta la relaxare si la diminuarea nivelului de stres din viata de zi cu zi.

➡ **Energizeaza!**

Datorita continutului de teina, ceaiul energizeaza si binedispune. Nu intamplator calugarii budisti foloseau ceaiul pentru a sustine procesul de meditatie ore in sir.

11. Cum a fost descoperit ceaiul?

Legenda spune ca...

“Inventatorul” ceaiului este considerat a fi **imparatul chinez Shen Nung**. Astfel, in timpul unei calatorii, o intamplare fericita a facut ca o frunza unui copac sa ajunga in bolul cu apa

fierbinte al imparatului care a apreciat imediat gustul si calitatea noii bauturi rezultate. Se spune ca intamplarea a avut loc in anul 2737 i. Hr.

O alta legenda zen ne spune ca fondatorul scolii Zen, **Bodhidharma** a adormit pret de cateva clipe dupa 9 ani in care a meditat continuu. Profund dezamagit de momentul lui de slabiciune, s-a autopedepsit taindu-si pleoapele. Iar in locul in care au cazut pleoapele sale au crescut arbusti de ceai.

12. Date despre istoria ceaiului

China

Se spune ca ceaiul a fost descoperit de chinezi, insa japonezii l-au dus la nivel de arta prin celebra ceremonie a ceaiului - Chanoyu.

Intre secolele IV si V ceaiul devine bautura favorita a chinezilor din Valea fluviului Yangtse, apoi se raspandeste in tot sudul Chinei. Istoria Chinei arata ca ceaiul si-a facut insa intrarea in domeniul poeziei si filosofiei abia in secolul al VIII-lea, cu un ritual rafinat.

Japonia

Se pare ca in anul 1191 **calugarul budist Eisai** (1141 – 1215), numit “**parintele Ceaiului**” a introdus ceaiul in Japonia, dupa intoarcerea sa din China.

Europa

Olandezii au importat pentru prima data ceai in Europa, in 1610, in portul din Amsterdam.

In Anglia ceaiul ajunge in anul 1650 si obiceiul de a bea ceai este introdus de catre printesa lusitana Ecaterina de Braganza in urma casatoriei cu viitorul rege Carol al II-lea al Angliei. **In Franta ceaiul ajunge in jurul anului 1636 si in Rusia dupa anul 1638.**

La inceput, ceaiul se bea in casele nobililor olandezi (si datorita faptului ca era foarte scump), iar obiceiul s-a raspandit usor usor in intreaga Europa, in mediile cultivate (cu o mai

mare rapiditate in randul tarilor maritime, desigur). “Popularitatea ceaiului” a fost asigurata si datorita lucrarilor scrise in acea vreme despre proprietatile curative ale ceaiurilor. Celebru doctor Tulpius, consul de Amsterdam lauda calitatile ceaiului in anul 1641. In 1667 un medicul francez Souquet i-a intarit afirmatiile, iar in 1678, Bontsque, medicul elector de Brandenburg lauda virtutiile ceaiului in teza sa de dizertatie si asigura succesul ceaiului.

13. Curiozitati despre ceai

1. Mai mult de trei miliarde de cesti de ceai sunt consumate zilnic in intreaga lume.
2. Ceaiul este a doua cea mai consumata bautura din lume, dupa apa.
3. Se considera ca exista in jur de 1500 de tipuri de ceai, toate obtinute din *Camellia Sinensis*.
4. Planta de ceai – *Camellia Sinensis* are frunzele verzi tot timpul anului si poate atinge inaltimea de noua metri daca este lasata sa creasca in voie. *Camellia sinensis* poate produce ceai timp de 50 de ani.
5. O planta de ceai obisnuita produce in jur de 3 000 de frunze in fiecare an.
6. STUDIU: Specialisti de la Universitatea Harvard au descoperit ca persoanele care au baut cate cinci cesti de ceai verde zilnic, timp de doua saptamani si-au imbunatatit sistemul imunitar atat de mult incat produceau de zece ori mai multi interferoni decat cei care nu au consumat ceai. Interferonul este o proteina care lupta impotriva infectiilor, a racelii si gripei.
7. O ceasca de ceai negru contine jumatate din cantitatea de cofeina dintr-o ceasca de cafea.
8. Cu cat este mai putin fermentata, frunza de ceai are mai multi antioxidanti. Asadar, ceaiul verde are mai multi antioxidanti decat ceaiul negru. Ceaiul alb (nevestejit, nefermentat) are mai multi antioxidanti decat ambele tipuri de ceai.

14. Sfaturi practice pentru incepatori

Infuzia de ceai versus infuzia de plante medicinale

Primul lucru pe care il povestim unui novice in prepararea ceaiului este faptul ca infuzia de plante medicinale nu are nicio legatura cu infuzia plantei de ceai Camellia Sinensis.

Ceaiul din plic versus ceaiul vrac

Majoritatea bauturilor de ceai ocazionali prefera varianta de ceai la plic din comoditate si datorita pretului de cumparare mai mic. Bautorii de ceai experimentati prefera insa varianta ceaiului vrac datorita diferentei de calitate.

MyHimalaya va milita intotdeauna pentru ceaiurile vrac. De ce? Argumentul nostru este simplu: pentru ca ceaiul vrac este ceai adevarat, de calitate superioara, produs din planta de ceai Camellia Sinensis, pe cand ceaiul la plic este un ceai de calitate inferioara. De asemenea, majoritatea aromelor din ceaiurile la plic nu sunt arome naturale. Retineti faptul ca majoritatea ceaiurilor la plic contin doar arome de fructe sau diferite arome „identice naturale”.

Asadar, diferenta dintre cele doua variante de ceai este CALITATEA. Infuzia cu plicuri de ceai este desigur mai rapida, mai facila, insa este lipsita de savoarea si de subtilitatea infuziei frunzei vrac.



Bine de stiut: cu cat frunza de ceai din ceaiul vrac este mai mare si mai intreaga, cu atat ceaiul este de o mai buna calitate. Asadar, ceaiul din plic este ceai de cea mai slaba calitate.

Ce ceaiuri recomandam necunoscatorilor

Inceptorilor nu le recomandam de obicei ceaiuri de origine, nearomatizate pentru ca nu sunt inca obisnuiti cu savoarea plantei de ceai.

Alegerea sortimentului de ceai potrivit

Este foarte important sa recomandam ceaiuri in functie de gusturi personale (unii prefera aromele florale, altii prefera aromele tari, condimentate, etc) si in functie de momentul zilei in care doresc sa savureze ceaiul:

⇒ **Pentru dimineata recomandam:** ceai negru (un excelent inlocuitor pentru cafea, mult mai sanatos, cu un ridicat nivel de teina) sau orice alt ceai. Ceaiul Mate este de asemenea un puternic energizant, il recomandam cu drag;

⇒ **Pentru pranz si dupa amiaza recomandam** ceaiurile verzi (nefermentate, cu un nivel intermediar de teina, benefice pentru digestie) si ceaiurile oolong (semifermentate, cu un grad mai ridicat de teina decat ceaiul verde si mai scazut decat ceaiul negru);

⇒ **Pentru seara recomandam** ceaiurile cu un continut slab de teina (ceaiurile albe), precum si infuziile de plante si infuziile de fructe. De asemenea, infuziile cu Rooibos nu au teina, pot fi consumate pe intreg parcursul zilei, inclusiv de catre copii si de catre femeile insarcinate.

♥ **Bine de stiut:** fiecare persoana trebuie sa testeze cum reactioneaza propriul organism la teina din ceai.

Alegerea unui ceainic, a canilor si a infuzorului

Dupa alegerea sortimentului de ceai, urmatorul pas va fi alegerea ceainicului, canilor pentru servit si a infuzorului (in cazul in care ceainicul nu este prevazut cu infuzor). Recomandam alegerea ustensilelor pentru ceai in rezonanta cu personalitatea fiecarui client.


15. Reguli de AUR pentru prepararea unui ceai:




Se recomanda alegerea unei ape “moi”, rece, apa plata, sau de izvor, dar in niciun caz de la chiuveta pentru ca este plina de clor si posibile substante nocive, este lipsita de oxigen si altereaza gustul ceaiului. In plus, apa curata permite principiilor active din ceai sa se dizolve mai usor. Este de preferat, de asemenea, sa se foloseasca un tip de apa bogat in minerale naturale care potenteaza aroma.

- ★ Recomandati alegerea unui ibric in care sa se fiarba apa pentru ceai si sa fie folosit doar in acest scop. La fel se procedeaza cu cana in care se serveste ceaiul (si doar ceaiul). Retineti aceasta regula si transmite-o corect: cana de ceai nu trebuie folosita pentru alte bauturi (cafea, alcool) pentru a nu deteriora aroma ceaiului;
- ★ Cel mai important lucru de stiut daca dorim sa preparam un ceai de buna calitate este faptul ca **ceaiul nu se fierbe** (asa cum unele plante medicinale se fierb). **Ceaiul se infuzeaza, niciodata nu se fierbe!**
- ★ **Apa se fierbe separat de frunzele de ceai** (in fierbator, in ibric, etc) si se rastoarna peste ceai (o lingurita pentru fiecare cana, plus una pentru a accentua taria si savoarea ceaiului).
- ★ In functie de tipul de ceai, avem urmatoarii **timpi de infuzare si urmatoarele temperaturi ale apei:**

 Tipul de ceai	Timpul de infuzarea	 Temperatura apei
VERDE japonez	1 - 2 minute	70 - 80 grade Celsius
VERDE chinezesc	2 - 3 minute	80 - 85 grade Celsius
NEGRU cu frunze rupte	2 - 3 minute	95 grade Celsius
NEGRU cu frunze intregi	3 - 5 minute	95 grade Celsius
OOLONG Light - Verde	2 - 3 minute	85 - 95 grade Celsius
OOLONG Heavy - Negru	3 minute	95 grade Celsius
CEAI ALB	3 minute	80 - 85 grade Celsius

 **Bine de stiut:** Nu este nevoie sa masuram gradele apei, putem ajunge foarte usor la temperaturile de 70 - 80 grade C ducand apa la punctul de fierbere, apoi lasand-o sa „respire” cateva minute. Turnam apa peste ceai si asteptam sa se infuzeze. Putem recomanda achizitionarea unei clepsidre pentru a masura mai usor timpii de infuzare.

 Dupa ce infuzia este gata, strecuram ceaiul sau separam infuzorul si incalzim cana cu apa fierbinte, clatind-o, dupa care aruncam apa. Este o practica des intalnita la popoarele asiatice si este utila pentru a pastra cald ceaiul mai mult timp (cana rece se aduce la aceeasi temperatura cu infuzia inainte de intalnirea dintre ele) si pentru a nu diminua aroma ceaiului.

16. In cautarea cestii perfecte de ceai

O ceasca de ceai perfecta este preparata cu sufletul, cu multa dragoste pentru ceai si pentru cel care o savureaza.

Al doilea ingredient important este alegerea unui ceai de foarte buna calitate pe care il puteti procura din ceainarii sau tea shop-uri. Desigur, respectarea regulilor de preparare (timpul de infuzare si cantitatea de ceai) sunt foarte importante. Sa nu uitam faptul ca detaliile sunt importante: aspectul canii si al ceainicului, locul in care savuram cana de ceai (recomandam locuri calde, colturi pline de flori si lumina ale casei). Si iata cum o banala ceasca de ceai se transforma intr-o ceasca perfecta de ceai, intr-o zi perfecta din viata.

Si nu uita: Gustul pentru ceai se cultiva in timp

Majoritatea bauturilor de ceai care nu s-au nascut intr-o tara cu o puternica traditie a ceaiului au experimentat o senzatie usor ciudata cand au degustat prima data ceai de foarte buna calitate, ceai veritabil (o aroma noua, o savoare greu de comparat cu orice alta

bautura). Gustul pentru ceai se cultiva cu rabdare, cu respect si cu deschidere si merita asociat cu alte activitati care sa bucure sufletul si sa relaxeze trupul.

17. Pauza pentru Ceai – un moment important din viata ta

Unul dintre cele mai simple si mai frumoase sfaturi pe care le oferim oamenilor cu care interactionam este sa-si creeze un ceremonial personal al ceaiului, un moment important din fiecare zi, un moment de relaxare. Fie ca este dimineata, fie ca este seara, fie ca este o pauza la serviciu, fiecare ar trebui sa aleaga un moment pentru relaxare si interiorizare alaturi de o cana de ceai, sau... un moment de bucurie alaturi de un prieten.

Ceaiul este o arta de a trai frumos, armonios si simplu, este un pretext pentru relaxare si face parte dintr-un stil de viata sanatos.

Si nu uita: poti face o fapta buna povestind si prietenilor tai despre ceai si incuranjanandu-i catre consumul de ceai si catre o viata sanatoasa!

Pentru mai multe informatii vizitati:

www.myhimalaya.ro

www.facebook.com/Myhimalaya.ro

Cu prietenie,

Andreea Loredana Hoaghea

andreea@myhimalaya.ro

0742 007 840