

detkityumen.ru

Как правильно составить травяной чай

Используем растения, которые растут на вашей даче, в саду или на соседней лесной опушке

Милое дело — заварить на даче травяной чай. Только вот ассортимент трав для заваривания у нас ограничивается мелиссой (а фактически, из-за незнания что выращиваем — котовником кошачьим), душицей и зверобоем, да листом малины и смородины. А что еще можно добавить? Объясню как автор десятка монографий по лекарственным растениям.

От редакции: Собирая травы для чая, помните об особенностях своего здоровья (тем более во время беременности). Лучше знать заранее или **проверить в справочнике, какой эффект** оказывают тот или иной сбор или травы; какие части растения съедобны и годятся для заваривания.

Собирайте травы **подальше от обочины дороги** и низкокOLOGических производств. На некоторые растения может быть индивидуальная непереносимость, которая может проявиться в виде сыпи, раздражения кожи и слизистой, кашлем и т.д.

Формально это не чай. Чаем считается напиток из заваренного чайного листа — чистый, с ароматизаторами либо добавками. **Травяной чай (фиточай)** — это смесь для заваривания, в которой нет листа чая. В ней есть части чаенепиточных растений: плоды, цветы, корни, семена и даже грибы. Специалисты различают фиточаи для повседневного питья, профилактические, фруктовые, лечебные (лекарственные сборы) и диетические. То, о чем рассказано в этом материале — фиточай для повседневного питья.

Что можно заваривать?

По большому счёту, все, что не ядовито — не противопоказано добавлять в травяной чай. Другое дело, будет ли это вкусно.

Расскажу, какие именно растения я бы советовал заваривать на даче. Купите (возьмите в библиотеке) справочник-определитель растений. Возьмите его (а лучше знатока растений, студента или выпускника вузов, где изучают ботанику) с собой. Выйдите в сад, на опушку леса, луг рядом с дачным поселком: собирайте правильные растения и составляйте из них вкусные фиточаи своими руками. Приятного аппетита!

Собираем на природе

- Травы герани луговой и мясокрасной, мяты длиннолистной и полевой (худший вариант), котовника венгерского и кошачьего, душицы обыкновенной, зверобоя продырявленного, тимьяна ползучего, репешка обыкновенного, лабазника (таволги) вязолистного и шестилепесткового. Жители юга РФ — травы шандры душистой, железницы крымской, ромашки лекарственной.
- Листья иван-чая (кипрея узколистного), малины обыкновенной, земляники зелёной и лесной, клубники, яблони лесной, брусники обыкновенной.
- Цветки клеверов красного цвета: альпийского, лугового, гибридного; таволги вязолистной и шестилепестковой, иван-чая, липы, видов боярышников.
- Цветки или лепестки яблони, груши, шиповников.
- Плоды видов боярышника, земляник, калины, рябины, черёмухи; ягоды брусники, облепихи, черники.
- Гриб берёзовый чага.

Собираем в саду

- Листья видов земляник, вишен, малин, облепихи крушинной, лимонника китайского; в субтропическом саду — листья цитрусов.
- Цветки или лепестки разных видов земляник, малин (в том числе и ежевики), груш, яблонь, шиповников, вишен, слив, боярышников, мушмулы, роз, чубушника кустарникового. Жители юга — эриobotрии и цитрусов.
- Усы разных видов земляник.
- Плоды аронии, боярышников, облепихи, малины, ежевики, земляники мелкоплодной ремонтантной, смородин чёрной и кавказской, шиповников.

Собираем в огороде

- Травы агистахиса морщинистого, базилика эвгенольного, душицы обыкновенной, иссопа лекарственного, котовника кошачьего, зверобоя продырявленного, змееголовника молдавского, лаванды колосовой, лопуха анисового, мелиссы лимонной, монарды двойчатой или лимонной, мяты перечной или длиннолистной, периллы базиликовой, розмарина лекарственного, ромашки лекарственной, тимьяна ползучего или обыкновенного, цефалопоры ароматной, чабера однолетнего и горного.
- Цветки календулы и ромашки лекарственной или ромашки ободранной.

Как высушить?

Лучше всего — на специальных сушилках, расставленных в сухом теплом (или жарком) и затемнённом месте. При этом кладовки не подойдут — в помещении для сушки должна быть естественная вентиляция. Если подходящего места нет, сгодятся и радиаторы батарей. Главное — следить за температурным режимом: превышать его нельзя.

Большинство видов эфиромасличного сырья (травянистые, цветки и части их) сушат при температуре не выше +40–50°C, плоды — при 70–100°C.

Мелкое сырьё рассыпают для сушки на чистую бумагу, ткань или искусственные материалы. Отличный способ — использовать мелкую сетку, как в примере на фото ниже (следите, чтобы частицы сырья не просыпались через плетение).

Длинные травы для чая тоже можно разложить на сетку, заткнуть под обрешётку крыши или развесить на бечевке, надломив или связав пучками.

Идея с фото: пучки трав для чая можно сушить, привязав к перекладине вешалки-плечиков.

Ряды таких плечиков можно закрепить на штанге на манер платяного шкафа

Как ферментировать?

Многие виды чаенепиточных растений — например, иван-чай, вишня, смородина и герань — станут вкуснее при ферментации (самосогревании) сырья. Для этого сырую массу растений растирают до выделения сока, а потом раскладывают на чистой поверхности довольно толстым слоем (можно заложить в прозрачную тару). В таком виде будущую заварку держат двое или трое суток. Затем сырьё сушат в сушилке или в сухом теплом месте, рассыпав на поверхности тонким слоем.

Как хранить?

Собранные и высушенные компоненты будущего чая **нужно измельчить**. Чтобы чай был вкусным, частицы заварки из корней и плодов не должны быть больше 2–3 мм, из остальных частей растений — 5–8 мм.

Небольшое количество подготовленного сырья можно нарезать острыми ножницами или секатором. Сырые компоненты получится измельчить и ножом. А вот для корней и плодов пригодятся мельницы и кофемолки.

Если же вам удалось заготовить множество трав, цветков или других частей растений, желательно сделать приспособления с режущей частью из пил острых лезвий, ручных или механизированных. На производстве применяют экструдеры, измельчители грубых кормов, измельчители лекарственного сырья.

Готовые травяные чаи и чайные композиции, сделанные своими руками, **храним в закрытой таре в сухом тёмном месте**. Сырьё — в мешках или коробках. В тёплое время — в сухом и прохладном месте, в зимнее — можно в холодном. Цветки и лепестки лучше расфасовать в двойные крафт-пакеты или в банки с хорошо закрытой крышкой.

Как составлять?

Сочетать компоненты можно по-разному — простейший и привычный способ: **добавлять что-либо к заварке из листьев черного или зеленого чая** (для аромата). Реже составляют композиции с жёлтым и белым чаем.

Вместо чайных листьев можно использовать наше традиционное чайное растение — **иван-чай, кипрей узколистый**. Особенно хороши будут его ферментированные листья.

В качестве подсластителя для чая необязательно использовать сахар (даже нежелательно), напиток станет слаще, если добавить в него стевию, корни солодки, порошок из клубней топинамбура и другие сладкие растения.

Важно: Следите, чтобы в смесь не попали компоненты, которые могут вызвать у вас аллергию. А если делаете композицию впервые, не кладите в нее много незнакомых компонентов, лучше обойтись двумя-тремя ингредиентами — так будет легче понять, что именно могло вызвать аллергию. Не стоит совмещать несколько компонентов, которые обладают сильным успокоительным действием или сильно и быстро изменяют давление (если вы не преследуете именно такую цель). Учитывать нужно и мочегонность компонентов, чтобы без необходимости не получить сильного эффекта. Маленьким детям не стоит давать фиточаи с сильнодействующими растениями.

Совет: Сбалансировать композицию можно при помощи компонентов противоположного действия. Например, используя в одной смеси травы, листья, цветки и пр., понижающие и повышающие давление.

Как заварить?

Лучшая посуда для заваривания травяного чая — двухстенный фарфоровый чайник. Но подойдет и любая другая (даже банка с крышкой), главное — получше ее укутать. На каждый стакан кипятка обычно используют 1,5–2 чайные ложки заварки. Настаивать нужно не менее 10 мин, а лучше полчаса или даже час.

Совет: Если для заваривания травяного чая вы используете термос, не стоит закрывать его крышкой — чай получится невкусным. По этой же причине для заваривания категорически не годится металлическая посуда.

Сколько и когда пить?

Для взрослого человека норма — 2–4 стакана чая в день. С успокаивающим и снотворным действием при проблемах с нервной системой и сном чай пьют и на ночь. А вот для детей количество напитка нужно уменьшить исходя из возраста или веса ребенка.

Рашит Шафин <https://www.houzz.ru>