

Tea time: συμβουλές για ένα ζεστό φλιτζάνι τσάι γεμάτο γεύση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το τσάι διαθέτει υψηλή ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών, οι οποίες συμβάλλουν στην καταπολέμηση πολλών παθήσεων. Διαθέτει επίσης καταπραϋντικές ιδιότητες για το δέρμα και το προστατεύει λόγω των αντιοξειδωτικών ουσιών του, που μπλοκάρουν τους παράγοντες που ευθύνονται για τη γήρανση του δέρματος. **Το τσάι επίσης, φαίνεται να συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου των ωοθηκών,** σύμφωνα με έρευνα από το Πανεπιστήμιο της East Anglia (UEA). Το τσάι αποτελεί εναλλακτική θερμαντική λύση για τις κρύες μέρες του χειμώνα. Στο Ηνωμένο Βασίλειο που είναι ένα από τα μεγαλύτερα βασίλεια του τσαγιού, καταναλώνονται ημερησίως 120 εκατομμύρια κούπες τσάι.

Αν σας αρέσει να απολαμβάνετε ένα ωραίο, ζεστό τσάι, υπάρχουν ορισμένα μυστικά που θα σας βοηθήσουν να έχει την καλύτερη δυνατή γεύση στο φλιτζάνι σας.

Προτιμήστε το ινδικό τσάι ή το τσάι Κεϊλάνης. Το κινέζικο τσάι παρά τις αρετές του, δηλαδή ότι είναι οικονομικό ή ότι μπορεί κάποιος να το πει και χωρίς προσθήκη ζάχαρης, δεν είναι αρκετά τονωτικό.

Το νερό για το τσάι πρέπει να βράζει, όταν θα μπει στην τσαγιέρα.

Για το μαύρο τσάι ρίξτε το βραστό νερό αμέσως. Για τα άλλα είδη τσαγιού -και κυρίως για το πράσινο- αφήστε το νερό να «ξεκουραστεί» λίγο και να πέσει ελαφρώς η θερμοκρασία του (85 βαθμοί Κελσίου είναι καλή θερμοκρασία) και στη συνέχεια ρίξτε το στην κούπα.

Πρέπει να χρησιμοποιούμε μικρές ποσότητες από το τσάι και πάντα να το σερβίρουμε σε τσαγιέρα. Έξω από αυτήν είναι άγευστο. Η σωστή τσαγιέρα πρέπει να είναι από πορσελάνη.

Το τσάι πρέπει να είναι δυνατό. Αν γεμίσετε μέχρι πάνω το κατσαρολάκι με νερό τότε πρέπει να βάλετε 6 κουταλιές τσάι. Αν και δεν είναι ό,τι καλύτερο το τόσο δυνατό τσάι κάθε μέρα, μια φορά την εβδομάδα είναι εφικτό. Όλοι οι λάτρεις του τσαγιού, το προτιμούν δυνατό.

Το κατσαρολάκι για το νερό πρέπει να είναι ήδη ζεστό. Μπορείτε να το επιτύχετε, βάζοντάς το στο μάτι της κουζίνας για να ζεσταθεί, αντί ως συνήθως να το γεμίσετε με ζεστό νερό.

Το τσάι πρέπει να προσθέτεται κατευθείαν στο κατσαρολάκι. Δεν χρειάζονται σουρωτήρια, ύφασμα μουσελίνας κι άλλες συσκευές για να το εγκλωβίσουν. Αν κάποιος καταναλώσει φύλλα τσαγιού σε μικρές ποσότητες, δεν θα αρρωστήσει.

Μόλις ετοιμαστεί το τσάι, δεν χρειάζεται να το ανακατέψετε, απλά κουνήστε πολύ καλά το κατσαρολάκι, ώστε τα φύλλα να κάτσουν στον πάτο.

Το τσάι πρέπει να πίνεται σε ένα μεγάλο, βαθύ φλιτζάνι, αυτό που ονομάζουμε φλιτζάνι του πρωινού. Το συγκεκριμένο φλιτζάνι βοηθά το τσάι να διατηρήσει τη θερμοκρασία του και δεν του επιτρέπει να κρυώσει αμέσως.

Μην χρησιμοποιείτε γάλα με κρεμώδη υφή γιατί αφήνει μια άσχημη γεύση. Εάν επιθυμείτε γάλα στο τσάι σας πρώτα ρίχνετε το τσάι κι ύστερα το γάλα, γιατί μπορείτε να ελέγξετε την ποσότητα του γάλακτος και την τελική γεύση του τσαγιού.

Τέλος αξίζει να γνωρίζετε πως στο τσάι δεν προσθέτεται ζάχαρη. Το τσάι πρέπει να είναι πικρό. Αν το γλυκάνετε, δοκιμάζετε τη γεύση της ζάχαρης.

Πηγή: govastileto.gr