

Min bir dərddin dərmanı...

Çay alarkən nələrə diqqət edək?



Yorğun olduğumuz zamanlarda, həmçinin əhvalımızı yaxşılaşdırmaq istəyəndə daha çox çaya üstünlük veririk. Dünyada sudan sonra ən çox istifadə olunan içki sayılan çayın 5 min illik tarixi var. Çay haqqında əfsanələr də mövcuddur. Belə ki, Böyük Çin imperatoru Shen Nungin xidmətçisi bağçada su qaynadarkən yarpaqlardan biri qaynayan suyun içinə düşür və sudan yayılan qoxu imperatorun çox xoşuna gəlir. İmperator yarpaq düşmüş suyun dadına baxır və çox bəyənir. O gündən çay Çin ərazisində, daha sonra isə bütün dünyada əvəzolunmaz içki olur.

Çayın bugünkü dəmlənmə şəklisi isə 4 min il bundan öncə kəşf edilib. Yeri gəl-

mişkən, mayın 21-i Beynəlxalq Çay Günü kimi qeyd olunur. BMT həmin tarixi çay idxal edən ölkələrdə bu məhsulun istehlakının azaldılmasına diqqət çəkmək məqsədilə elan edib.

Beynəlxalq Çay Günü qeyd etmək uzun illər müzakirə mövzusu olsa da, bunu yalnız 2004-cü ildə Hindistanın Mumbai şəhərində və 2005-ci ildə Braziliyanın Portu-Aleqri şəhərində keçirilən ümumdünya ictimai forumlarından sonra reallaşdırmaq mümkün olub.

Çayın yaranma tarixi...

Çay sözünün mənşəyi də Çin gedib çıxır. Bu içki həmin ölkənin ayrı-ayrı bölgələrində “ça” və “te” kimi tələffüz olunur. İngilislər də “te” əsasında “tea” sözünü formalaşdırıblar. Çay Avropaya 17-ci əsrin əvvəllərində holland və portuqal tacirlər tərəfindən gətirilib. 1635-ci ildən Hollandiya və Fransa Avropada çay istehlakına liderlik edən ölkələr hesab olunurlar. Bu bitkini ilk dəfə Amerikaya gətirən insanın adı isə Peter Stuyvesantdır. 1908-ci ildə bu günümüzdə geniş yayılmış birdəfəlik paket çayların ABŞ-da istehsalına başlanılıb.

Dünyada hazırda ən aparıcı çay istehsalçısı ölkələr Hindistan, Şri-Lanka, Çin, Türkiyə, Keniya, İndoneziya, Malayziya, və Vyetnamdır.

Azərbaycanda çay bitkisi ilk dəfə 1912-ci ildə Lənkəranda əkilib. İlk çay zavodu da 1937-ci ildə Lənkəranda tikilib. Bundan sonra Azərbaycanda çayın kütləvi şəkildə istehsalına başlanılıb. Ölkəmizdə çay əsasən Lənkəran, Astara, Masallı və Zaqatalada yetişdirilir. 1970-1980-ci illərdə 36 min hektar sahədə çay əkilib-becərilib və 34 min tondan çox çay istehsal edilib. Həmin vaxt 15 zavod istifadəyə verilmişdi.

Gündəlik istifadə etdiyimiz çayın necə hazırlandığı, hansı çayın daha keyfiyyətli olduğu, eləcə də çayla bağlı digər məqamlar yəqin ki, çoxlarına maraqlıdır. Çay üzrə mütəxəssis Nuriyyə Rəhmanova mövzu barədə fikirlərini “Yeni Azərbaycan”la bölüşüb. Onun sözlərinə görə, çay təbabətdə, infeksiya xəstəliklərin qarşısının alınmasında, göz, dil, diş xəstəliklərinin müalicəsində istifadə olunub.

Hansı çay daha yaxşıdır?

Mütəxəssis qeyd edib ki, çay əkiləndən 5 il sonra məhsul verir. Onun sözlərinə görə, çayın bölgə ilə çox da bağlamaq düzgün deyil. Hansı çaya aqroteknika qulluq göstərilirsə, onda məhsuldarlıq və keyfiyyət yüksək olur: “Dünyada Hindistan çayı daha yaxşı çay hesab olunur. Bu gün ölkəmizdə istehsal olunan çaylar Hindistan-Çin hibridindən alınıb. Çünki bu məhsul saxtaya dözümsüzdür, Günəş və suyu daha çox sevir. Son dövümlər mənfi 5 dərəcəyə qədər dözən çay kolları əkilib. Çayın keyfiyyətli olması sırf aqroteknika qulluq qaydalarına əməl edilməsi ilə bağlıdır. Yaxşı qulluq etdikdə ildə dörd dəfə məhsul götürmək mümkündür. Ən yaxşı çay “buket” növ hesab olunur. Daha sonra əla, ondan sonra birinci növ çay gəlir”.

Ətrindən keyfiyyətini bilmək olar

N.Rəhmanova bildirib ki, hazırda ölkəmizdə çay yetişdirilməsi stimullaşdırılır: “Çaya uzaqdan baxanda onun keyfiyyətli məhsul olub-olmadığını bilmək olmaz. Çay istifadə etdikdən, dəmlədikdən sonra onun keyfiyyətinə qiymət vermək mümkündür. Bununla belə, çay alan zaman onun üzərində istehsal tarixinə, çeşidi-

di, növü və sair məqamlara diqqət etməliyəik. Qablaşdırılması normal olan məhsula üstünlük verilməlidir. Dəmlədikdən sonra çayın ətrindən onun keyfiyyətini bilmək olar. Çayın üzərinə qaynar su tökdükdə çaya xas olan ətir qalxır. Bu ətir bir qədər portağal, bir qədər də alma ətrinə bənzəyir. Amma bu, bənzətmədir”.

Çayın faydaları...

Mütəxəssisin sözlərinə görə, çayın tərkibində kofein olduğundan, dəmləyib istifadə etdikdən sonra yorğunluğu aradan qaldırır: “Çayın tərkibindəki antioksidant qocalmanı ləngidir. Bizim vərdişə çevirdiyimiz çay bütün infeksiya xəstəliklərdə orqanizmə kömək edir. Həmçinin yeni hüceyrələrin yaranmasına kömək edir. Çay bədəni tərk edənə qədər bütün orqanlarımızı faydası toxunur. Çay bədəndə qan damarlarına, əzələlərin bərpasına müsbət təsir göstərir”.

Dəmlədikdən sonra 20-30 dəqiqə ərzində...

N.Rəhmanova bildirib ki, köhnə çay istifadə etmək tövsiyə edilmir: “Nəzərə almaq lazımdır ki, biz çayı yorğunluğumuzun çıxması üçün içirik ki, bədənimiz gümrəhləssin. Eyni zamanda, susuzluğumuzun yatırsın. Biz köhnə çay içdikdə artıq orqanizminizə çayın bir faydası olmur. Ona görə də çayı dəmlədikdən sonra 20-30 dəqiqə ərzində istifadə etmək məsləhətdir”.

Mütəxəssis qeyd edib ki, iriyarpaqlı çaylar daha gec dəm alır. Orta iri yarpaqlı

çaylar nisbətən tez dəmlənir. Birdəfəlik çaylar isə ən tez dəmlənən çaylardır.

Ətirli çaylar ziyandırımı?

Qeyd edək ki, son vaxtlar bazarda ətirli çay çeşidlərinə daha çox rast gəlinir. N.Rəhmanova vurğulayıb ki, buna ətirliendiricilərdən istifadə etməklə nail olunur: “Ətirliendiricilərdən istifadə müxtəlif zövqləri oxşamaq məqsədi daşıyır. Çay ətirliendirmək üçün təbii qida məhsullarında istifadə olunan efir yağlarından istifadə edilir. Ətirliendiricilər arasında ən populyar olanı isə berqamotdur. Ətirli çaylar bazarda bəyənilir. Ziyanı yoxdur”.

Çayımız 40 ölkədə satılır

Mütəxəssis bildirir ki, Azərbaycanın istehsal etdiyi çay bu gün 40-dan çox ölkəyə ixrac olunur. Azərbaycan çaylarına ən böyük tələbat isə ərəb ölkələrində, Rusiya, Ukrayna, Amerikadadır. Onun sözlərinə görə, Azərbaycan çayı Yaponiya bazasına da çıxarılıb.

Gündə neçə stəkan çay içmək məsləhətdir?

Azərbaycanda adına mahnılar yazılan “armudu stəkanda çay” deyimini isə sən demə, elə-belə yaranmayıb. Armudu stəkanda çayın daha dadlı olduğunu mütəxəssis də təsdiqləyir. Onun sözlərinə görə, armudu stəkanın quruluşuna görə soyuma təcridən getdiyindən çay isti və ləzzətli olur. O deyir ki, bir insan gün ərzində 8-12 armudu stəkan çay qəbul edə bilər.