

Zelené čaje: rozšířený průvodce

Jak rozlišit senchu, Long Jing, jasmínový zelený čaj, matchu a genmaichu; jak řídit teplotu, čas, množství a skladování.



Co označuje zelený čaj

Čerstvé lístky se krátce zahřejí, aby se zastavily enzymatické změny. Japonské čaje se typicky napaňují, zatímco řada čínských stylů se zahřívá na pánvi. Výsledkem nejsou stejné chutě: sencha bývá svěží a rostlinná, Long Jing jemně pražený a jasmínový čaj aromatický.

Přehled stylů

Typ	Chuť	Výchozí příprava
Sencha	Svěží, rostlinná, umami i jemná svíravost	70–80 °C, 30–60 s
Long Jing	Jemná, kaštanová, lehce nasládlá	75–85 °C, 1–2 min
Jasmínový zelený	Květinová vůně na zeleném základu	75–85 °C, 1–2 min
Matcha	Plná, travnatá, pijí se celé rozšlehané lístky	70–80 °C, prošlehat
Genmaicha	Pražená rýže, oříškový tón	80–90 °C, 30–60 s

První pokus

Použijte měkkou čerstvou vodu, přesnou dávku a časovač. Po louhování nálev slijte celý; lístky nenechávejte stát ve zbytku vody.

Teplota, čas a etiketa



Chut' řídí tři proměnné

Když chcete	Upravte
Více umami a jemnosti	nižší teplota, o něco delší čas
Více vůně a říznosti	vyšší teplota, kratší čas
Méně hořkosti	méně čaje, chladnější voda, včas slít
Druhý nálev	o něco teplejší voda a kratší čas

Čtení etikety

Na etiketě	Co ověřit
Druh čaje	sencha, Long Jing, jasmínový zelený, matcha či směs
Původ a složení	zda jde o čistý čaj, aromatizovaný čaj nebo směs
Návod výrobce	má přednost před obecnou tabulkou
Obal	neprůsvitný a dobře uzavíratelný
Datum a skladování	sucho, tma, bez silných pachů

Skladování

Čaj chraňte před vzduchem, světlem, teplem, vlhkostí a pachy. Menší dobře uzavřené balení je pro občasné pití praktičtější než velká zásoba. Po otevření si poznamenejte datum a sledujte úbytek vůně.

Nejčastější chyby

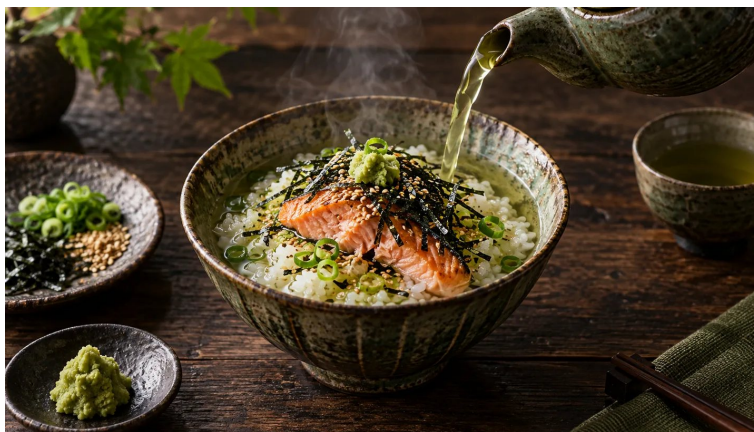
Problém	Náprava
Čaj je hořký	Snižte teplotu, zkrat'te čas nebo použijte méně lístků.
Nálev je vodový	Zvyšte množství čaje, neprodlužujte slepě louhování.
Druhý nálev je plochý	Použijte teplejší vodu a kratší čas; lístky nenechávejte stát ve vodě.
Čaj voní po skřínce	Skladujte jej těsně uzavřený mimo koření, kávu a vlhkost.

Kofein bez zkratk

Kofein se liší podle čaje i přípravy. EFSA uvádí pro zdravé dospělé obecné hranice ze všech zdrojů; těhotné a kojící ženy mají nižší denní hranici. Neodhadujte příjem pouze podle barvy nálevu.

Druhý nálev
Použijte o něco teplejší vodu a kratší čas. Mezi nálevy nenechávejte lístky ponořené ve vodě.

Recept a přímé odkazy



Ochazuke pro dva

Surovina	2 porce
Uvařená japonská rýže	300 g
Filet z lososa	180–200 g
Sencha	5 g na 300 ml vody
Nori	1 list
Jarní cibulka	1 kus
Pražený sezam	2 lžičky
Sójová omáčka	podle chuti
Wasabi	volitelně

Postup

Krok	Kontrolní bod
1. Losos	Osolte, opečte a rozdělte na vložky.
2. Čaj	Sencha zalijte 70–80 °C vodou a po 45–60 sekundách slijte.
3. Miska	Horkou rýži rozdělte do misek a přidejte lososa, nori, cibulku a sezam.
4. Dokončení	Těsně před jídlem zalijte horkým čajem; sójovou omáčku a wasabi dávkujte střídavě.

Pět přímých odkazů na produkty

Shan Wai Shan Zelený čaj Yin Hao 50 g

Čínský zelený čaj pro klasický nálev. [Otevřít produkt](#)

Tian Hu Shan Čaj Matcha 80 g

Práškový čaj pro šlehání i kuchyňské použití. [Otevřít produkt](#)

Golden Turtle Zelený čaj Sencha 30 g

Svěží japonský styl pro kratší nálev. [Otevřít produkt](#)

Golden Turtle Zelený čaj Long Jing 25 g

Čínský typ s jemně praženým charakterem. [Otevřít produkt](#)

Golden Turtle Zelený čaj Jasmin Pearl 35 g

Květinově ovoněný zelený čaj. [Otevřít produkt](#)

Obměna a pravidlo na závěr

Lososa nahraďte tofu, edamame nebo houbami. Doporučení výrobce má přednost; když výsledek neseď, změňte vždy jen teplotu, čas nebo množství.