

КОФЕИН В НАПИТКАХ

Чай содержит много кофеина: 2—3,3 процента в черном байховом и 1,5— 2,3 -в зеленом. Однако в нем много еще плохо растворимого вяжущего вещества танина (до 15 процентов), поэтому его пьют значительно менее крепким, чем кофе. Две ложки на стакан используются как заварка, которую обычно разбавляют кипятком .

Избирательность тонизирующего действия кофеина как лекарственного препарата позволяет отнести его к психостимуляторам. Даже в умеренных дозах он повышает умственную работоспособность, улучшает настроение, создает ощущение бодрости и прилива сил. У большинства людей чай прогоняет сон и продлевает время активной работы. Лекарственные препараты, предназначенные для этих же целей, в аптеках не продаются. Да в этом и нет необходимости — чашка кофе или чая вполне их заменяет.

Действие кофеина довольно сильно зависит от типа высшей нервной деятельности. Людям с сильным типом, уравновешенным, нужны большие дозы, а со слабым, легковозбудимым,— меньшие. Если вы раздражаетесь по пустякам, если не можете спокойно постоять в очереди за вечерней газетой, если теряетесь и плачете при столкновениях с трудностями, то лучше вам пить кофе весьма уверенно или не пить вовсе.

Особенно осторожными нужно быть людям, страдающим неврозами. Для них дозы кофеина, а следовательно, и кофе должны быть очень малыми. В противном случае невротические явления могут усилиться. Страдающим неврозами без совета с врачом кофе лучше не пить.

Если пить чай неограниченно, как воду, нежелательные последствия проявляются практически у всех людей. Постоянный контроль со стороны высших отделов мозга устраняется, и человек как бы «срывается с тормозов». Он становится излишне суетлив, раздражителен, умение сосредоточиться сменяется у него рассеянностью, чувство бодрости переходит в беспричинное оживление, повышение работоспособности оборачивается бессонницей, улучшение настроения чередуется с приступами гневливости и раздражительности. Особенно опасно пить много кофе водителям транспорта — у них нарушается способность правильно оценивать расстояние и время.

Кофеин в большинстве случаев устраняет головную боль. В какой-то мере он восстанавливает процессы возбуждения, если головную боль вызвало утомление. При утомлении сосуды головного мозга несколько расслабляются, расширяются, в какой-то мере растягивая оболочки. Это и вызывает болевые ощущения. Кофеин сужает сосуды и снимает таким образом боль.

Вообще на сосуды кофеин влияет необычайно сложно. Так, трудно предсказать реакцию сосудов на кофеин при гипертонии. Поскольку сосуды болезненно изменены и регуляция их тонуса нарушена, чашка чая иногда может вызвать весьма неприятный подскок артериального давления.

Люди, страдающие от хронически сниженного артериального давления — гипотонии, как правило, стремятся восстановить здоровье крепким кофе, чаем или препаратами кофеина. Тщетные попытки. Положительный эффект в данном случае

объясняется повышением дозы ежедневно выпиваемого кофе или крепости чая. Тонизирующее действие напитков в результате привыкания ослабевает. Это заставляет человека увеличивать дозу или крепость. Рано или поздно кофеин начинает оказывать токсическое действие на сердечную мышцу.

Влияние кофеина на сердце является своеобразным стоп-сигналом, ориентируясь на который, каждый человек может сам себе дозировать кофе и чай. Нужно запомнить: эти напитки полезны лишь до тех пор, пока не вызывают учащения работы сердца. Сердцебиение сигнализирует о передозировке.

Кофе с коньяком или ликером для здоровых людей вполне допустим, но коньяк с кофе, особенно при хроническом злоупотреблении тем и другим, ведет к поражению мышцы сердца даже у молодых людей. Алкогольно-кофеиновая кардиомиопатия развивается значительно быстрее, чем просто алкогольная.

Особо следует рассмотреть влияние кофеина на желудочно-кишечный тракт. Известно, что кофеин — сильнейший стимулятор выделения желудочного сока. Здоровые клетки резко увеличивают выделение сока, и кислотность желудка повышается. О таком свойстве кофеина нужно помнить всем желудочным больным.

В малых количествах кофе, чай может быть использован как элемент лечебного питания. Чашечка кофе, чай без сахара, выпитая за 5—15 минут до еды, повышает аппетит, тонизирует желудок и увеличивает секрецию желудочного сока, кислотность его повышается. При ослабленной переваривающей активности и атонии желудка это только на пользу.



По медицинским показаниям кофе, чай иногда назначают детям повышенно рассеянным, невнимательным, страдающим ночным недержанием мочи. В основном же кофе детям не дают. В пожилом возрасте, когда появляются многочисленные недомогания, необходимо постепенно отвыкать от кофе и заменять его все чаще и чаще кофейными напитками.

Без рецепта в аптеке можно приобрести таблетки, устраняющие головную боль. Все они содержат кофеин или кофеин-бензоат натрия. Разницы в действии между ними нет, но натрий-бензоиновая соль быстрее всасывается в стенку кишечника и быстрее выделяется из организма. Чистый кофеин составляет 40 процентов от общего веса соли.

Лауреат Государственной премии СССР, доктор медицинских наук
В. ПРОЗОРОВСКИЙ.

Рассмотрим некоторые «чайные» медицинские рекомендации, которые полезно запомнить каждому.

Крепкий чай хорошо давать в порядке оказания первой помощи при отравлениях, вызывающих угнетение центральной нервной системы, при ослаблении сердечной деятельности и дыхания. Компрессы из крепкого чая снимают боль и жар при солнечных ожогах. Широко применяется чай и в виде примочек при воспалении век. При кровоизлияниях в глазное дно, различных капиллярно-токсикозах применяют препарат витамина Р, выделенный из чая. Успокаивающе действует чай на сосудистую систему, снимает спазмы, расширяет сосуды и тем самым облегчает процесс кровообращения. Но нужно помнить, что при гипертонии жидкости следует пить меньше, в том числе и чая.



Людам, страдающим гипертонией, можно посоветовать в жаркое время года вместо воды пить слабый зеленый чай. Для утоления жажды его потребуется значительно меньше, чем воды. Чайный напиток лучше всего готовить из расчета 1,5 грамма сухого зеленого чая на литр горячей воды. Это небольшая доза.

Снизить количество кофеина в чае (это важно для гипертоников) можно простым способом: перед заваркой слегка промыть сухой чай в теплой воде — и большая часть кофеина растворится в ней. Смягчается действие кофеина и в чае с молоком.

Современные представления о лечебных свойствах чая позволили применить настой этого горячего крепкого напитка для профилактики простудных заболеваний верхних дыхательных путей. При этом учитывалось его антимикробное и вяжущее действие, а также оздоровительное воздействие на весь организм.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ БАНКЕТ-ЧАЙ?

Приглашение на чай или, как теперь называют, банкет-чай, в отличие от коктейль-вечера имеет многовековую традицию. В XVIII—XIX веках в некоторых странах определилось даже время приглашения на чай: в Англии, например, только в 17, в России - между 20—23 часами. Рекомендовались также определенные наряды (исключалось появление женщин в бальных платьях, равно как в полотняных или ситцевых), предписывалось в отличие от бала, банкета или званого ужина заканчивать танцы не позже полуночи. Существовали строгие правила относительно сервировки стола, набора угощений и напитков. Устанавливались даже особые дни приглашения на чай. Такая строгая регламентация тех или иных форм приемов, конечно, облегчает хозяйке заботы по их организации, а гостям — подготовку к вечеру. Ведь далеко немаловажен настрой человека, готовящегося в гости и заранее знающего, для каких целей он приглашен.

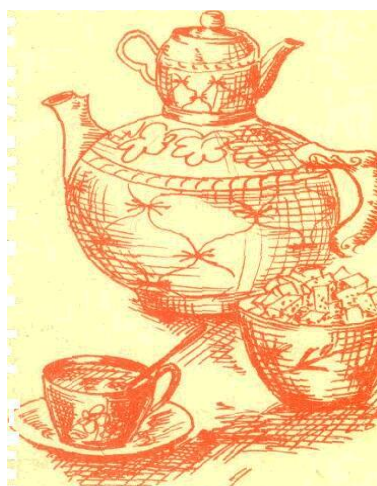
Обычно банкет-чай, как и коктейль-вечер, не устраивается по поводу торжественных семейных или праздничных дат. Основное назначение таких вечеров — частное общение с родственниками, друзьями, сослуживцами в непринужденной домашней обстановке: сегодня — у одних, на следующей неделе — у других и так, как говорят, — по кругу. Не парадность балов и строгость ритуала званых приемов, а семейный уют и простота общения — одна из необходимых потребностей общественной жизни человека.

В некоторых странах (Япония, Китай, Бирма, Индонезия) чаепитие стало ритуалом, доставляющим и хозяевам и гостям глубокое духовное наслаждение, особенно в тех случаях, когда ритуал совершается с соблюдением всех традиций. В Японии, например, бытует такое определение: «Встреча за чаем — встреча чувств», которое очень точно отражает суть столь почитаемой в этой стране церемонии чаепития. Почти в каждом японском доме существует специальная комната «тясица», предназначенная для угощения гостей чаем и совершения чайного обряда «тядо» — путь чая или «тяно-ю» — чайное действо. Еще и теперь, на рынках Японии и Китая можно встретить торговцев ч чайной водой», т.е. водой горных ручьев, содержащей наименьшее количество солей и других растворенных в ней примесей. Сейчас японскими предпринимателями уже практически начинаются осуществляться планы транспортировки в Японию плавучих айсбергов, оторвавшихся от ледников Гренландии. Как показали исследования, вода ледников не только предельно чиста, но и полезна. Конечно, не вся вода миллионотонных ледяных глыб предназначена для чая, но что касается первопричины, то у авторов этого проекта первой была мысль о чистой воде для чая.

В России чай получил широкое распространение, особенно в северных и восточных областях, в Сибири, Средней Азии. Правда, долгое время этот напиток считался редким и был принадлежностью только знати. Не меньшую популярность этот бодрящий напиток завоевал во Франции, Германии, Скандинавских странах и особенно в Англии. Определился и особый вид торжества — банкет-чай.

Существует множество различных видов чая. Одних только черных сортов насчитывается несколько сот наименований.

Кроме черного имеется чай зеленый, желтый и даже красный (оолонг). Чай бывает рассыпной (байховый), прессованный, плиточный и даже экстрагированный — растворимый. Лучшие сорта чая те, что приготовлены из смеси нескольких сортов. Способом смешивания сухого чая различных сортов специалисты добиваются наиболее ароматных и устойчивых «букетов». После смешивания чай получает свое название. Если в его состав входит не менее 60% чая, полученного из определенного района (республики или страны), то название этого района и присваивается продукту: грузинский, азербайджанский, китайский, цейлонский, индийский чай.



У нас сложились свои правила, из которых надо запомнить следующее:

1. Посуда для приготовления чая должна быть предельно чистой. Ее не следует употреблять для других целей.
2. Посуда может быть керамической, в том числе фарфоровой или фаянсовой, эмалированной, реже — мельхиоровой.
3. Перед заваркой чая посуду следует обязательно ошпарить кипятком. Это делается для того, чтобы нагреть посуду, а главное, удалить застоявшийся воздух и образовавшиеся запахи.
4. Если вы живете в городе и пользуетесь хлорированной водой, то вкус чая будет лучше, если такую воду предварительно отстоять в течение 12 — 20 часов.
5. Средней порцией при заварке чая считается следующая: на 1 л кипятка 20—25 г сухого чая.
6. Нужно чай заваривать только кипятком, но не кипятить. От кипячения он теряет вкус и запах.

Некоторые специалисты общественного питания считают, что чай лучше готовить в одном большом чайнике. Маленький чайник для заварки они относят к принадлежностям купеческого быта. С этим согласиться можно лишь отчасти, ибо приготовление чая в двух чайниках (для заварки и для кипятка) является более удобным способом. В данном случае каждый имеет возможность получить чай той крепости, к которой он привык. Приготовление и подача чая в одном чайнике считаются более эстетическим способом.



Самый лучший чай после первого настоя, однако если вам тут же понадобится вновь наполнить стаканы, то можно оставшийся чай вновь заварить крутым кипятком, но лишь наполовину первоначального объема. Настаивать его нужно вдвое дольше — 8—10 минут. Вторично настоянный чай чаще употребляют при приготовлении различных десертных напитков, в состав которых он входит.

К чаю обычно подают кусковой сахар, варенье или мед, к чаю с лимоном — мелкий песок или сахарную пудру. Если к чаю предлагается варенье или мед, то каждому гостю следует подать розетку, чайную ложку и блюдце для косточек. Чай принято подавать в чайных чашках (они немного больше кофейных) или в тонких стаканах в подстаканниках на блюдцах. В любом случае на блюдце кладется чайная ложка. Ручка чашки или подстаканника должна быть обращена вправо, ложка также кладется на блюдце ручкой в правую сторону.

Разливая чай, необходимо следить за тем, чтобы чашки или стаканы были наполнены не до самых краев. Следует не доливать чай до краев на 1,0—1,5 см.

ФРАНЦУЗСКИЙ СПОСОБ

Приглашенные собираются в гостиной или самой большой комнате и располагаются на диванах и в креслах. Гости обмениваются новостями, ведут оживленную беседу, знакомятся. В это время можно подать аперитив. Когда все собрались, в гостиную вносят заранее накрытый чайный стол. По традиции форма чайного стола овальная или круглая, и покрывается он цветной полотняной скатертью мягких пастельных тонов (чаще желтых оттенков, реже — белой). Салфетки в тон скатерти. Если банкет-чай устраивается в честь невесты или знакомства с родителями невесты, то стол покрывают белой кружевной скатертью и украшают белыми цветами или бледно-розовыми цветами чайной розы.

Чайник устанавливается на большом мельхиоровом подносе. Тут же рядом сливочница, ваза с вареньем, сахарница с сахаром, лимон в специальной вазочке-лимоннице или на изящном блюде. Десертные тарелки и розетки (по количеству гостей) укладываются на столе стопками, приборы (чайные ложки, вилки для пирожных, ножи для фруктов) — рядом на салфетках, фрукты — в высоких вазах, в центре стола.

Чай, как правило разливает сама хозяйка, а кондитерские изделия, сливки, сахар, мед и прочее должна раскладывать и подавать гостям дочь хозяйки или одна из близких родственниц или подруг хозяйки. За стол в первую очередь следует приглашать гостей более старших по возрасту. Старшая дочь или родственница следит за тем, чтобы гости не затруднялись в выборе угощений, подносит чай, убирает использованную посуду.

Если к чаю предлагается ром, ликер или коньяк, то вместе с чашкой чая подается на подносе рюмка с напитком. Бутылки с напитками на чайный стол не ставят, а разливают их на подсобном столике. Не рекомендуется доливать чай в чашку гостя. Если гость пожелал еще чашку чая, хозяйка вновь наполняет ее за своим столом, а подает чай помощница. Если же в чашке остались ягоды, лимон или чайная гуща, то хозяйка обязана заменить ее.

Если банкет-чай все же устраивается по какому-либо особо торжественному случаю, то после чая - подают шампанское. После чаепития гостям предлагают фрукты, сладости, жареные орехи, организуют танцы, игры, другие увеселения. В перерыве между танцами очень кстати будут прохладительные чайные напитки, рецептуры которых вы найдете ниже.



АНГЛИЙСКИЙ СПОСОБ

Несмотря на строго отведенное время (17.00) и кажущуюся повседневность пятичасового чая, в большинстве случаев «файф о'clock» — самый распространенный повод у европейцев и американцев для общения с родственниками, друзьями и сослуживцами.

Если на востоке культ чая — принадлежность в первую очередь японцев, то на западе — англичан. Чай с молоком давно стал национальным напитком жителей Британских островов. Здесь повсеместно пьют чай только с молоком или горячими сливками. Причем чай должен вливаться в молоко и ни в коем случае не наоборот. Человека, влившего молоко в чай во время чаепития, англичане тут же причислят к дилетантам и невеждам в кулинарии.

Чай по-английски заваривается крепко — 30—35 г чая на 1 л воды. Чайник перед заваркой должен быть сухим и хорошо прогретым. Чай заливают кипятком «с огня».

Стол накрывается цветной полотняной скатертью и такими же салфетками, уложенными на десертные тарелки конвертиком или невысоким колпаком. У тарелки располагаются десертные приборы, в том числе вилка и нож для фруктов, уложенный за рюмками ручкой вправо. Стол сервируется мадерной (75 г) или ликерной (25 г) рюмкой, а в случае наличия в меню шампанского, также и бокалом для шампанского. К чаю принято подавать подогретые сливки и горячее молоко, мармелад, кексы, сдобное печенье, маленькие пирожные или торт, маленькие булочки.

После чая гостям можно предложить десертные вина с фруктами, шампанское, шоколадные конфеты, жареные орехи. Десерт не убирают со стола в продолжение всего вечера. Очень хорошо после танцев подать слабоалкогольные коктейли и десертные напитки домашнего приготовления.

ЯПОНСКИЙ СПОСОБ

Японский способ организации чайного банкета и сложный его церемониал так и не смогли «преодолеть» границ Азии

Что же касается чайных ритуалов «тядо» (путь чая), «тяно-ю» (чайное действо) - и других церемоний чаепития, то они остались в Японии за семью замками среди многочисленных японских национальных тайн. Японский способ заварки чая

дошедший до наших среднеазиатских республик, состоит в том, что по этом способу зеленый и желтый чай заваривают в шарообразных, предварительно прогретых фарфоровых чайниках. Каждому гостю подают отдельно такой чайник и пиалу. Ни сахар, ни варенье, ни мед в чай на востоке не кладут, редко подают сухие фрукты и сухие изделия из теста. У японцев во время чаепития совершенно отсутствуют разговоры между гостями. Каждый, в том числе и хозяева, погружаются в размышления о постижении законов природы, окружающего мира. Многие утверждают, что в этом духовном самосозерцании, в глубокой сосредоточенности и состоит основная прелесть японского чаепития.

РУССКИЙ СПОСОБ

Чаепитие в России за короткий срок (всего за 300 лет) стало настолько популярным, что превратилось в один из национальных обычаев. Интерес к чаепитию особенно возрос с постройкой в начале XVIII века сахарных заводов в Петербурге, Москве и Калуге, работающих на привозном сырье, и еще более, когда в 1802 году в селе Алябьева Тульской губернии был построен первый отечественный сахарный завод, перерабатывающий дешевое сырье — свеклу.



Один из иностранных путешественников метко заметил; что русские до того наупражнялись в приготовлении чая, что неожиданно для себя изобрели самовар.

Как бы там ни было, но в России прочно укоренился обычай приглашать в гости — на чай. Чай с пряниками, коврижками, леденцами, куличами, ромовой бабой, баранками и калачами стал очень распространенным видом угощения. В XVIII—XIX веках в знатных русских семьях к чаю стали также подавать ром, коньяк, ликер и вина. После чая организовывались танцы, игры, выступления скоморохов.

Отсутствие строгого ритуала, скромность наряда, простота, возможность близкого общения, а также непродолжительность такого приема — все это и в наши дни способствует популяризации банкет-чая.

К приходу гостей хозяйка должна приготовить самовар и посуду: десертные тарелки, розетки, чашки. Вазы следует наполнить вареньем, наколоть кусковый сахар, нарезать лимоны, поставить фрукты. Стол должен быть накрыт цветной скатертью и льняными салфетками одних тонов. Из приборов необходимы: щип-

чики для сахара, десертные ножи и вилки, вилки для торта, ножи для фруктов, лопатки для пирожных и торта. Если к чаю предлагают десертные или крепки вина, то стол следует сервировать рюмками емкостью 75 г, если ликер и коньяк - то самыми маленькими рюмками по 15—25 г, а если предусмотрено шампанское - то бокалами по 100—125 г.

Хозяйка обычно занимает место на краю стола, справа от самовара, который придает банкету домашний уют. Его можно поставить на подсобный столик так, чтобы он находился от хозяйки с левой стороны. На этом же столике располагаются чашки и чайник с заваркой. За гостями ухаживает хозяйка с помощью» старшей дочери или близкой родственницы.