

# دانستی های چای سیاه



نویسنده : محمد سمایی



## تاریخچه چای

لفظ چای کلمه‌ای چینی بوده که در قدیم در چین و شمال هند به کار برده می‌شد و ما دقیقاً همان کلمه را به زبان فارسی وارد کرده‌ایم. بوته چای برای اولین بار در چین و در حدود پنج هزار سال پیش شناخته شد که به تدریج علاوه بر دارا بودن خاصیت درمانی، برای مصرف رنگ‌آمیزی نیز به کار رفت. چای که در چین به صورت خودرو و طبیعی یافت می‌شود، بعد از مدتی به عنوان دم‌کرده، مفرح و بازآورنده سلامتی برای بدن به دربار پادشاهان راه یافت و حتی تا اواخر قرن گذشته از نوشیدنی‌های تجملی و گران‌قیمت بوده است.

درباره تاریخ کشف چای، افسانه‌های زیادی گفته‌اند. از جمله می‌گویند که یکی از امپراتوران چین دستور داد تا فردی را برای تنبیه از شهر بیرون کنند. آن شخص مدتی را در کوه و بیابان و در جنگل‌ها سرگردان بود و به همین خاطر بسیار ضعیف و ناتوان شده بود. در همین میان درختی را دید و از شدت گشنگی برگ آن را به عنوان غذا خورد و بعد از مدتی رنگ و رخسارش کاملاً زیبا به حالت اولیه برگشت. به طور مخفیانه وارد شهر شد و با یکی از نزدیکان امپراتور احوال خود را بازگو کرد. در نهایت امپراتور او را احضار کرد و از اینکه او صحیح و سلامت برگشته است متعجب شد. بعد از این ماجرا امپراتور، عده‌ای از طبیبان را برای تحقیق درباره خواص این گیاه

مأمور کرد.

همچنین در افسانه‌ای دیگر گفته‌اند که روزی عده‌ای برای شکار به جنگل رفته بودند. گوشت یکی از شکارهای خود را در ظرفی ریختند و روی آن را با شاخه‌های چای پوشاندند. دوباره به شکار رفتند و بازگشت. چیزی که مشاهده کردند آن‌ها را بسیار متعجب زده کرده بود. گوشت‌ها کاملاً له شده بودند. نتیجه این مشاهده را به طبیبان اطلاع دادند و آن‌ها دریافتند که گیاه چای برای هضم غذا و زود پختن گوشت و حبوبات بسیار مؤثر است.

سابقه مصرف چای در ایران از قرن هفدهم میلادی گزارش شده که جهانگردان از چایخانه‌هایی گزارش داده‌اند که رجال و افراد ثروتمند در آنجا جمع شده و چای می‌نوشیدند. در ضمن در همان قرن هفدهم میلادی تاجری اصفهانی که دامنه تجارتش تا هندوستان می‌رسیده و اجناس این نواحی را به اروپا می‌برد و می‌فروخت، برای اولین بار چای را به اروپا برد و به‌عنوان نوشیدنی مفرح جدیدی که در هندوستان به آن «تی» می‌گفتند، به اروپاییان چشاند.

زراعت چای بعد از چین، در هند و ژاپن و از قرن نوزدهم میلادی به‌تمامی نقاط مختلف و مستعد دنیا توسعه راه یافت. در روسیه و در سال ۱۸۸۵ به دستور دولت وقت، «پرنس-ورنتسف» در نواحی قفقاز شروع به کشت چای کردند. ژاپن در قرن نهم، در کشورهای آفریقایی و عثمانی در قرن

نوزدهم به چای کاری پرداختند. نهال های چای در زمینی که خاک قرمز و مقداری آهن و هوای آن رطوبتی باشد و سرمای شدید کمتر از منهای ده درجه نباشد، به عمل می آید. البته شرایط دیگری مثل وجین مناسب و تقویت خاک و هرس هم جز عوامل مهم در این زراعت می باشد.



### طرز تهیه چای سیاه

چایی که در منزل یا در سفره خانه می نوشیم، نتیجه چندین فرآیندی است

که بر روی برگ سبز چای انجام می‌شود. فرآیند کلی تولید چای سیاه، شامل دو مرحله است: روش رسمی و روش غیررسمی. در روش رسمی کلیه فرآیندهای تولید چای مثل، پلاس مالش، تخمیر و خشک کردن برگ چای باید انجام شود، اما در روش غیررسمی بعضی از فرآیندهای تولید چای سیاه باهم میکس می‌شوند. بیشتر کشورهای خارجی تولیدکننده چای سیاه نظیر کنیا، هند و بنگلادش از روش غیررسمی استفاده می‌کنند.

## روش رسمی یا ارتدکس:

### ۱- چیدن برگ سبز چای از باغات چای

اولین گام در تولید چای سیاه این بوده که برگ سبز چای از باغات چیده شده و طی مراحل خاص، به کارخانه آورده شود. چیدن برگ سبز چای به راحتی گفتن آن نیست و خود شامل چندین مرحله است. در قدیم، مردم برای چیدن برگ از تکنولوژی‌هایی که امروزی برای چیدن برگ مشاهده می‌کنیم استفاده نمی‌کردند و تمام فرآیند چیدن را با دست انجام می‌دادند. البته باید گفت که با آمدن تکنولوژی بازهم بهترین نوع چای، حاصل از چیدن برگ سبز چای به روش دستی است که از دو برگ و یک غنچه حاصل می‌شود. یکی از دلایلی که ما امروزه شاهد وجود انواع چای سیاه، از چای ممتاز و درجه یک گرفته تا ساقه چای (به اصطلاح چوب چای) هستیم، می‌توان به همین موضوع چیدن برگ سبز چای اشاره کرد.

## ۲- پلاس

بعد از اینکه برگ سبز به کارخانه آورده می شود، برگ سبز توسط کارشناسان بررسی شده و بعد از بررسی نهایی به اتاق پلاس آورده می شود. مرحله پلاس از این جهت بسیار مهم است که اگر این مرحله به درستی انجام شود یک چای مرغوب تولید شده و اگر سهل انگاری صورت بگیرد اصلاً چای سیاه تولید نخواهد شد. وقتی که برگ ها را به اتاق پلاس می آورند، با پنکه هایی که تعبیه شده سعی دارند تا برگ سبز چای را پلاسیده نمایند که این امر باعث به وجود آمدن تغییرات فیزیکی (پلاسیدن و پژمرده شدن برگ) و تغییرات شیمیایی (تجزیه آنزیم های موجود در چای) می شود.

## ۳- مالش

بعد از اینکه برگ های چای به اندازه کافی در اتاق پلاس ماند و به اصطلاح پلاسیده شد، نوبت مالش می رسد. منظور از مالش همان فرآیند لول کردن برگ های پلاسیده چای است. این کار دو مزیت اصلی دارد. اول اینکه وقتی که برگ پلاسیده مالش داده می شود، شیره برگ چای به بیرون می ریزد، مزیت دوم این است که آنزیم های موجود در چای بهتر تجزیه شده و در مرحله خشک کردن چای، عطر و طعم بی نظیری به چای سیاه می دهد.

## ۴- تخمیر

تخمیر مرحله مهمی در فرآیند تولید چای سیاه محسوب می‌شود. فعالیت‌های شیمیایی که در این مرحله روی برگ مالش داده‌شده انجام می‌شود، کیفیت نهایی چای سیاه را مشخص می‌کند. تبدیل برگ سبز چای به یک چای خوش‌عطر به‌وسیله اکسیداسیون یا تخمیر انجام می‌شود. این مرحله هیچ قواعد خاصی ندارد و فقط تجربه کاربری در آن دخیل است. ممکن است محیط شما طوری باشد که زمان تخمیر نصف زمان موجود در بنگلادش باشد یا به‌عکس. دمای مناسب برای تخمیر بین ۲۳ تا ۲۶ درجه سانتی‌گراد و میزان رطوبت هوا باید ۹۵ درصد باشد. هر چه دما را زیادتر کنید، عملیات تخمیر سریع‌تر صورت می‌گیرد اما بر کیفیت چای می‌تواند تأثیرات منفی داشته باشد.

#### ۵- خشک‌کردن

تا اینجای کار، تغییرات زیادی را در چای ایجاد کردیم. برگ چای را مالش و در حالت تخمیر قراردادیم. حال لازم است که کلیه تغییراتی که روی چای ایجادشده را تثبیت کنیم و کاری که کنیم که تغییرات روی چای سیاه تولیدشده، باقی بماند. برای این کار باید چای سیاه را خشک‌کنیم. خشک‌کردن چای تخمیر داده‌شده باعث می‌شود که کلیه واکنش‌هایی که روی برگ سبز چای صورت گرفته، تثبیت شود.

#### ۶ - مرحله دسته‌بندی چای سیاه یا سرت کردن

وقتی که چای سیاه تولید شد، لازم است که چای را از نظر ریز یا درشت بودن دسته بندی کنیم. در کارخانه ها این کار به طور خودکار انجام می شود و محفظه هایی وجود دارد که چای سیاه ریز یک طرف و چای سیاه درشت یک طرف دیگر ریخته می شوند. چای های طبقه بندی شده از نظر کیفیت و قیمت باهم تفاوت های زیادی دارند.

### روش غیر رسمی یا CTC:

همان طور که در روش رسمی دیدیم، کلیه فرآیندهای تولید چای سیاه انجام می شود، اما در روش غیر رسمی یا روش غیر ارتدکس چای سیاه به گونه ای دیگر تولید می شود. در این روش، برگ های پلاسیده نشده یا کم پلاسیده شده تخمیر و خشک می شوند. در واقع مرحله پلاس تا حد زیادی حذف می شود و مرحله مالش و خشک کردن یا هم تلفیق می شود که در مقدار زیادی از زمان صرفه جویی می شود. این نوع چای در بیشتر کشورهای هند و کنیا و در کشورهای اروپایی مصرف می شود. اما در ایران تمرکز بر روی تولید چای سیاه به روش رسمی است و به روش CTC توجهی نمی شود.

### نحوه صحیح دم کردن چای سیاه

به اولین نکته ای که باید در دم کردن صحیح چای سیاه دقت کنید، ظرفی است که در آن چای دم می آورید. بهتر است که از ظروف چینی برای دم



کردن چای سیاه استفاده کنید. ظروف چینی از دیرباز مورد استفاده مردمان شرق آسیا بوده و هست، در ضمن ظروف آهنی و مسی چندان برای سلامتی و واکنش‌هایی که با چای انجام می‌دهند، مناسب نیستند. بگذارید آب سماور کاملاً به جوش آید و بعد از جوش آمدن، آن را در قوری چینی بریزید. چای بسته انواع متفاوتی دارد و از این جهت زمان دم کشیدن متفاوتی نیز خواهد داشت. بعضی از آن‌ها که به اصطلاح «زود دم» می‌گویند، بین ۵ الی ۱۰ دقیقه دم می‌کشند، اما چای ایرانی به دیردم معروف است و معمولاً بین ۱۰ الی ۱۵ دقیقه دم می‌کشد.



هر بار که می‌خواهید چای دم‌کنید، سعی کنید که آب سماور را عوض کنید. این کار هم طعم چای را دگرگون می‌کند و هم عوارضی برای سلامتی ندارد. بیشتر ایرانی‌ها به اندازه خیلی زیادی چای دم می‌کنند و قسمتی از آن را می‌نوشند و مابقی را برای ساعات بعدی کنار می‌گذارند که این یک عادت بسیار بدی به حساب می‌آید. وقتی که چای به مدت طولانی دست‌نخورده باقی بماند، خواص و طعم خود را از دست می‌دهد. برای جلوگیری از این کار می‌توانید بعد از نوشیدن اولین فنجان از چای، تفاله چای را از قوری جدا کنید. با این کار، چای موجود در قوری، کیفیت و خواص خود را حفظ می‌کند.

## فرهنگ چای در ایران

چای علاوه بر اینکه یک نوع محصول زراعی به حساب می‌آید و بسیاری از افراد کشورمان از این طریق خرج و مخارج زندگی را تأمین می‌کنند، به عنوان یک فرهنگ در ایران نیز شناخته می‌شود. هم‌اکنون نوشیدن چای در ایران به عنوان نوشیدنی اصلی مردم بعد از آب به حساب می‌آید. در هر دیدوبازدید ایرانی‌ها معمولاً اولین پذیرایی با چای صورت می‌گیرد و همچنین هیچ سفره‌خانه و مهمان‌سراییی یافت نمی‌شود که چای نداشته باشد. مردم ایران حتی هنگام مسافرت هم در کنار وسایل سفر خود چای سیاه یا چای سبز به همراه دارند، یا در مثالی دیگر، در فرهنگ ما ایرانی‌ها

این طور جافتاده که وقتی عروس خانم چای را در مراسم خواستگاری می آورد، باید مواظب باشد تا چای را نریزد که اگر چنین اتفاق افتند، نشان می دهد که فردی بی سلیقه و شلخته ای است که در کار خانه داری هیچ مهارتی ندارد.

## فرهنگ چای در جهان



روسیه : فرهنگ مردمان روسیه شباهت زیادی به فرهنگ ایران دارد. چای به عنوان یک نوشیدنی محبوب در روسیه محسوب می شود. افراد معمولی چای را در استکان هایی مخصوص می ریزند و ثروتمندان چای را

در استکان های نقره و تزیین شده ریخته و می نوشند. بیشتر واژه هایی که ایرانی ها به کار می برند واژه های روسی هستند مانند استکان و سماور که به زبان فارسی ما وارد شده اند.

چین : بوته چای توسط مردمان چینی کشف شد. از آن لحظه به بعد نوشیدن چای برای چینی ها یک امر ضروری به حساب می آید. وقتی که مهمان خارجی وارد خانه یک چینی می شود حتماً باید چای بنوشد. در بیشتر مناطق چین، چایخانه های متعددی وجود دارد و از این حیث نوشیدن چای در فرهنگ چین، یک نوشیدنی محبوب به شمار می رود. ناگفته نماند که در چین بیش از صد نوع چای وجود دارد که در نوع خود بی نظیر است.

انگلستان : در انگلستان فرهنگ نوشیدن چای به عنوان یک میان وعده مطرح می شود. مردم انگلستان از دیرباز رسم دارند که عصرانه خود را با صرف کیک و چای بگذرانند. این عادت اکنون به صورت یک فرهنگ ملی در انگلستان درآمده است. مردمان انگلستان نیز همانند فرهنگ ایرانی مهمانان خود را با چای پذیرایی می کنند.

### تفاوت بین چای سیاه و چای سبز

مردمان کشورهای شرق آسیا به خوردن چای سبز علاقه دارند. آن ها بر

این باورند که چای سبز خاصیت دارویی داشته و باید در طول روز چندین فنجان از دم کرده چای سبز بنوشند. در طرف دیگر، مردمان غرب آسیا و خاورمیانه به چای سیاه علاقه دارند. این دو چای از برگ بوته‌ای که نام علمی آن کاملیا (Camellia sinensis) است تهیه می‌شود و تنها در نحوه تولید چای سبز و چای سیاه باهم تفاوت دارند. تفاوت چای سبز و چای سیاه فقط در نحوه اکسیداسیون است که در این فرآیند برگ چای با جذب اکسیژن، اکسید شده و به چای سیاه تبدیل می‌شود. در فرآیند تولید چای سبز، برگ چای اکسید نشده و سبز بودن خود را حفظ می‌کند. همین اکسیداسیون باعث به وجود آوردن تفاوت‌های بسیاری در طعم، رنگ و خواص دارویی چای شده است. وقتی که برگ چای عملیات اکسیداسیون را انجام می‌دهد، میزان کافئین آن افزایش می‌یابد و این عامل باعث می‌شود تا افراد با خوردن چای سیاه به آرامش برسند. از طرفی دیگر چای سبز آنتی‌اکسیدان خود را حفظ می‌کند و از این طریق می‌تواند از بیماری‌های خاصی جلوگیری کند، همچنین شواهدی وجود دارد که چای سبز متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد که این امر باعث می‌شود که وزن فرد کاهش یابد.

### تشخیص چای مرغوب

نحوه تشخیص چای مرغوب بسیار ساده است. فقط کافیست که به چند

نکته کلیدی دقت کنید. بسیاری از افراد برای خرید چای مصرفی خود، به سوپرمارکت یا مرکز خرید می‌روند و بدون داشتن اندکی اطلاعات، چای بسته‌ای و طعم دار را می‌خرند و فکر می‌کنند که بهترین نوع چای همین چای‌های بسته‌بندی شده است. ولی واقعیت چیز دیگریست. چای بسته‌بندی شده یا چای کیسه ای زمانی مرغوب به حساب می‌آید که شرایط زیر را داشته باشد. البته ما نمی‌خواهیم که چای بسته‌بندی را مورد بررسی قرار دهیم، چراکه می‌دانیم بسیاری از چای‌های بسته‌بندی، چای‌های خارجی و بی‌کیفیت هستند و تنها اندکی از چای بسته‌ای، از چای‌های ایرانی تهیه می‌شوند، بلکه می‌خواهیم نحوه تشخیص چای اصیل ایرانی را به شما یاد دهیم تا زمانی که شما چای ایرانی را خریداری می‌کنید، بتوانید مطمئن شوید که یک چای مرغوب در اختیار دارید.

### ۱-چای درشت را انتخاب کنید

معمولاً چای‌هایی که در بازار و فروشگاه به صورت بسته‌بندی به فروش می‌رسد، چای‌های درشت نیستند. وقتی که به چای نگاه می‌کنید انگار که آن‌ها را خرد کرده‌اند. مخصوصاً چای کیسه‌ای که چای داخل آن به صورت خاک است و معلوم نیست محتوای اصلی تشکیل‌دهنده این خاک چیست. سعی کنید چای درشت و سیاه را انتخاب کنید. اگر به صورت فله‌ای باشد که چه بهتر. معمولاً به چای‌های فله‌ای، طعم‌دهنده و رنگ خوراکی آمیخته

نکرده‌اند.

۲- چای را با ریختن آب سرد روی آن تست کنید

میدانیم که چای برای رنگ پس دادن، باید در آب جوش قرار گیرد. از این حیث وقتی که در آب سرد قرار گیرد نباید هیچ تغییری در آن صورت گیرد. بنابراین، چای را داخل آب سرد قرار دهید. اگر چای شروع به رنگ دادن کرد، این نشان می‌دهد که چای نامرغوب است ولی اگر هیچ تغییری در آن صورت نگرفت، نشان می‌دهد که چای باکیفیتی است.

۳- رنگ چای مرغوب نباید تغییر کند

وقتی که چای را دم می‌کنید، چه باکیفیت باشد چه بی‌کیفیت تا چند دقیقه‌ای رنگ خوبی دارد. پس از گذشت ساعتی رنگ چای بی‌کیفیت، تغییر می‌کند و سیاه می‌شود، اما رنگ چای باکیفیت به هیچ‌وجه تغییر نمی‌کند.

۴- عطر و بوی چای

اگر مدت‌زمان زیادی است که چای خارجی و طعم دار استفاده می‌کنید، شاید نتوانید عطر و بوی چای طبیعی را تشخیص دهید، اما اگر بیشتر اوقات از چای اصل ایرانی استفاده کنید، کاملاً متوجه این موضوع خواهید

شد. چای اصیل ایرانی عطروطعم مخصوص خود را دارد که با اندکی سررشته در این زمینه، این تفاوت بسیار هویداست.

## انواع چای

هر نوع چای که بنوشیم، از یک گیاهی به نام کاملیا تهیه شده است. درواقع همه چای ها در اصل از یک گیاه هستند و تنها در نحوه تولید باهم تفاوت دارند. در حالت کلی پنج نوع چای وجود دارد، به نام های چای سیاه، چای سبز، چای سفید، چای اولانگ و چای پوئر. البته یک نوع چای زرد نیز وجود دارد که رنگ سبز مایل به زرد دارد ولی چون فرآیند تولید آن شبیه به چای سبز است، جزو چای سبز محسوب می شود.

## طرز تهیه چای دستی سیاه

چای دستی یکی از روش های تولید چای است که کلیه فرآیندهای تولید چای به صورت دستی انجام می شود. در قدیم کارخانه ای وجود نداشت که مردم برگ چای را تحویل کارخانه دهند و چای سیاه تحویل بگیرند، درنتیجه مردم روستا مجبور بودند که خودشان چای سیاه تولید کنند. در فرآیندهای تولید چای به روش دستی، اول باید برگ چای که حاوی دو برگ یک غنچه است را بچینید. بعد از چیدن برگ سبز چای، برگ های چیده شده را برای مدت مشخصی و در محل مشخصی قرار دهید تا برگ چای پلاسیده و



پژمرده شوند. پلاسیده شدن باعث می شود که آنزیم های موجود در چای فعال شده و باعث شود که در پایان فرآیند تولید، برگ چای، سیاه شود. بعد از پلاسیده شدن، نوبت به مالش چای می رسد. باید برگ های پلاسیده شده را در ظرف بزرگی ریخته و با دست مالش دهید. مالش زمانی متوقف می شود که برگ چای کاملاً مچاله و شیره خود را پس دهد و به اصطلاح کف کند. بعد از مالش، نیم ساعتی برگ مالش داده را به حال خود رها کنید تا شیره پس داده دوباره به خرد چای برود. بعد از گذشت نیم ساعت باید برگ مالش داده شده را پهن کرده و در زیر نور آفتاب قرار دهید یا می توانید رو اجاق گاز قرار داده و با گرمای اجاق، برگ چای را خشک کنید. بعد از خشک کردن، چای سیاه آماده دم کردن و نوشیدن است.



## خواص چای سیاه

برگ سبز چای سرشار از آنتی‌اکسیدان، کافئین، منیزیم، پتاسیم، سدیم، تئوفیلین، کلروفیل و تانن است. در طی تحقیقاتی، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که خوردن حداقل یک فنجان چای سیاه در طول روز، ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. چای سیاه از رشد سرطان جلوگیری می‌کند و سلول‌های سرطانی را وادار به خودکشی می‌کند. حتی در مواردی نیز مشاهده شده مصرف چای عملکرد مغز را تقویت کرده و از بروز بیماری آلزایمر جلوگیری می‌کند. همچنین خون را تصفیه کرده و فشارخون را کنترل می‌کند. بعد از خوردن غذا، نوشیدن چای می‌تواند معده را گرم‌ونرم کرده و باعث شود که هضم غذا راحت‌تر انجام شود.

## مضرات چای سیاه

چای سیاه همانند هر گیاه دیگری اگر به مقدار نیاز بدن مصرف نشود و از حد معمول فراتر برود، می‌تواند باعث بروز مشکلات شود. توصیه می‌شود که بلافاصله بعد از خوردن غذا چای مصرف نشود. چای با جذب آهن غذا، مانع جذب آهن توسط بدن می‌شود. خوردن چای کهنه دم باعث یبوست می‌شود. سعی کنید که همیشه چای ارگانیک مصرف کنید، خواص چای ارگانیک اصلاً قابل قیاس نیست با چای‌های دیگر نظیر چای بسته بندی و چای هایی که دارای طعم دهنده هستند. خوردن مداوم چای کیسه‌ای

باعث به وجود آمدن مشکلات گوارشی می شود.

