

## سیر تا پیازِ چای

### ■ چای چیه؟

«چای» یک نوشیدنی است که با دم کردن برگ ها، جوانه‌ها یا شاخه‌های فراوری شده یک بوته با همین نام، به مدت چند دقیقه درآب جوش درست می‌شود. بوته چای، طی مراحلی مثل اکسیداسیون، حرارت دهی، خشک‌سازی و افزودن گیاهان، گل ها، چاشنی ها و میوه‌های دیگر به آن، فراوری و آماده می‌شود.

### ■ مواد تشکیل دهنده چای

چای یک منبع طبیعی از کافئین، تئوفیلین، تیانین وآنتی اکسیدان‌هاست اما تقریباً بدون چربی، کربوهیدرات یا پروتئین است. طعم چای کمی تلخ و گس است.

### ■ خاستگاه چای کجاست؟

می گویند خاستگاه چای، کشور چین است. اما از آنجا که علاوه بر چین، در ژاپن و هند و تبت هم بوته های اولیه چای دیده شده، تعیین خاستگاه اصلی چای سخت است.

### ■ واژه چای از کجا آمده است؟

«چای»، واژه ای چینی است که تقریباً با تلفظ اصلی وارد زبان فارسی شده است. نام این گیاه در گویش چینی جنوبی «چای» و در گویش چینی شمالی «تی» تلفظ می‌شود. انگلیسی‌زبان‌ها، چای را «تی» / Tea، تلفظ می کنند.

### ■ چای در گذر زمان

محققان، تاریخ تولید و تحول چای را به چهار دوره تقسیم می کنند؛ استفاده دارویی از چای، تحول در کشت و مصرف چای به عنوان یک نوشیدنی گرم مفرح، ورود چای به بازار های جهانی و توسعه کشت و صنعتی شدن چای.

### ■ چای در ایران

«محمد میرزای چای کار»، معروف به «کاشف‌السلطنه» که به عنوان سفیر ایران در هندوستان مشغول به خدمت بود، اولین فرد ایرانی است که در نقش یک بازرگان به فراگیری روش کاشت و مصرف چای پرداخت و حوالی سال ۱۳۲۰ قمری، توانست نژادهای مرغوب چای را در لاهیجان ایران به دلیل خاک و آب و هوای مناسب، کشت کند. به او لقب «پدر چای ایران» داده شده است.

### ■ موزه چای

شاید جالب باشد که بدانید این روزها آرامگاه کاشف السلطنه در شهر لاهیجان، که به عنوان یکی از آثار ملی ایران ثبت شده، با کاربری «موزه چای» و نمایش وسایل و لوازم سنتی و تخصصی تهیه چای و مدارک چگونگی فعالیت های پدر چای ایران، پذیرای گردشگران بومی و مسافران خارجی است.

## حرفه‌ای چای بنوشیم!

چای آن قدر در زندگی ما نقش پر رنگی دارد که گاهی فراموش می کنیم برای نگهداری و مصرفش باید به چه نکاتی توجه کرد؛ بد نیست کمی حرفه ای تر با چای برخورد کنیم.

### ■ نگهداری چای خشک

- چای خشک هم تاریخ انقضا دارد. اما انواع متفاوت آن اگر به درستی نگهداری شود از ۱۸ تا دو سال خواص خود را حفظ می‌کند.
- گرما، رطوبت و نور، دشمنان اصلی کیفیت و ماندگاری چای است. گذاشتن ظرف چای در کنار سماور، بدترین روش نگهداری آن است. دور ظرف را با فویل آلومینیمی بپیچید تا با گرما، نور و رطوبت کمتری در تماس باشد و عطر آن خارج نشود.
- بوی مواد خوراکی دیگر به ویژه مواد تند به چای خشک سرایت می‌کند و عطر آن را تغییر می‌دهد.
- از قرار دادن چای در کنار این مواد، خودداری کنید.

### ■ دم کردن چای

- چای را در قوری، فلاسک یا فنجان های چینی دم می کنند.
- چای خورهای حرفه ای پیشنهاد می کنند قبل از دم کردن چای، قوری چینی را با کمی آب جوش بشویید تا ذرات گرد و غبار ظرف گرفته شود و چای خوشرنگ تر از آب بر بیاید.
- برای دم کردن چای سیاه، باید از آب کاملاً جوش استفاده شود. برعکس، برای دم کردن چای سبز، آب با حرارت کمتر لازم است.
- با توجه به نوع چای، زمان دم کشیدن آن متفاوت است.
- برای آن که مزه چای تازه دم حفظ شود، بلافاصله پس از دم کشیدن چای، قوری را از بخار سماور، گرم کن برقی یا شعله دور کنید و چای درون آن را در قوری دیگری بریزید تا تقاله اش جدا شود.

### ■ نوشیدن چای

- مصرف چای داغ، بسیار مضر است. دقت کنید چای شما درجه حرارت ملایمی داشته باشد.
- مصرف چای با مغزها و میوه های شیرین، فواید بسیار دارد.

خواندنی های متفاوت و جالب از گوشه و کنار جهان در باره «چای»

# نوشیدنی گرم محبوب!

**مهین رضانی-** لحظه های زندگی ما با آداب و رسوم خانواده، شهر، کشور و به طور کلی منطقه جغرافیایی که در آن به سر می بریم، گره خورده است. شیوه تهیه و مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های روزانه هم از همین قاعده پیروی می کند و پیشینه و فرهنگ و ذائقه ما، بر نحوه طبخ و عطر و طعم خوراکی ها و نوشیدنی هایمان تاثیر گذار است. یکی از رایج ترین نوشیدنی های روزانه ما شرقی ها از جمله ایرانی ها، «چای» است. یک نوشیدنی گرم و خوش عطر که خستگی را از تن به در می کند و در همه فصول سال و در همه مناطق کشور، از آن

استقبال می شود. یک نوشیدنی محبوب که جایگاه ویژه ای در مهمانی ها و دورهمی ها و حتی تعارفات ما دارد؛ به طوری که همدیگر را به نوشیدن یک استکان چای دعوت می کنیم»، «اولین دیدار رسمی دو خانواده برای یک وصلت و پیوند، به بهانه تعارف چای شکل می گیرد» و ادبیات روزمره مان پر است از واژه ها و ترکیب هایی مثل: «چای تازه دم»، «چای قند پهلو»، «چای لبسوز و لب‌دوز و لبریز»، فرهنگ نوشیدن چای، حداقل دو وعده در روز، آن قدر در زندگی ما جا افتاده است که حتی برای طبیعت گردی و مسافرت هم، وسایل دم کردن و

نوشیدن چای را از قلم نمی اندازیم و جزو مهم و ثابت جهیزیه هر تازه عروس، سروس های متنوع و خوش نقش‌ونگار چای خوری و قوری و قندان و استکان نعلبکی است. همه این ها، حکایت از این دارد که «نوشیدن چای» چنان با زندگی ما عجین شده که مهم است درباره آن بیشتر بدانیم. پرونده امروز «زندگی‌سلام» به پیشینه چای، انواع چای، خواص و عوارض چای و آداب دم کردن و نوشیدن چای اختصاص دارد. اگر شما هم یکی از دلخوشی‌های روزانه تان، رفع خستگی با یک فنجان چای‌نیات است، با ما همراه باشید.



توصیه‌های دکتر «سید سعید اسماعیلی»، متخصص طب اسلامی

## چای و دمنوش از دید گاه طب سنتی

- چای، طبیعتی گرم و خشک دارد.
- براساس دستاوردهای طب سنتی، زیاده روی در مصرف دمنوشی که طبیعت گرم و خشک دارد، باعث تپش قلب، خشکی پوست صورت و سر و شوره سر می شود.
- مصرف زیاد چای، باعث افزایش سودا می شود که خطر افسردگی، کج خلقی، احتمال ابتلا به سرطان و ... را در پی دارد؛ پس مهم است که تعادل را در مصرف چای رعایت کنیم.
- بهتر است چای، کم رنگ و به اصطلاح سبک نوشیده شود و کاملاً طبیعی باشد و هیچ گونه افزودنی، عطر، اسانس یا رنگ مصنوعی نداشته باشد.
- مُصلح چای، به طور معمول شیرینی هایی مثل قند، نبات، کشمش یا توت خشک است.
- برای درمان بسیاری از بیماری های جسمی و روحی، از چای و گیاهان دیگر، به شکل «جوشانده» و «دمنوش» استفاده می‌شود.
- جوشانده ها تاثیر قوی تری نسبت به دمنوش ها دارند.

## سلامتی با چای

که نه خسته کننده باشد و نه دیرپا زده. می دانستید انواع چای، خواصی دارند که می توانند این خواسته را تا حدودی برآورده کنند؟

همه ما به واسطه رفتاری های روزمره، شاید به سلامت عمومی و تناسب اندام شادابی پوست و مو چهره مان توجه دقیقی نداشته باشیم و همواره به دنبال راهی برای حفظ سلامت عمومی باشیم

چه مدل چای؟	چه خواصی؟	چه ملاحظاتِی؟
سبز	لاغر کننده/ دارای آنتی اکسیدان های موثر بر سوخت و ساز بدن	بهرت است این چای را در طول روز و با فاصله از وعده های غذایی بنوشید. چون بعضی ها معتقدند مانع جذب آهن غذایی شود
زنجبیل	موثر در حفظ سلامت دستگاه گوارش/ موثر در جذب مواد مغذی حیاتی بدن/ لاغر کننده	در مورد این گیاه گفته شده مانع جذب ویتامین های محلول در چربی می شود. بنابراین با فاصله مناسب از وعده غذایی مصرف شود
بابونه	غنی از ویتامین ها و مواد معدنی/ موثر بر بهبود هضم غذا، کاهش اشتها و افزایش سوخت و ساز بدن/ موثر بر دفع سموم بدن	زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری های قلبی، مصرف نکنند
سیر	کاهش دهنده اشتها و افزایش دهنده سوخت و ساز بدن	با عسل و لیمو میل شود
نعناع	تسکین دهنده و آرام بخش/ کاهش دهنده استرس	قبل از وعده های غذایی یا قبل از خواب، نوشیده شود
اولانگ	یک چای شگفت انگیز که پس از نوشیدن آن، تا یک ساعت سوخت و ساز بدن به شکل عجیبی افزایش می یابد	این چای را پس از صرف غذاهای پر کالری بنوشید
رزهیپ	سرشار از ویتامین/ از بین برنده بیوست/ دفع کننده سموم بدن	بهترین انرژی بخش در زمان خستگی

نگاهی به انواع چای، در همه جای دنیا

## شهر فرنگه، از همه رنگه!

**مترجم: سعیده علیرضا-** چای نه فقط در ایران، بلکه در تمام دنیا یک نوشیدنی آرام بخش به حساب می آید. منتها علاوه بر تلفظ، شکل و شمایل، خواص، نحوه دم کردن و آداب نوشیدن آن، در هر کشوری با کشور دیگر متفاوت است. سایت معتبر «ام اس ان» به بررسی انواع چای در سراسر دنیا پرداخته است که در ادامه می آید.

### ■ هند؛ چای محلی با ادویه خاص

در کشور هند، چای سیاه با شیر، محبوبیت زیادی دارد. در این کشور، انواع محلی چای به همراه شیر و ادویه خاص، سرو می شود.

### ■ ژاپن؛ ماچا

ماچا یا چای ژاپنی، پودری نرم و سبز رنگ است که خواص بسیاری دارد. ماچا در مراسم چای خوری مرسوم ژاپنی ها نقش کلیدی دارد. برگ های این گیاه، با سنگ آسیاب و در آب داغ دم می شود و گاهی هم از پودر آن، در پخت و پز استفاده می شود.

### ■ هنگ کنگ؛ شیر چای سرد

معجونی از چای سیاه و شیر با شیر عسل که به شکل سرد، سرو و نوشیده می شود.

### ■ ترکیه؛ کای

این چای سیاه محلی، با هر وعده غذا و در طول روز در استکان های باریک سرو می شود.

### ■ انگلستان؛ سیلان وارل گری

چای با فرهنگ انگلیسی ها عجین شده و بریتانیا بزرگ ترین مصرف کننده چای است. چای سیلان و ارل گری، دو مدل چای سیاه است که در این کشور با شیر و شکر میل می شود.

### ■ آمریکا؛ چای سرد و شیرین

یک مدل چای سیاه که با شکر و لیمو، به شکل صنعتی و در بطری های آماده، در تمام سوپرمارکت ها پیدا می شود و به شکل سرد و در فصل تابستان، علاقه مندان زیادی دارد.

### ■ آرژانتین؛ پرما ماته

چای سبزی که در کشور آرژانتین نوشیده می شود، سرشار از ویتامین است. یک چای با طعم دودی و تلخ که به شکل گسترده در سراسر جنوب آمریکا مصرف می شود.

### ■ آفریقای جنوبی؛ رویبوس

رویبوس یا چای قرمز، رنگ قرمز روشنی دارد. این نوشیدنی که به طور طبیعی شیرین است، گاهی توسط مردم محلی با عسل و لیمو نوشیده می شود.

### ■ تایوان؛ چای حبایی

برای تهیه چای در تایوان، شیر سرد را به قدری تکان می دهند تا کف کند، سپس نوعی نشاسته که در شربت شکر فراوری شده، به آن افزوده و سرو می شود.

### ■ تبت؛ پوچا

پوچا یا چای کره، نوشیدنی است که از ترکیب کره گاومیش، برگ چای، نمک و آب تهیه می شود. این نوشیدنی تلخ و پر کالری در کاسه نوشیده می شود.

### ■ مراکش؛ چای نعناع

چای مراکشی ها، ترکیب چای سبز و قند است. به طور سنتی این چای توسط سرپرست خانواده آماده و همراه با غذا و در طول روز مصرف می شود.

### ■ مغولستان؛ سوتای سای

چای در مغولستان، در واقع یک ترکیب خوش طعم و غلیظ تهیه شده از آب، شیر، چای و نمک است. این مدل چای در کاسه و کنار هر وعده غذایی نوشیده می شود.

