

Čaj



ROZDÍLY MEZI ČAJI

Černý čaj



Oxidované listy Čajovníku čínského mají výraznější chuť než méně oxidované varianty (bílý a zelený čaj).

Bílý čaj



Čaj císařů - obsahuje méně chlorofylu, keře se pěstují ve stínu.

Zelený čaj



Neprochází oxidací, nevydrží dlouho čerstvý. Proto se do Evropy dovážel především černý čaj, který vydrží déle.

Polozelený nebo také žlutozelený čaj (oolong)



Přechod mezi zeleným a černým čajem, který prochází krátkou oxidací.

Maté



Nálev z Česminy paraguajské, oblíbený v Jižní Americe, má výrazné povzbuzující účinky a podporuje hubnutí.

Rooibos



Nálev z Čajovníkovce kapského pochází z Jižní Afriky, obsahuje vitamín C a neobsahuje kofein.

KOLIK ČAJE POUŽÍT?

Tolik lžiček, kolik šálků chceme připravit, a na konvici přidáme 1 lžičku navíc.

2–4 gramy na 150 mililitrů čaje.

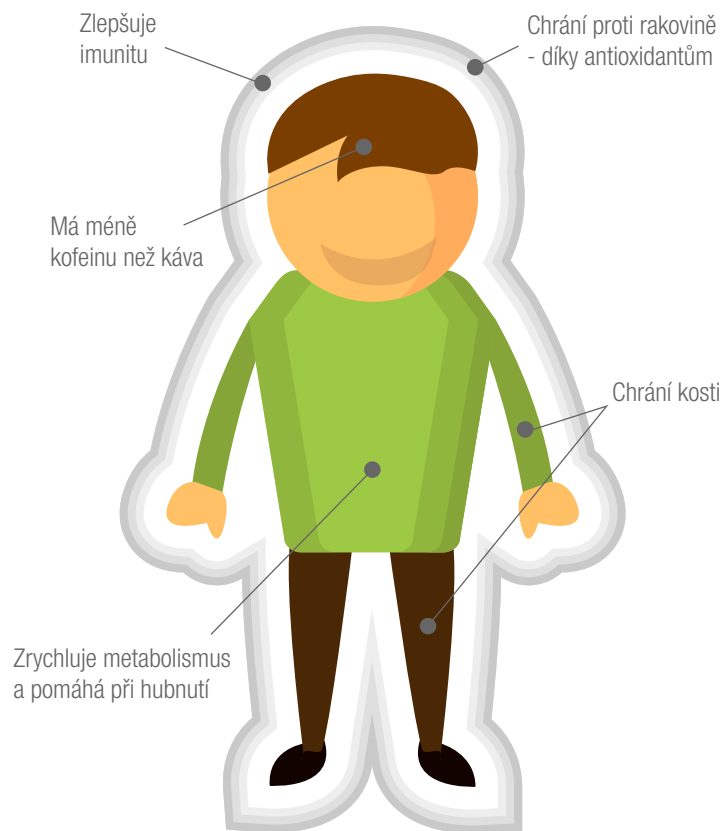


3+1 lžička

JAK ČAJ PŘIPRAVIT?

Typ čaje	Teplota vody	Doba louhování
Černý	Vroucí voda	4–5 min
Bílý	Vroucí vodu nechat vychladnout 4 min	5–6 min
Zelený	Vroucí vodu nechat vychladnout 3 min	5–6 min
Rooibos	Vroucí voda	4–6 min
Maté	Vroucí voda	2–4 min
Bylinky	Vroucí voda	2–3 min
Darjeeling	Vroucí vodu nechat vychladnout 2 min	3–4 min

JAK POMÁHÁ ČAJ?



*Jak?
v kuchyni*

Jakvkuchyni.cz