



Yaşıl çay – Çin İstehsalı

Jasminli ağ çay, jasminli yaşıl çay, jasminli yaşıl çay Bi Luo Chun çaylarını aşağıdaki

ünvanlarda əldə edə bilərsiniz.

1. Zəfəran Aptek: İçəri Şəhər metrosunun yaxınlığında, Axundov bağı, 012 437 21 42

2. Zəfəran Aptek: Azadlıq prospekti 92, Nəsimi bazarının yanında, Satatistika ilə üzbəüz Tel: 012 440 8237, mob: 050 264 3878

Həmçinin jənşənli, limonlu, şaftalılı, itburnu çiçəyi ilə və sadə yaşıl çaylar da sifariş etmək olar – minimum 100gr.

Sifariş və suallarınız üçün greenteabaku@gmail.com - a yazmağınız xahiş olunur.

Yaşıl çayın düzgün dəmlənmə qaydası

Yaşıl çay 70-80 dərəcə su ilə dəmlənməlidir. Qırmızı (gündəlik istifadə edədiyimiz) çaydan fərqli olaraq yaşıl çay hər insanın zövqünə görə 20 saniyədən 60 saniyəyədək dəmlənməlidir. 1 dəqiqədən artıq dəmlənən çayın dadı tündləşir və keyfiyyəti itir. Qaynar su (90-100 dərəcə) yaşıl çayı məhv edir, dadını və rəngini korlayır. Sağlamlığa faydalı komponentləri sıradan çıxarır.

Zövqlərə uyğun olaraq 200 ml-lik saxsı çaydana 1 çay qaşığı, 1.5 çay qaşığı və ya 2 və daha artıq miqdarda çay qoyula bilər. Çayın miqdarı artıqca dəmlənmə müddəti azaldılmalıdır. Yaşıl çay ilk dəmləndikdən sonra çaydandakı bütün çay stəkanlara boşaldılmalıdır və çaydana yenidən 60-80 dərəcəlik isti su əlavə olunmalıdır. İkinci dəmləmə birinciyə nisbətən 20-30 saniyə artıq ola bilər. Hər bir istifadəçi öz normasını müəyyən edə bilər.

Yaşıl çay ən az 3 dəfə dəmlənə bilər. Çayın keyfiyyətinə və növünə görə 5-6 dəfə dəmləmək də mümkündür. Ən yaxşı dəmlənmə ikinci dəmlənmə hesab olunur.

Yaşıl çay üçün mineral və ya tərkibi zəngin sulardan istifadə etmək düzgün deyil. Su qoxusuz və dadsız olmalıdır. Sadə su.

Yaşıl çayı ilk dəfə dəmləməmişdən qabaq çaydana quru yaşıl çay atılır və üzərinə 80 dərəcəyə qədər isti su tökülür. 2 saniyə ərzində həmin su tam boşaldılır və yenidən 80 dərəcəyə qədər isti su əlavə olunur və dəmlənməyə qoyulur (20-60 saniyə). Bu 2 saniyəlik proses çayın yuyulması və çaydanın qızdırılması məqsədilə aparılır.

Qeyd:

1. Yaşıl çayın 100-dən artıq tanınmış növü var və bu növlərin hər birinin öz rəngi, dadı və qoxusu olur. Ona görə də çayın rəngi elə də əhəmiyyətli deyil. Əsas odur ki, saxsı qabda – 80 dərəcəyədək isti suda – 20-60 saniyə müddətinə çay dəmlənsin. İlk dəmləmədən sonra çaydandakı maye çay tamamilə boşaldılmalıdır və yenidən çaydana isti su əlavə olunmalıdır.

2. Metal və plastik qablarda yaşıl çay dəmləmək olmaz.

3. İstifadə olunmuş çayı səhərişi gün yenidən istifadə etmək olmaz. İlk istifadədən sonra bir saat ərzində bir neçə dəfə dəmləmək məsləhətdir.

4. Yaşıl çayı isti və ilıq olanda içmək məsləhətdir. Soyumuş çayın faydası az olur. Qaynar halda olan yaşıl çayı içmək qəti qadağandır. İdeal içmə temperaturu 50 dərəcədir. Ac qarnına yaşıl çay içmək olmaz. Bir gündə 4 fincandan artıq yaşıl çay içmək məsləhət deyil. Əgər mütəmadi yaşıl çay içdikdən sonra təzyiqiniz aşağı düşürsə fasilə verməyiniz və mineral su içməyiniz məsləhətdir.

Aşağıda sadalanan kateqoriyadakı insanlar həkimə müraciət etmədən yaşıl çay içməməlidirlər:

* Hamilə qadınlar, uşağa ana südü verən qadınlar

* Kafeinə qarşı həssas olan insanlar (yaşıl çayda kafein miqdarı kofeyə nisbətən xeyli az olsa da həkimlə məsləhətləşmək lazımdır)

* Ürək damar xəstəliyi, böyrək çatışmazlığı, xərçəng xəstəliyi, qan laxtalanması problemi olanlar, psixoloji problemi olanlar (yaşıl çay sadalanan hər bir xəstəlik üçün çox faydalıdır ancaq qabaqcadan həkimlə razılaşdırılmalıdır çünki yaşıl çay qəbul edilən bezi dərmanların təsirini azalda bilər).

Yaşıl çayın faydaları:

* Yaşıl çay insan ömürünü uzadır və insan sağlamlığına çox faydalıdır.

* Ürək xəstəliyi olanlar, Obezite, Parkinson, Alzheimer kimi xəstəliklərə

qarşı və bəzi xərçəng növlərinə qarşı yaşıl çay çox faydalıdır.

* Artıq çəki ilə mübarizə aparanlarda və damar xəstəliklərində düzgün

bəslənmə və məşqlə birlikdə tətbiq olunduğunda çox faydalı nəticələr

verməkdədir.

* Qan təzyiqini nizamlayır.

* Gündə 4 fincan çay içən qadınlar digər qadınlara nisbətə %31 nisbətində

ürək xəstəliklərindən qorunmuş olurlar.

* Yaşıl çayın xərçəngə faydası olduğu təsbit edilmiş lakin Kardioloji

narahatlıqlar (ürək xəstəlikləri) mövzusunda çox daha təsirli olduğu təyin

olunmuşdur.

* Yaşıl çayın içindəki Polifenol adlı antioksidanlar Ürək xəstəlikləri üçün

son dərəcə faydalı bənzərsiz komponentlərə malikdir.

* Ürək xəstəliklərini ilə mübarizədə yaşıl çay içənlər içməyənlərə görə %26

daha az risk daşımaqdadırlar.

* Bakteriyal və virus xəstəliklərə qarşı müqavimət təmin edir

* Nevraloji xəstəliklərin önlənməsində təsirlidir.

* Sümük- mineral sıxlığını artırır. * İmmunitetin inkişafına kömək edir. * Məmə, yumurtalıq, mədə-bağırsaq, prostat xərçəngi kimi müxtəlif xərçəng növlərinə qarşı müdaxilədə yaşıl çay faydalıdır. * Gümrahlıq verir. * Şəkər xəstəliyində son dərəcə faydalıdır. * Diş çürüməsinin qarşısını alır. * Sərbəst radikallardan bədəni qoruyur. * Böyrək daşlarının salınmasında təsirlidir. * Yorğunluğun aradan qaldırılmasında təsirlidir. * Ağız qoxusunu aradan qaldırır. * Dərini yumşaldır və zərərli şüalardan qoruyur.

Çay Növlləri

Camellia Sinensis bitkisinin yarpaqlarından əldə edilən çay məhsulunun əsas növlərindən biri də yaşıl çaydır. Ölkəmizdə ən çox istifadə olunan qırmızı çaydan fərqli olaraq yaşıl çay demək olar ki fermentasiya prosesi keçirtmir və zəngin tərkibini qoruyub saxlayır.

Çaylar istehsalat və hazırlanma prosesinə görə aşağıdakı əsas qruplara bölünür:

1. Ağ çay

2. Yaşıl çay

3. Oolong

4. Qırmızı çay

5. Puerh – qara çay

1. Ağ çay: Çay ağacından ilk toplanan çay ağ çaydır. Bir çoxları bu çayı yaşıl çaydan fərqləndirə bilmirlər. Yaz fəslinin əvvəllərində xüsusən də güclü yağışdan sonra cücərən körpə çay yarpaqlarıdır. Toplanma müddəti məhduddur. Ağ çay ancaq bəzi növ çay ağaclarından əldə olunur və bu növ ağaclar əsasən Çinin Zhejiang əyalətində olur. Hər ağacın cəmi bir necə yarpağından ağ çayı toplamaq mümkündür. Bu səbəbdən ağ çay az miqdarda istehsal olunur və qiyməti baha olur. Xüsusi diqqət, zəhmət və vaxt tələb etməyinə baxmayaraq hər il istehsalçılar tərəfindən alıcılara təqdim olunur. Tərkibinə və faydalarına görə yaşıl çaydan üstün hesab olunur. Ağ çay xərcəng xəstəliyi ilə mübarizədə çox təsirilidir və həkim məsləhəti olmadan istifadə etmək olmaz. Çünki ağ çay da yaşıl çay kimi vücutdakı yararsız maddələri məhv etdiyi kimi xərcəng xəstəliyinə qarşı qəbul edilən dərmanların da təsirini azaldır və ya tam itirir. Müalicənin növündən, mərhələsindən asılı olaraq həkimlər daim tövsiyyə və ya qadağan edirlər. Normadan artıq içildikdə təzyiqi aşağı salır.

Bu növ çayın ağ çay adlandırılmasının səbəbi çay yarpaqlarının üzərində gümüşü rəngli tükçüklərin olmasıdır. Əsasən Jasmin ətirli olur çünki ətirsiz olduqda ot dadı verir. Ağ çayın puerh növü daha faydalı və dadlı olur. Puerh Ağ Çay uzun illər xüsusi üsulla qurudulur və satışa çıxarılır. 3 illik Puerh Ağ Çay ilə 7 illik Puerh Ağ Çay arasında

qiymət fərqi 10 dəfəyə yaxındır. Eyni ilə şərabdakı kimi, uzun müddət saxlanılmış Puerh çay daha bahalı olur. Ağ çayı uzun müddət və ya hər gün içmək düzgün deyil. Çayın hər bir növünə aid qızıl düstur belədir ki, sutkada maksimum 4 fincan çay icilməlidir. Yəni 1 litr ən ideali isə 2 fincandır.

2. Yaşıl çay: Dünya üzrə istehsal olunan çayların 25%-i yaşıl çaydır və əsasən Çin Xalq Respublikasında istehsal olunur. Son 5 ildə Hindistan, Yaponiya, Şri-Lanka, Türkiyə kimi ölkələrdə də çayın bu növünün istehsalı artırılıb. Təbii ki, bu dünyada yaşıl çaya olan tələbatla bağlıdır. Ən keyfiyyətli və faydalı yaşıl çaylar elə çayın vətəni Çindədir. Eyni ağac növü başqa ölkələrdə hətta Çinin özündə başqa regionlarda eyni dad və keyfiyyətdə olmur. Buna misal kimi Quba almasını, Naxçıvan alçasını, Lənkəran limonunu və s. misal göstərmək olar. İqlim şəraiti, torpaq və digər amillər buna təsir edir. Bəzi çay növləri ancaq müəyyən bir adacıqda və ya dağda yetişir. Yaşıl çayın növləri yüzlərlədir. Ən məşhurları Long Jing, Fo Buddist, Gunpowder, Bilochun və Mao fen-dir. Azərbaycan insanının damaq dadına uyğun olsun deyə limonlu, şaftalı, itburn çiçəyi ətirli, jəminli, jenshenli və sadə yaşıl çaylar Sizlərə təqdim olunur. Bir çox istifadəçilər ətirli yaşıl çaya üstünlük versələr də sadə yaşıl çayın həvəskarları da az deyil. Çünki çayın öz ətri və dadı daha fərqlidir.

3. Oolong çayı: Nə yaşıl çay nə də qırmızı çaya bənzəyir. İkisinin ortasında olan çay növüdür. Yəni yaşıl çaydan fərqli olaraq fermentasiya olunur və fermentasiya prosesinə görə müxtəlif olur. Yaşıl çay maksimum 10% fermentasiya olunur qırmızı çay isə 100%. Oolong 10%-dən 80%-ə qədər. Elə növləri var ki, yaşıl çaya çox yaxındır. Bəzi növləri də qırmızı çaya. Oolong çayı şaftalı ətirli, jenshen ətirli, südlü və sadə olur.

4. Qırmızı çay: 100% fermentasiya olunur. Azərbaycanda ən çox istifadə olunan çay növüdür. Lənkəran çayı ən gözəl nümunədir və dadı ilə fərqlənir. Çində istehsal olunan qırmızı çay azca turşməzə olur. Hindistan və Şri Lanka istehsalı olan müxtəlif növ çaylar Darjiling, Seylon növlərinin dadı isə nisbətən şirin olur. Əsl qırmızı çayı qəndəsiz, mürəbbəsiz və digər

şirniyatlarsız içmək daha məsləhətdir. Aşağı keyfiyyətli və boya qatılmış çaylarda belə şans olmasa da.

5. Qara çay Puerh: Yaşlı (500-1000 il yaşı olan) çay ağaclarının yarpaqlarından hazırlanır. Bu növ ağaclar hündür və iri yarpaqlı olurlar, Çin-in Jinnan əyalətində daha çox rast gəlinir. Ürək damar sistemini gücləndirir, insanı rahatladır, təzyiqi tənzimləyir. Bu növ çayı da digər çaylar kimi ac qarnına içmək məsləhət deyil. Çayın rəngi çox tünd olur və özünə məxsus ətri olur. Kişmiş, konfet və s. ilə içmək olar. Bir neçə dəfə dəmlənir. Bal ətri hopdurulmuş növü bizim damaq dadımıza daha uyğundur. Qara çay hazırladıqdan sonra xüsusi anbarlarda və zirzəmilərdə illərlə saxlanılır. Bu proses illər ötdükcə çayı daha da keyfiyyətli və dadlı edir. Qiymətlər çayın saxlanma müddətinə görə dəyişir. 20 il saxlanılan çayın 10 kiloqramına normal bir avtomobil almaq olar.