

# STOLOVANIE

## Podávanie čaju



**NÁRODNÝ PROJEKT**  
„Zlepšenie stredného odborného školstva v Prešovskom samosprávnom kraji“



„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci operačného programu Ľudské zdroje“

# Stolovanie

Mgr. Patrícia Oravcová

# Obsah

- **Základné informácie o čaji**
  - **Druhy čajov podľa krajín pôvodu**
  - **Druhy čajov podľa veľkosti spracovaného listu**
  - **Druhy čajov podľa farby a spôsobu úpravy**
  - **Nečaje**
  - **Zelený čaj MATCHA**
  - **Perličkový čaj TARO**
  - **Pomôcky na prípravu čaju**
  - **Čajový servis**
  - **Liečivé účinky čajov**
  - **Zhrnutie prípravy čajov**
  - **Zdroje**
-

# Špecifické ciele výučby

- **Charakterizovať čaj.**
- **Vymenovať druhy čajov podľa krajiny pôvodu.**
- **Opísať druhy čajov podľa veľkosti spracovaného listu.**
- **Charakterizovať druhy čajov podľa farby a spôsoby úpravy.**
- **Objasniť pojem nečaj.**
- **Opísať postup prípravy zeleného čaju Matcha a perličkového čaju Taro.**
- **Vymenovať pomôcky pri príprave čaju a čajový servis.**
- **Uviest' rozdiely pri príprave jednotlivých druhov čajov.**

# Základné informácie o čaji

- ❑ Čaj je nápoj, pripravovaný obvykle lúhovaním lístkov rastliny čajovníka v horúcej vode.
- ❑ Názov čaj sa taktiež používa pre samotné lístky.
- ❑ Označenie čaj sa bežne využíva aj pre iné odvary a nálevy z rôznych rastlín a bylín, prípadne sušeného ovocia.
- ❑ Dôležité zásady: kvalita čaju, vody, množstvo a teplota.
- ❑ Kvalitný sypaný 5g čaj použijeme na 175 ml prevarenej vody na požadovanú teplotu.
- ❑ Z kvalitného sypaného čaju vieme pripraviť viac nálevov.



Obrázok č. 1 Čajovník

# Druhy čaju podľa krajiny pôvodu

## Japonsko



**Teplota vody:**  
75-80%  
**Lúhovanie:**  
2-3 minút  
**lyžica – 175 ml**

Obrázok č. 2 Japan Bancha - zelený čaj

Nálev má svetlo žltú farbu a sladkú chuť. Vôňa je príjemná, trávová. Listy sú zvinuté nerovnomerne, sú väčšie, svetlo zelené. Tento zelený čaj odporúčame na popíjanie po celý deň. Čaj vydrží cca 3 - 4 nálevy.

## Čína



**Teplota vody:**  
70-85%  
**Lúhovanie:**  
2-3 minút  
**2 lyžice – 175 ml**

Obrázok č. 3 Silver Needle - biely

čaj  
Nálev má sladkastú, osviežujúcu a veľmi jemnú chuť s dlhou dochuťou. Nálev má čiru, ľahko žltkastú farbu pripomínajúcu slonovinu. Chuť je jemná a intenzívne kvetinová. Čaj vydrží cca 2 - 3 nálevy.

# Druhy čaju podľa krajiny pôvodu

## Cejlón /Srílanka/



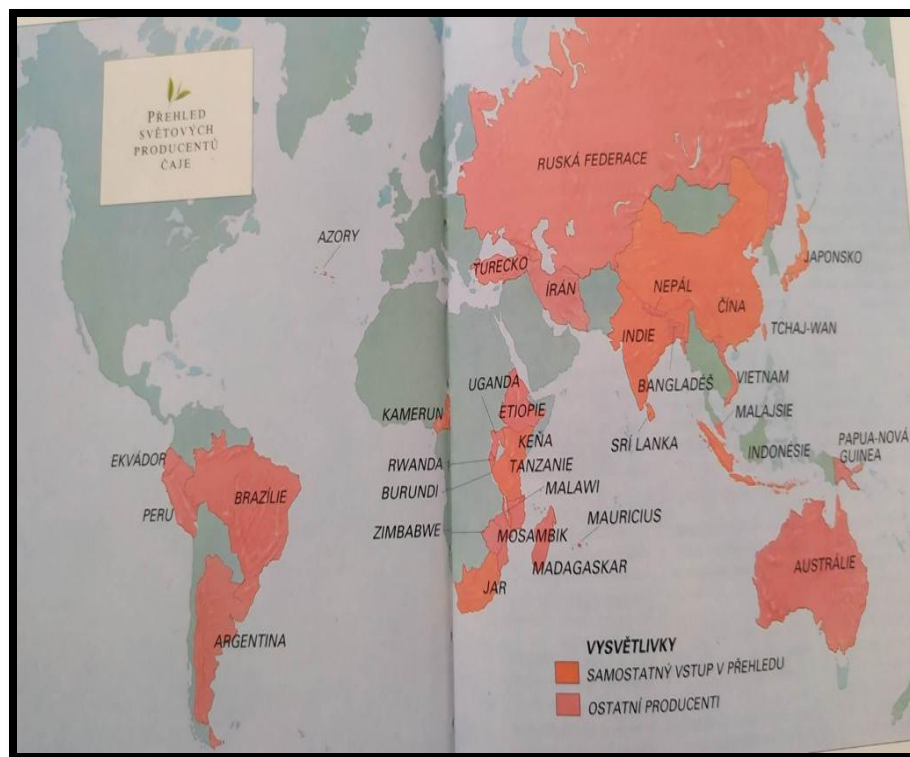
**Teplota vody:**  
95-100%  
**Lúhovanie:**  
2-3 minút  
**2 lyžice – 175 ml**

Obrázok č. 4 Ceylon Uva - čierny čaj

Má výraznú, silnú a trpkú chuť s nádychom citrusu. Nálev má tmavo-jantárovú farbu. Nápoj má jemnú korenenú vôňu, chuť je príjemne sladová a v závere jemne pikantná. Čaj vydrží cca 4 - 5 nálevy

## Iné

Nepál, India, Ázia atď.



# Druhy čaju podľa veľkosti spracovaného listu

listový čaj (Leaves)

☐ Čaj obsahuje iba celé listy.



zlomkový čaj (Broken)

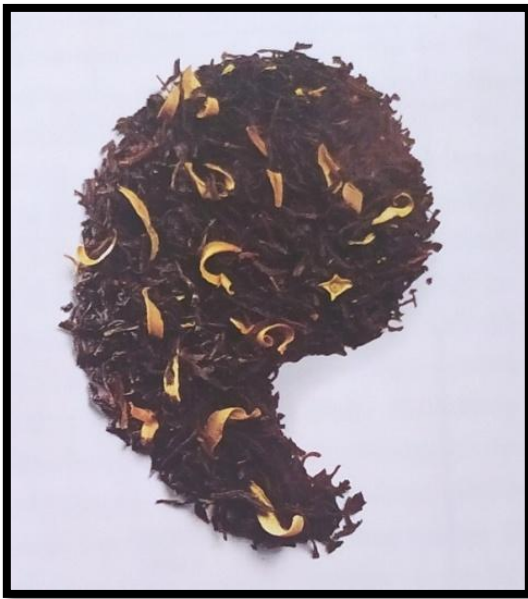
☐ Listy sú nasekané na menšie kúsky.



# Druhy čaju podľa veľkosti spracovaného listu

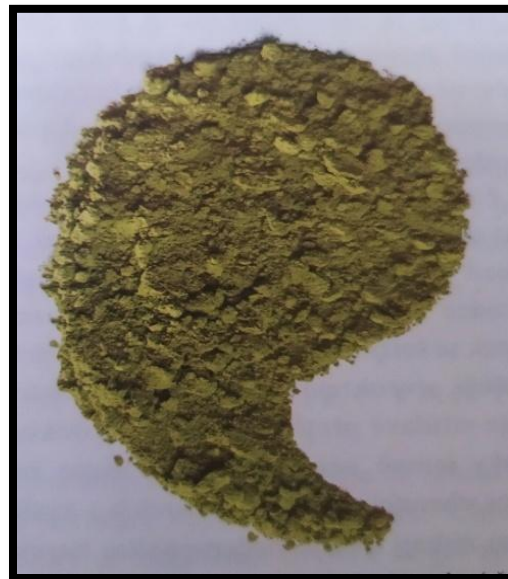
## čajový výsevok (Fannings)

- Tvoria ho malé čiastočky lístkov, používa sa do nálevových vreciek.



## čajový prach (Dust)

- čajový prach sa používa hlavne do nálevových vreciek.





# Druhy čaju podľa farby a spôsobu úpravy

## Čierny čaj



**Teplota vody:**  
90 - 100%  
**Lúhovanie:**  
1 - 2 min.  
**Nálev:** 1 - 2 razy

Čierny „červený“ čaj, najčastejšie v nálevových vrecúškach, môže byť čistý alebo ako známa zmes English Breakfast. Má sviežu sladkastú, zemitú chuť a vôňu. Nálev má koňakovo-jantárovú farbu. Množstvo čaju: 2 lyžice na 175 ml vody.

## Zelený čaj



**Teplota vody:**  
60 - 80%  
**Lúhovanie:**  
15 s. - 2 min.  
**Nálev:** 3 - 4 razy

Je nápoj pripravovaný z neoxidovaných čajovníkových listov, ktorý má jemnú ovocnú chuť a vôňu. Nálev môže byť svetlo žltej až zelenej farby. Dôležitý je čas lúhovania. Množstvo čaju: 1 lyžica na 175 ml vody.

# Druhy čaju podľa farby a spôsobu úpravy

## Biely čaj



**Teplota vody:**  
70 - 85%  
**Lúhovanie:**  
2 min.  
**Nálev:** 2 - 3 razy

Patrí medzi najzdravšie čaje. Je charakteristický svetlou farbou, sladkou vôňou s chuťou borovice. Môžu ho piť aj tehotné ženy či deti. Množstvo čaju: 2 lyžice na 175 ml vody.

## Pu-erh čaj



**Teplota vody:**  
90 - 100%  
**Lúhovanie:**  
30 s. - 3 min.  
**Nálev:** 3 - 4 razy

Tzv. tmavý čaj, vyznačuje sa plnou, zemitou chuťou, dvojnásobne oxidovaný čaj. Nálev má hnedú farbu. Predáva sa najčastejšie vo forme zlisovaných koláčikov či tehličiek. Množstvo čaju: 1 lyžica na 175 ml vody.

# Druhy čaju podľa farby a spôsobu úpravy

## Žltý čaj



**Teplota vody:**  
70 - 80%  
**Lúhovanie:**  
3 - 5 min.  
**Nálev:.** 2 - 3 razy

Má zlato-žltú farbu a medovo sladkastú chuť, v ktorom nájdeme horkú trávnatú chuť zeleného čaju. Je vzácnou a drahou čínskou špecialitou. Čaj neprechádza fermentáciou. Množstvo čaju: 1 lyžica na 175 ml vody.

## Oolong



**Teplota vody:**  
90 - 95%  
**Lúhovanie:**  
1 - 2 min.  
**Nálev:.** 4 - 10 razy

Nálev má zlato-oranžovú farbu, jemnú vôňu a delikátnu sladkastú až medovú chuť. Rozdiel je v spôsobe spracovania čaju (čiastočná oxidácia). Množstvo čaju: 2 lyžice na 175 ml vody.

# Druhy čaju podľa farby a spôsobu úpravy

## Lapacho



**Teplota vody:**  
100%  
**Lúhovanie:**  
10 - 15 min.

Lapacho - čaj Inkov - kôra z juhoamerického stromu. Odporúčame piť v 4 - 6 týždňových liečebno očistných kúrach.

## Maté



**Teplota vody:**  
100%  
**Lúhovanie:**  
3 - 5 min.

Maté (Cesmína paraguajská) je tradičná bylina pochádzajúca z Južnej Ameriky. Maté sa často pripravuje aj ako studený nápoj, tzv. Tereré.

# Nečaje (výroba nie je z listov čajovníka)

## Ovocné čaje



**Teplota vody:**  
100%  
**Lúhovanie:**  
10 - 15 min.

Sú vhodné najmä pre deti, pretože neobsahujú teín, ani žiadne povzbudzujúce látky. Ideálne hasia smäd a výborne osviežujú.

## Bylinné čaje



**Teplota vody:**  
100%  
**Lúhovanie:**  
10 - 15 min.

Bylinný čaj je súhrnný názov pre rastlinné nálevy a odvary z rôznych rastlín s výnimkou čajovníka. Najčastejšie rumanček, lipa, medovka, mäta atď



### **Pomôcky a suroviny:**

bambusová metlička  
miska chavan  
bambusová naberačka  
chashaku  
čaj matcha  
kanvička s vodou

## **Zelený čaj - MATCHA**

### **Postup prípravy:**

1. Zohrejeme vodu na teplotu 75 °C.
2. Nalejeme 1/2 šálky horúcej vody do misky, ponoríme metličku do teplej vody. Vyberieme metličku, vodu vylejeme a misku osušíme.
3. Nasypeme 2 odmerky prášku matche usuča, čo je ekvivalent 1 čajovej lyžičky, do zohriatej misky.
4. Pridáme 120-175 ml horúcej vody.
5. Na zmiešanie čaju a vody použijeme bambusovú metličku. Začneme pomalým pohybom v tvare W alebo N a potom zvyšujeme intenzitu rýchlymi ťahmi, aby sa vytvoril jemný napenený čaj.

dôležitá, aby chutila horko.

### **Online video:**

<https://youtu.be/AwtHwipQ7pg>



### **Suroviny:**

150g instantné tapiokové  
perličky  
225g práškový cukor  
200g hľuzy taro  
med, cukor

### **Pomôcky:**

hrniec  
ponorný mixér  
dierkovaná varecha  
tamblér

# Perličkový čaj TARO

## Postup prípravy:

1. Do hrnca nalejeme 2l vody a pridáme tapiokové perličky. Ohrejeme a necháme vriet' 1-2 minúty. Kým perličky nevyplávajú a nezačnú mäknúť. Hrnec zakryjeme a necháme slabo vriet' 5 minút.
1. Dierkovou paličkou vyberieme perličky do misky so studenou vodou, aby sa nezlepili. Potom necháme 2 minúty variť 240 ml vody s cukrom. Ochladíme a perličky ponoríme na 15 minút do cukrového sirupu.
1. Do 480 ml vody dáme variť hľuzu taro. Varíme 20 min., kým hľuza nezmäkne. Odstavíme a scedíme. Taro rozmixujeme s čerstvou vodou (alebo mliekom) na prijateľnú konzistenciu. Osladíme medom alebo cukrom. Nalejeme do 2 tamblérov a do každého pridáme štvrtinu z pripraveného množstva tapiokových perličiek.

# Pomôcky na prípravu čaju

Porcelánový čajník so sitkom



Sklenený čajník s kovovým filtrom





# Pomôcky na prípravu čaju

Sitko



Hrnček s kovovým sitkom



# Pomôcky na prípravu čaju

Čajový infuzér



Gaiwan



# Pomôcky na prípravu čaju

Kanvica s predvoľbou teploty



Francúzsky lis



# Čajový servis

Šálka na čaj

Podšálka na čaj

Kanvička na čaj

Čajová lyžička

Lis na citrón

Nádoba na odpad

Kaviarenská tácka

Obrúsok

Doplňky: cukor,  
mlieko, med, citrón



porcelánový



sklenený



keramický



## Liečivé účinky čajov

Druhy čajov	Liečivé účinky
<b>Čierny čaj</b>	Obsahuje kofeín, povzbudzuje činnosť mozgu, nezaťažuje krvný obeh a srdce, podporuje činnosť tráviacich orgánov.
<b>Zelený čaj</b>	Má antibakteriálne a antioxidačné účinky, spomaľuje proces starnutia buniek, pomáha znižovať hladinu cholesterolu v tele.
<b>Biely čaj</b>	Má výrazné regeneračné účinky, spomaľuje starnutie buniek, zrýchľuje metabolizmus.
<b>Žltý čaj</b>	Je bohatý na aminokyseliny, polyfenoly, polysacharidy a vitamíny. Pôsobí dobre na slezinu, žalúdok a trávenie, odporúča sa pri znižovaní hmotnosti.
<b>Pu-erh</b>	Má antibakteriálny a protizápalový účinok, pomáha detoxikovať telo, podporuje trávenie, pomáha znižovať stres, zlepšuje kvalitu spánku.
<b>Oolong</b>	Má pozitívny vplyv na kardiovaskulárne choroby, pri dlhodobom užívaní spomaľujú procesy starnutia.
<b>Lapacho</b>	Má protizápalové a antivírusové účinky, pôsobí posilňujúcim spôsobom na vnútorné orgány tela, prečisťuje organizmus, výrazne zvyšuje imunitu tela.
<b>Maté</b>	Pomáha pri strese a záťaži, vyplavuje škodliviny z tela, upokojuje nervový systém, obsahuje viac kofeínu ako káva.
<b>Ovocné čaje</b>	Najviac obsahujú vitamín C, ktorý pôsobí preventívne proti prechladnutiu.
<b>Bylinné čaje</b>	Liečivé alebo preventívne účinky.

# Zhrnutie prípravy čajov

	Zelený	Biely	Oolong	Čierny	Pu-Erh	Žltý
<b>Teplota</b>	60 - 80%	70 - 85%	90 - 95%	90 - 100%	90 - 100%	70 - 80%
<b>Množstvo</b>	1 lyžica 175 ml vody	2 lyžice 175 ml vody	2 lyžice 175 ml vody	2 lyžice 175 ml vody	1 lyžica 175 ml vody	1 lyžica 175 ml vody
<b>Lúhovanie</b>	15 s – 2 min.	2 min.	1 – 2 min.	1 – 2 min.	30 s – 3 min.	3 – 5 min.
<b>Nálev</b>	3 – 4 razy	2 – 3 razy	4 - 10 razy	1 – 2 razy	3 - 4 razy	2 - 3 razy

# Zdroje:

## Knižné:

1. Gaylardová, L.: *Čaj*, vyd. IKAR, 2017, ISBN 978-80-551-5509-8
2. Pettigrewová, J.: *Čaj, Rádce pro znalce*, Slovart, 2001, ISBN 80-7209-212-x
3. Viola von Wachendorf: *Čaj*, Slovart, 2007, ISBN 978-80-8085-317-4

## Online:

<https://www.tee.sk/Delenie-cajov>

<http://slnieckova.sk/p/cajovnik-cinsky/> <http://teastudia.by/index.php/2013/11/>

[http://www.sypanecaje.sk/?sk\\_cierne-caje-neochutene,203](http://www.sypanecaje.sk/?sk_cierne-caje-neochutene,203)

<http://caj.yin.cz/pu-erh/>

<http://www.vitalia.cz/clanky/ovocne-caje-ovoce-jen-v-nazvu/>

<https://www.veselycaj.sk/blog/historia-caju/>

<https://obchod.carovna.sk/blog-clanok/145/ako-si-spravne-luhovat-caj.html>

<http://xn--aje-eqa.eu/>

<https://zdravopedia.sk/caje>

<https://darka-shop.sk/>

<https://oxalis.cz/sk/>

## Spojená škola



**Jarmočná 108, Stará Ľubovňa**



[www.ssjsl.sk](http://www.ssjsl.sk)



[sekretariat@ssjsl.sk](mailto:sekretariat@ssjsl.sk)



052 / 716 43 11



Učiteľ

**Mgr. Patrícia Oravcová**

[Patricia.Oravcova@ssjsl.sk](mailto:Patricia.Oravcova@ssjsl.sk)