Green Plantation

ZADARMO NA STIAHNUTIE

Sprievodca prípravou čaju

Teploty, množstvá a doby lúhovania pre všetky druhy čaju

Ten istý čaj môže chutiť sladko, alebo horko. Rozhoduje teplota vody, množstvo lístkov a doba lúhovania. Tabuľka nižšie je východiskový bod, podľa chuti si ju potom upravte.

Tabuľka prípravy (na 250 ml vody)

Druh čaju	Množstvo	Teplota vody	Doba lúhovania	Ďalšie nálevy
Biely čaj	2–3 g (2 lyžičky)	75–85 °C	2–4 min	2–3×
Zelený čaj čínsky	2–3 g (1 lyžička)	75–80 °C	2–3 min	2–3×
Zelený čaj japonský (sencha)	2–3 g	70–80 °C	1–2 min	2–3×
Gyokuro	3–4 g	50–60 °C	2 min	2–3×
Matcha	1–2 g na 70 ml	70–80 °C	vyšľahať 15–20 s	–
Oolong	3–5 g	85–95 °C	2–4 min	3–5×
Čierny čaj	2–3 g (1 lyžička)	95–100 °C	3–5 min	1–2×
Pu-erh	3–5 g	95–100 °C	2–4 min (najprv opláchnuť 10 s)	4× a viac
Rooibos a honeybush	2–3 g	100 °C	5–8 min	1–2×
Bylinkový čaj (listy, kvety)	2–3 g	100 °C	5–10 min	1×
Ovocný čaj	3–4 g	100 °C	8–10 min	1×
Maté	3–5 g	70–80 °C	3–5 min	3× a viac

Lyžička sypaného čaju váži podľa druhu 1,5–3 g. Objemné čaje (biely, niektoré oolongy, bylinky) odmerajte vrchovatou lyžičkou, zvinuté guličky (gunpowder, oolong) zarovnanou.

Ako zistiť teplotu bez teplomera

- Vodu priveďte do varu a nechajte ju odstáť v kanvici s otvoreným vekom.
- Po 2–3 minútach má zhruba 85–90 °C, po 5–6 minútach zhruba 75–80 °C. Závisí to od množstva vody a materiálu kanvice, berte to ako orientáciu.
- Rýchlejšia cesta: k vriacej vode prilejte studenú. Pomer 4 diely vriacej a 1 diel studenej dá zhruba 80 °C.
- Rýchlovarné kanvice s nastavením teploty sú pre zelený a biely čaj najpohodlnejšie riešenie.

Voda robí polovicu chuti

- Používajte čerstvú, ideálne filtrovanú vodu. Veľmi tvrdá voda vytvára na čaji film a tlmí chuť.
- Vodu nevarte opakovane. Prevarená voda stráca kyslík a čaj potom chutí plochšie.
- Kanvicu alebo hrnček predhrejte horúcou vodou, lúhovanie potom prebieha rovnomerne.

Najčastejšie chyby

Problém	Príčina	Riešenie
Zelený čaj je horký a zvieravý	príliš horúca voda alebo dlhé lúhovanie	znížiť teplotu na 70–80 °C, skrátiť čas
Čaj je slabý a vodový	málo lístkov alebo krátke lúhovanie	pridať lístky, nie čas (dlhé lúhovanie pridá horkosť)
Čierny čaj je trpký	lúhovanie dlhšie ako 5 minút	lístky po uplynutí času vybrať
Bylinkový čaj nevonia	voda nedosiahla var alebo chýba pokrievka	zaliať vriacou vodou a prikryť

Skladovanie

- Čaj uchovávajte v suchu, tme a v uzavretej nádobe, oddelene od korenia a kávy, pretože ľahko naťahuje pachy.
- Zelené a biele čaje sú najcitlivejšie, po otvorení ich spotrebujte najlepšie do niekoľkých mesiacov.
- Čierne čaje, oolongy a bylinkové zmesi vydržia dlhšie. Pu-erh sa dá skladovať aj roky, potrebuje však vzduch a stálu teplotu.

> Kofeín: čierny, zelený, biely čaj, oolong, pu-erh, matcha a maté kofeín obsahujú. Rooibos, honeybush, ovocné a väčšina bylinkových čajov sú bez kofeínu.

Hodnoty sú orientačné a vychádzajú z bežnej praxe prípravy čaju. Pri konkrétnom čaji sa riaďte aj odporúčaním na obale. Ďalšie návody a zdroje zadarmo nájdete na www.gpkava.sk