**Зелёный чай**

Многие люди во всём мире пьют чай. И пятьдесят из них предпочитают пить **зелёный чай**.

**Введение**

Зелёный чай производится из листьев того же чайного куста, что и чёрный чай. Только это происходит по-разному.

**Происхождение зелёного чая**

Всем известно, что весь зелёный чай произошёл в Китае. Поэтому многие восточноазиатские сорта зелёного чая имеют разные особенности, связанных с условиями выращивания, сбора и обработки чайных листьев.

Зелёный чай имеет большую популярность в азиатских странах. В западных странах, где более популярен чёрный чай, популярность зелёного чая приходится на конец XX века.

**Окисление**

Если чёрный чай подвергается полной ферментации ( окислению). То зелёный чай подвергается минимальной ферментации (окислению).

Пары зелёного чая достигает температуры 170-180 градусов Цельсия. И окисление продолжается не более двух дней. Потом чай нагревается.

Это происходит так: нагрев в горшочках, как в Китае, или же - с помощью пара, как в Японии. Или, вообще, ничего не происходит. И тогда чай окисляется на 3-12 процентов.

**Заваривание**

Зелёный чай заваривать нужно по-особому. Нужно брать всего 2 грамма чая на 100 мл воды. Или же можно взять около одной чайной ложки зелёного чая на 150 мл воды.

Для заварки более качественного чая надо использовать большее количество чайного листа. Зелёный чай можно заваривать несколько раз в течении короткого времени.

Для заваривания зелёного чая время и количество воды должно быть различным. Наибольшая температура заваривания должна составлять от 81 до 87 градусов Цельсия. При этом наибольшее время заваривания должно колебаться от 2-х до 3-х минут.

Наименьшая температура заваривания должно колебаться от 61 до 69 градусов Цельсия. При этом, наименьшее время заваривания должно быть составлять около 30 секунд.

Зелёный чай низкого качества, обычно, заваривается дольше и при более высокой температуре.

Если этот напиток заваривать в очень горячей воде или же - очень долго: то чай будет иметь горький вкус и будет вяжущим, независимо от качества сорта.

Зелёный чай высокого сорта может завариваться несколько раз. Обычно, это два или три раза. Техника заваривания очень важна для чая. Очень важно, чтобы чай не имел переваренный вкус.

Надо, предварительно, нагреть ёмкость для заваривания чая. Принято добавлять горячую воду к чайному листу, который остался в чайнике, по мере выпивания чая. Это надо делать до тех пор, пока вкус совсем не пропадёт.

**Влияние на организм**

Зелёный чай более сильный антиоксидант, чем чёрный чай. А исследования показали, что зелёный чай способен понижать риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Чай способен тормозить развитие кариеса зубов. Камни в почках и рак тоже могут отступить после умеренного приёма этого напитка.

Зелёный чай содержит много полезных веществ. Вот, эти вещества:

- полифенолы;  
- катехины;  
- каротиноиды;  
- витамин С;  
- минералы.

Учёные всего мира доказали, что зелёный чай хорошо влияет на мозг и сердце человека. Но, также учёные доказали, что зелёный чай может плохо влиять на работу печени.

Этот напиток может вызывать болезни печени и он может понижать кровяное давление. Но в чае содержится очень много кофеина, который может помочь человеку с низким давлением.

**Китайский зелёный чай**

Абсолютно все чаи выращивают в Китае. Чайные плантации и кусты с зелёным чаем находятся в китайских провинциях. Пришло время вспомнить лучше о чайных китайских провинциях.

1. В провинции Хунань произростает чай, который называется Цзюньшань Иньчжэнь. В переводе он будет называться «серебряные иглы». Этот чай является одним из самых популярных китайских чаёв. И этот чай является одной из разновидностей жёлтого чая.

2. Провинция Чжэнцзян стала родиной для шести китайских чаёв.

3. В провинции Цзянсу выращивают аж четыре сорта зелёного китайского чая.

4. Провинция Фунцзянь известна тем, что в ней выращиваются горные сорта зелёных чаёв. В этой провинции растёт белый чай и тут растут сорта чая «улун».

5. В провинции Хубэй производится чай Юй Лу. Он известен всему миру под названием Гёкуро(нефритовая роса). Этот чай считается японским, хоть, по-настоящему-он китайский.

6. В провинции Хэнань производится знаменитый китайский чай, который называется Мао Цзянь. В переводе он читается «ворсистые концы».

7. В провинции Цзянси производится три китайских чая.

8. Провинция Аньхой является домом для нескольких сортов зелёного чая.

Провинция Сычуань-родина двух сортов китайского чая.

**Японский зелёный чай**

Много- кто знает о существовании зелёного китайского чая. Но, мало-кто знает о существовании японского зелёного чая. Хоть это, по-сути, тот же, китайский чай. Просто, какие-то сорта, имеют большую популярность в Японии.

Зелёный чай, хоть и производится в Китае, но несмотря на это, он очень популярен в Японии. И, обычно, его называют просто «чай». Другое его название « японский чай». Это так говорят о нём сами японцы.

Сорта зелёного чая могут быть абсолютно разными: как по качеству и используемым частям чайного куста, так и по способу обработки. Каждый сорт чая может иметь много вариаций, как по цене, так и по качеству.

Также существует много необычных чаёв. В Японии лучшим считается чай из города Удзи. Этот город имеет название Киото. Так вот, этот чай называют «удзи-тя». Это значит, что чай называется «сидзуока». Производится он до 40 процентов сырого чайного листа.

**Вывод**

Данная статья должна помочь людям хорошо разбираться в зелёном чае.