**VIR: http://sl.wikipedia.org/wiki/Čaj**

**Čáj** je brezalkoholna pijača, ki vsebuje tein. Je poparek, ki ga pripravimo s prelitjem posušenih listov ali popkov grma čajevca (Camellia sinensis) z vrelo vodo. Kot dodatek lahko čaj vsebuje tudi druga zelišča, začimbe ali sadne okuse. Beseda čaj se v slovenščini uporablja za katerikoli poparek iz sadja ali zelišč. Tako poznamo kamiličnega, šipkovega in mnoge druge čaje. Za čaj iz listov čajevca se uporablja izraz pravi čaj, za ostale pa ustrezno zeliščni ali sadni čaj. Beseda čaj izvira iz kitajske besede cha. V nekaterih kitajskih pokrajinah se beseda izgovori kot t'e, kar se je preneslo tudi v mnogo drugih jezikov: tea (angleščina), te' (italijanščina), tee (nemščina). Čajevec večinoma raste na Kitajskem, v Indiji, Bangladešu, Pakistanu, Republiki Koreji, na Šrilanki, Tajvanu, v Indoneziji, Nepalu, v Avstraliji, Argentini, Rusiji in Keniji. V trgovini s čajem sta še vedno v uporabi stari imeni za Šrilanko in Tajvan - Cejlon in Formoza.

**Etimologija**

Za poparek čajevih listov poznamo le dve besedni različici. Obe izvirata s Kitajske in se zapišeta z isto pismenko, ki se na severovzhodu Kitajske izgovarja chá [ča] (narečja poznajo še različice ća, ćha, cha), na jugu pa té oz. tay [tæj]. V severnokitajskih narečjih se namreč listom čajevca reče chá yè, iz česar je bilo v 7. stoletju izpeljano tudi cha; prej se je za grenki poparek listov rabil izraz t'u. Danes je beseda cha splošno razširjena na Japonskem, v večini Kitajske, na indijski podcelini in v zahodni Aziji. Ker so Rusi čaj uvažali s severovzhodne Kitajske (s tatarsko-altajskim posredništvom), so prevzeli besedico ča kot čaj (z dodano perzijsko pripono -yi), Nizozemci pa so prevzeli južni tej kot tee in s trgovino se je ta izraz razširil v germanskih (nem. Tee, ang. tea, dan. te, šved. te), romanskih (frc. thé, it. tè, šp. té, kat. te) in drugih jezikih (fin. tee, madž. tea). Slovenščina in češčina sta najzahodnejša evropska jezika z besedo čaj, Poljaki zanjo uporabljajo besedo herbata (vendar poznajo izraz czajnik za čajnik). Vendar se je beseda cha uporabljala tudi v Macau, zato so jo v Evropo širili zlasti Portugalci. V več jezikih so v določenem obdobju obe različici, cha in tay sobivali, kasneje pa je prevladala ena ali pa sta se pomensko razločili. V slovenščini se je beseda čaj pojavila šele v 19. stoletju, a je že razmeroma zgodaj pridobila splošnejši pomen zeliščnega poparka. Tako v Novicah že leta 1844 zasledimo ajbišev (slezov) čaj, v Umnem kmetovanju in gospodarstvu iz leta 1854 pa kamilični čaj, se je pa za zeliščne poparke pogosto rabila le beseda voda z ustreznim pridevkom, npr. žajbljeva voda; podobno velja za besedo zvarek. Prvotno sta bili v slovenščini obe različici - čaj in tej/te - enakovredni, zato so se pojavljale skupaj (dvojna formula), npr. v prevodu romana Robinson mlajši iz leta 1849: "Davali so mi kavo ino čaj — tej, pivo ino vino piti." V knjižnem jeziku se je v duhu vseslovanske vzajemnosti in naklonjenosti v Rusiji uveljavila beseda čaj, tej oz. te pa se je uporabljal do 20. stoletja v izogib dvoumnosti. Za pomen pravi čaj so rabili izraz ruski čaj, če je prišel v Evropo po kopnem, ali holandski (holanški, holandeški) čaj, če so ga Nizozemci pritovorili z ladjami.

**Zgodovina**

Predvideva se, da je prvotna domovina čajevca Indija, od koder naj bi se razširil na Kitajsko okoli 2700 let pr. n. št. V 8. stoletju je dosegel Japonsko, 1567 Rusijo, 1610 Nizozemsko, 1644 Anglijo, v 18. stoletju se je razširil še v Severno Ameriko in nato v Avstralijo. V srednjeevropskem prostoru je ruski čaj veljal za kakovostnejšega, saj naj bi vlažen morski zrak in sol čaju škodovala. Čaj se pije na najrazličnejše načine sam ali z dodatki. Na daljnem vzhodu običajno pijejo zeleni čaj brez dodatkov. V Tibetu pijejo čaj z jakovim maslom in soljo. V severni Afriki čaju dodajo metine liste (maroški metin čaj). V Evropi so mu dodajali sladkor, mleko, limono, rum, rdeče vino, cimet, vanilijo in še druge dišave.Za črni čaj na zahodu še danes velja, da se pije s sladkorjem in limono ali pa z mlekom.V Angliji naj bi se pitje čaja z mlekom razširilo kot posledica strahu, da bi krhki porcelan ob stiku z vročo vodo napokal ali pa da bi čaj na stenah skodelice pustil temne sledi, zato so najprej nalili hladno mleko, nato pa dodali čaj. Sčasoma je mleko postalo nepogrešljiv dodatek.

**Čajna tradicija** ima svoje začetke na Kitajskem, kasneje so jo na Japonskem povzdignili v kult čaja. Dolga osamitev Japonske od preostalega sveta v preteklosti je omogočila hiter razvoj tega kulta, ki je prevzel vse sloje prebivalstva ter vsa področja kulture: od arhitekture, običajev, oblačil, kuhinje in keramike pa do umetnosti in književnosti. Bistvo temelji na čaščenju človeške nepopolnosti. V čaju so videli harmonijo, čistost in lepoto v kontrastu s turobno stvarnostjo vsakdanjosti. Zgodovino čaja razdelimo v tri obdobja, ki izdajajo tudi duh in filozofijo svojega časa. V izrazju umetnostne zgodovine bi jih lahko imenovali kot klasično, romantično in naturalistično šolo čaja.

Klasika

Čaj so v zdravilstvu in botaniki poznali že pred tem obdobjem (v obliki paste), uporabljali so ga predvsem za blažitev izčrpanosti, krepitev volje in izboljševanja vida. Budisti so ga uporabljali med meditacijo, saj je preprečeval zaspanost med dolgimi urami meditacije. Približno v 4. stoletju je postal zelo priljubljen med prebivalstvom doline reke Jangce. Takrat so liste najprej soparili in jih nato stolkli v posebnem možnarju. S tega so naredili nekakšno pogačo, ki so jo kuhali z rižem, soljo, ingverjem, pomarančno lupino, začimbami in mlekom (včasih tudi čebulo). Ostanke te navade lahko najdemo še danes pri nekaterih Tibetancih in mongolskih plemenih, tudi ponekod v Rusiji. V obdobju kitajske dinastije Tang je pesnik Lu Yu (sredina 8. stoletja) izdal pomembno delo Cha Jing (v sloveščini: čajna klasika), kjer je opisal celotni potek za pripravo čaja in obred. Skozi poglavja nam predstavi najprej čajevec, nato opremo za obiranje čajevca in pripravo čaja, postopek pridelovanja, keramiko ... Eno glavnih poglavij opisuje način za pripravo čaja, kjer se osredotoči na izbiro vode, pravilno temperaturo vode in postopek kuhanja.

Romantika

Z dinastijo Sung (11. stoletje) je prišel v modo stepeni čaj, pojavi se drugačna šola čaja, drugačna priprava in orodja. Tukaj so liste zmleli v fin prah s kamnitim mlinčkom. Prah so nato z metlico iz razcepljenega bambusa žvrkljali v vroči vodi. V tem obdobju se poveča tudi navdušenje za čaj, celo vladar je zapravljal svoje imetje za nakupe redkih vrst. Ideologija se je povezala predvsem z daoisti: nesmrtnost naj bi bila v spreminjanju. Bistvo naj bi bilo v dopolnjevanju, ne v dopolnitvi, zanimiv je proces, ne dejanje. Budisti (zenovska sekta na jugu Kitajske) so takrat tudi opravljali poseben čajni obred, ki se je v 15. stoletju močo razširil po celotni Kitajski.

Naturalizem

V 13. stoletju so mongolska plemena zasedla Kitajsko in uničila kulturo dinastije Sung. Ko se je Kitajska ponovno osvobodila v 15. stoletju pod dinastijo Ming, so čaj začeli uživati na nov način. Spremenil se je obred in drugi običaji iz obdobja Sung. Čaj so po novem uživali tako, da so liste čajevca namakali v skodelici oz. posodi z vročo vodo. Tak način se je ohranil do danes, na zahodu predvsem v obliki zmletih suhih listov v različnih mešanicah. Vendar je obred na Kitajskem zgubil svoj pomen, dolgo trpljenje Kitajcev pod različnimi vladarji jim je odvzelo hrepenenje po smislu življenja. Čaj se je ohranil le kot izvrsten napitek, ne več kot ideal in simbol lepote.

**Pridelovanje**

Največje pridelovalke čaja so Indija, Japonska in Kitajska, s pestro ponudbo različnih vrst (Lung Ching, Lu Mu Dan, Gunpowder, Shui-Hsien idr.). Čajevec je zimzelena grmičasta rastlina, ki gojena navadno ne presega višine dveh metrov. Liste, ki jih kasneje posušijo, obirajo trikrat letno. Čas obiranja je odvisen od geografske širine in nadmorske višine, načeloma pa je to aprila, v začetku poletja in nato še sredi jeseni. Ročno navadno osmukajo le popek in dva lista pod njim, po kitajsko imenovana pekoe (spodnja). Izraz pekoe oz. pecco se danes uporablja tudi za oznako velikosti listov ter njihovo kakovost. V posebnih velikih košarah liste znosijo v obdelovalnice, ki so po navadi v bližini plantaž. Tam listje razprostrejo na lesene pladnje in jih sušijo, dokler ne izgubijo približno polovico vlage. Tedaj jih ročno ali strojno zvijejo, kar ima dvojni namen: pri zvijanju se poškodujejo celice in sprostijo encimi, ki ob kisiku pospešijo fermentacijo, hkrati pa zviti listi delujejo okrasno in posnemajo tradicionalne liste kitajskega čaja. Fermentacija poteka pri 27 °C, prekinejo jo s polurnim dovodom toplega zraka pri uravnavani temperaturi. Nato dobljene liste presejejo, da dobijo zlomljene in majhne liste ter cele liste; oboje liste rešetajo še naprej, da pri listih dobijo tri velikostne stopnje (pekoe), pri zlomljenih oz. majhnih listih pa še več. Čaj iz celih listov ima blažji okus, iz zlomljenih pa je temnejši in močnejši. Za 450 g črnega čaja potrebujemo okoli 2 kg svežih listov.Aroma čaja je odvisna od kraja gojenja, časa obiranja, starosti oz. velikosti obranih listov in obdelave. Glede na postopek obdelave ločimo štiri glavne vrste čaja. Listi čajevca začnejo, če jih po trganju ne posušimo hitro, kmalu veneti in oksidirati. Med obdelavo razpada klorofil, sproščajo pa se tanini.

**Sestava**

Ena glavnih sestavin čaja so katehini, vrsta antioksidantov, ki jih je v svežih listih kar 30 % teže. Najvišji odstotek katehinov je v zelenem in belem čaju, črni čaj pa jih zaradi daljšega sušenja (oksidacije) vsebuje manj. Pomembna sestavina je kofein (3 %); skodelica čaja (250 ml) vsebuje okoli 30–90 mg odvisno od vrste, pridelovalca ter mešanice. V čaju sta tudi teobromin in teofilin, ki imata podobno kot kofein poživljajoč učinek. Posebno teobromin deluje stimulativno, saj učinkuje dlje časa kot kofein ter izboljšuje voljo. Ostale sestavine so fluorid (preprečuje karies) in vitamini (zaradi pomanjkanja le-teh so v preteklosti čaj veliko uporabljali tudi kitajski pomorščaki).

**Vrste čaja razlikujemo glede na stopnjo oksidacije listov.**

1. Črni čaj je najobičajnejši čaj v zahodnih državah. Listi so znatno oksidirani, čaj je jantarne

barve in močnega okusa.

1. Zeleni čaj, postopek oksidacije je kmalu ustavljen s toploto. Čaj je rumenkasto zelen in bolj

grenkega okusa.

1. Oolong, oksidacija traja dlje kot pri zelenem, a manj kot pri črnem čaju. Ima nežno aromo,
   1. navadno poplemeniteno z jasminovimi cvetovi. Razširjen je na Kitajskem, Tajvanu in
   2. Japonskem.
2. Beli čaj, sestavljajo ga mladi, neoksidirani listi (popki). Na zahodu je manj znan.

**Črni čaj** je najmlajša vrsta čaja, ki so ga izumili pred 500 leti. Največ ga proizvedejo predvsem v Indiji in na Šri Lanki, ker so ga popularizirali britanski kolonisti. Tudi v domovini čaja na Kitajskem ga proizvedejo vedno več. Manjše plantaže so še v vzhodni Afriki (Kenija, Zimbabve, Malavi), Indoneziji, Gruziji, Iranu, Vietnamu in Nepalu. Kitajci in sosednji narodi črni čaj imenujejo "rdeči čaj", izraz "črni čaj" pa uporabljajo za čaje tipa puerh. Poimenovanje se namreč nanaša na barvo tekočine, medtem ko se izrazi v indoevropskih jezikih nanašajo na barvo listja; za zahodnjake se rdeči čaj pripravlja iz listov južnoafriškega grma rooibos.

**Zeleni čaj** je narejen izključno iz listov čajevca Camellia sinensis, ki so bili izpostavljeni minimalni oksidaciji med pridelavo. Zeleni čaj prvotno izvira iz Kitajske vendar ga povezujemo z mnogimi državami in kulturami Azije, od Japonske in Južne Koreje do bližnjega vzhoda. Zadnje čase se vedno več pojavlja tudi na zahodu, kjer načeloma prevladuje črni čaj. Oba uvrščamo med t. i. prave čaje. Črni in zeleni čaj se razlikujeta v načinu predelave listov čajevca, črni čaj je fermentiran, zeleni pa nefermentiran. Posledica različne predelave so razlike v sestavi, senzoričnih lastnostih (predvsem barva in vonj) in učinkih obeh vrst čajev. Različne vrste zelenega čaja so odvisne predvsem od pogojev gojenja, načina pridelovanja in časa obiranja listov. Zadnjih nekaj desetletij je bil zeleni čaj predmet dolgoročnih raziskav in medicinskih študij z namenom določitve njegovih dolgo poznanih domnevnih blagodejnih učinkov. Ugotovili so, da so ljudje, ki redno pijejo zeleni čaj, izpostavljeni manjšemu tveganju za razvoj raznih srčnih bolezni in rakavih obolenj. Izvleček zelenega čaja vsebuje polifenole in kofein, ki inducirata termogenezo in stimulirata oksidacijo maščob v telesu, zato se ga s pridom uporablja tudi v pripravkih za hujšanje. Študije so pokazale, da skodelica zelenega čaja vsebuje tudi zelo veliko flavonoidov. Flavonoidi so prisotni v večini rastlin, zanje je značilno antioksidativno delovanje.

Seveda pa se vsebnost zdravilnih učinkovin razlikuje od vrste čaja.

**Oolong čaj** (tradicionalno kitajsko pinjin wūlóng) ali polfermentirani čaj je vmesna stopnja med zelenim in črnim čajem. Pri tem čaju lističe fermentirajo le kratek čas, stopnja fermentacije je od 10 do 70 %.

**Beli čaj** je ime za neobdelane in nefermentirane lističe pravega čajevca (Camellia sinensis). Isti lističi se uporabljajo tudi za izdelavo zelenega čaja, oolonga in črnega čaja. Lističi so za pripravo oolonga in črnega čaja fermentirani in oksidirani. Beli čaj pogosto vsebuje tudi brste in mlade lističe čajevca, ki vsebujejo manj teina, zaradi česar je vsebnost kofeina v belem čaju nižja od vsebnosti v zelenem čaju. Beli čaj je posebnost kitajske province. Lističe pridobivajo na različnih kultivarjih čajevca, najbolj razširjeni pa so kultivarji Da Bai (veliki beli), Xiao Bai (mali beli), Narcissus ter Chaicha. Gleda na način obiranja in izbire lističev beli čaj razvrščajo v različne razrede.

**Uporaba**

Danes je že zelo razširjena uporaba čaja v filtrskih vrečkah, saj je enostavna in hitra, primerna za dom. Čajne vrečke pogosto polnijo s strojno rezanimi listi, t. i. hitro rezanimi listi, ker se hitreje skuhajo in sprostijo okus.Večina čajev, ki so v prodaji pri nas, je mešanic. Pomen tega je predvsem v trajnem ohranjanju enotnega okusa čaja ter v nižji ceni, saj naj bi z okusom boljšega čaja prikrili slabši okus cenejšega. Različne vrste iz raznih pokrajin lahko mešajo v proizvodnjah, za nekatere vrste čaja pa se to stori že na plantažah (npr. Assam). Čaj se hitro navzame druge arome, zato lahko pri prevažanju oz. skladiščenju nastajajo težave. Dobra stran tega pa so seveda različne variacije čaja z dodanimi aromami (vanilija, sadje, jasmin ipd.) Za pripravo ledenega čaja in čajnega punča je najprimernejši cejlonski čaj, saj ne pomotni.

**Priporočljiv priprava posamezne vrste čaja**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vrsta čaja** | **Temperatura vode (℃)** | **Čas (min)** |
| Črni | 99 | 2−3 |
| Zeleni | 75−80 | 1−2 |
| Oolong | 80−85 | 2−3 |
| Beli | 65−70 | 1−2 |

**Največje države pridelovalke čaja**

Z uspehom se ne morejo pohvaliti povsod, kjer so začeli gojiti čajevec. Vendar na Zemlji ni celine, kjer ne bi imeli vsaj nekaj izkušenj s pridelavo čaja, odkar so začeli z masovno proizvodnjo na Šrilanki in v Indiji. Ker je čaj bil in je še zdaj ena najbolj iskanih in tržno zanimivih vrst blaga, se je povsod tam, kjer so dane ustrezne naravne razmere za pridelavo čaja, ta močno razmahnila.

**Indija:** je največja proizvajalka čaja na svetu, premore pa zelo različne vrste čaja, zato ne moremo govoriti kar o „indijskem čaju“. Čaji z različnih območij Indije se med seboj močno razlikujejo, zato moramo dobro vedeti, od kod čaj izhaja, da ga lahko pravilno vrednotimo. V severovzhodni Indiji, ob vznožju Himalaje, se širi znano pridelovalno območje Darjeeling. Prvo obiranje ali first flush Darjeelinga se tu začne marca. Aroma tega čaja je prijetna, značilna in nezamenljiva, razvije pa se lahko le, če se pri pripravi čaja uporabi mehka voda. Poletno obiranje ali second flush daje čaj z več barve ter močnejšim in bolj grobim okusom. Jesenski čaji ali autumnals pa so obrani v oktobru in imajo rjave liste, fino aromo ter malo čreslovin. V vzhodni Indiji leži Assam, največje in najbolj sklenjeno območje za pridelavo čaja na svetu. Tu čajni grmi rastejo na posebno rodovitni zemlji izkrčenega pragozda. Čaj, ki uspeva v tem predelu, je polnega okusa in zelo dišeč.

**Šrilanka:** Tu obstajajo tri velika pridelovalna območja: Uva – okrožje na vzhodu; območje Dimbula na zahodu in tam, kjer se obe področji stikata, to je višavje Nuwara Eliya na nadmorski višini 2000 do 2500 metrov, kjer rastejo najboljši in najbolj aromatični cejlonski čaji. Od vseh treh pridelovalnih območij ima najbolj stalno klimo višavje Nuwara Eliya. Poleti tu pridelajo dobre čaje, v zimskih mesecih, od januarja do marca, pa čaje vrhunske kakovosti. Zanimivo je, da so čaj na Šrilanko prinesli šele pred dobrimi 100 leti. Pred tem je bila Šrilanka ena največjih pridelovalk kave na svetu, takoj za Brazilijo, vendar so bili kavni nasadi tu uničeni zaradi kavne podgane, ki je najprej obžrla liste in cvetove, pozneje pa cele grme in s tem počasi uničila praktično celo industrijo.

**Kitajska:** je zdaj druga največja pridelovalka čaja na svetu, ker pa je Kitajcem čaj najpomembnejša pijača in so najštevilnejše ljudstvo na svetu, ostane za izvoz le malo pridelka. Kljub temu pa je mogoče tudi v Evropi kupiti izbrane in kvalitetne vrste kitajskih čajev, kot je na primer znana vrsta dimljenih čajev Lapsang Souchong, ki dobi svoj poseben okus med sušenjem na odprtem ognju, pa vse do klasičnih aromatiziranih čajev.

**Japonska:** Je prav tako ena izmed vodilnih držav v svetu po pridelavi čaja. Japonsko strojno obiranje čaja se razlikuje od obiranja čaja drugod po svetu, zato se tudi plantaže čaja na Japonskem razlikujejo od tistih v drugih delih sveta. Medtem ko je v večini držav, ki pridelujejo čaj del proizvodnje še vedno ročne, je japonska čajna industrija mehanizirana skozi celoten proces – od obiranja, valjanja, fermentiranja, sušenja, sortiranja ter pakiranja čajev. Ročno obiranje in pridelava se uporabljata samo še pri pridobivanju najdražjih Gyokuro in Kariganes čajev. Japonski čajni nasadi se vsi nahajajo v hribovitem delu države v bližini rek, potokov in jezer, kjer je klima meglena in vlažna, vročina sonca pa zaradi hladnejših, meglenih juter ni tako izrazita. Obiranje čaja se začne konec aprila, večina japonske proizvodnje pa je usmerjene v pridelavo zelenih čajev.

**Indonezija:** Tu čaj pridelujejo na dveh največjih otokih, na Javi in Sumatri. Po pridelani količini čaja je ta otoška država na petem mestu v svetovnem merilu. Na Javi so čajevec vpeljali v začetku 19. stoletja, ko so posadili prve sadike iz Japonske, na Sumatri pa so čaj začeli gojiti šele v 20. stoletju. Čaji s Sumatre dajejo močne napitke, ki so podobne asamskim čajem, čaj z Jave pa je bolj podoben cejlonskim čajem.

**Kenija:** Tudi v vzhodni Afriki je pridelava čaja pomembna gospodarska dejavnost. Čajne grme so sem prinesli Angleži, saj je bila Kenija angleška kolonija. Po drugi svetovni vojni so okrog Viktorijinega jezera uredili številne velike plantaže. Te so še danes v lasti Angležev, pridelujejo pa večinoma zdrobljeni čaj, ki prevladuje v angleški porabi. Posebno izbrane vrhunske sorte čaja s kenijskega višavja se lahko vedno primerjajo s čaji zelo dobre kvalitete iz Šrilanke ali Jave.

**Rusija:** Tudi v tej državi popijejo veliko čaja in in prav tako imajo svoje plantaže. Čaj pridelujejo v subtropskih delih Kavkaza (Gruzija) in skoraj vsega porabijo doma. Zelo znana je t. i. ruska čajna mešanica, pripravljena iz različnih vrst čajev srednje kakovosti, ki jo tudi v naših trgovinah dobimo v filtrskih vrečkah z oznako „ruski čaj“.

**Argentina:** Spada med novejše proizvajalke čaja. S pridelavo so sicer pričeli že kmalu v 20. stoletju, vendar se je ta močno povečala šele po letu 1954.

**Brazilija:** Tu so čaj začeli pridelovati že leta 1810, njegovo gojenje pa na žalost ni izpolnilo obetov. Pridelovanje čaja je sedaj sicer oživljeno in trdno v rokah Japoncev, vendar pa pridelava čaja v Braziliji ni velika in nima pomembnega deleža v svetovni proizvodnji, kajti Brazilci so bolj znani po pridelovanju in pitju kave, ki je pridelajo več z manj truda.

**Turčija in Iran:** Ti dve državi sicer pridelata nekaj čaja, vendar ga skoraj vsega porabita sami.

**Tajvan:** Tu pridelujejo čaj po kitajskem načinu, izvažajo pa predvsem zeleni in polfermentirani oolong čaj.