



Небывалую популярность набирает ферментированный чай — пуэр. Этим он во многом обязан заблуждению, будто в больших количествах приводит к наркотическому опьянению. Однако, ничего подобного замечено не было, что не мешает этому чаю быть вкусным и полезным напитком.

Пуэр — это старый ферментированный чай из провинции Юннань. Для его производства может использоваться искусственное состаривание или натуральное. При натуральном старении чайные листья выдерживаются около 7-8 лет. За этот промежуток чай полностью преобразуется — меняется его вкус, цвет и аромат. При искусственном старении чайный лист складывают в кучу и обдают водой, после чего он начинает активную ферментацию, длящуюся до 100 дней. Полученный материал высушивают и оставляют ещё на год.

В отличие от обычного чая, который со временем становится всё хуже и хуже, постепенно теряет вкус и аромат, пуэр из года в год становится лишь вкуснее и ароматнее, как хорошее вино. Китайцы считают, что эффект чая тоже возрастает со временем, но, к сожалению, с научной точки зрения это не представляется возможным.

Виды пуэра

Существует два вида чая пуэр — Шу пуэр и Шен пуэр. Они отличаются столь существенно, что можно считать их совершенно разными видами чая, хоть приготавливаются они из одного сырья.

Шу пуэр — это тот чай, который проходит искусственную ферментацию. Напиток, приготовленный из него, отличается насыщенным чёрным оттенком и пахнет землёй или

сухофруктами. Приготовленный пуэр низкого качества нередко обладает ярко выраженным рыбным ароматом, что может отпугнуть человека, который только решил познакомиться с этим удивительным чаем.



[Шен пуэр](#) проходит куда более сложный путь, чем его тёмный собрат. Ему для ферментации, которая так быстро протекает в Шу пуэре, требуются многие годы. Такой чай редко ассоциируется с пуэром, ведь он имеет зелёный цвет и совершенно иной, непривычный для обывателя, вкус. Естественно, цена на эту разновидность пуэра тоже существенно отличается от стоимости приготовленного пуэра. Невозможно купить хороший Шен пуэр по дешёвке, так как ему нужны долгие годы естественной ферментации, что не может не сказаться на его цене.



Польза чая пуэр

Пуэр является не только вкусным напитком, он также приносит много пользы для организма человека. Наиболее заметный эффект — тонизирующий. При упадке сил или перед тяжёлыми трудовыми буднями чашечка пуэра обязательно взбодрит, придаст сил и поднимет настроение. Поэтому ферментированный чай, как и любой другой, не стоит пить на ночь, ведь потом будет крайне тяжело заснуть.

На этом полезные свойства этого экзотического напитка не заканчиваются — он также оказывает сильное положительное воздействие на кровеносную систему. Чай пуэр выводит из крови холестерин, помогает избавиться от тромбов и разжижает кровь, что весьма неплохо для современных людей, поголовно страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний.

Ещё одно немаловажное свойство этого полезного чая — его способность выводить шлаки и токсичные вещества из организма.

Он способствует выведению лишних соединений из нашего тела, а также нормализует

обмен веществ. по этой причине чай пуэр может помочь при отравлении или сильном похмельном синдроме.

Ещё этот удивительный ферментированный чай славится тем, что нормализует работу желудка и кишечника. Этот эффект достигается абсорбентными и спазмолитическими свойствами, присущими пуэру. Китайский ферментированный чай, благодаря уникальной технологии изготовления, является щелочным. Поэтому его можно употреблять при язве желудка или иных воспалительных процессах.

Помимо этого, чай пуэр оказывает благотворное воздействие на весь организм, благодаря несметному количеству полезных микроэлементов, содержащихся в нём. Также в этом чае, как и в любом другом, содержатся антиоксиданты, которые замедляют процессы окисления в организме, препятствуя преждевременному старению. Таким образом, употребление чая пуэр приносит пользу всему телу — от сердца до кишечника. Также этот чудесный напиток бодрит и повышает настроение, помогает мобилизовать силы для нелёгкого трудового дня.

Возможный вред пуэра

Пуэр способен нанести вред организму человека, если его неправильно хранить, заваривать или употреблять в избыточном количестве.

Не стоит принимать чай на голодный желудок — могут появиться боль или изжога. Не рекомендуется пить его женщинам, ожидающим ребенка, и детям в возрасте до трех лет. С большой осторожностью к чаю следует относиться людям с камнями в почках.

А при неправильном заваривании пуэра может появиться чайное опьянение, которое схоже с алкогольным. У счастью, устранить его можно, съев кусочек шоколада.

Самый большой вред пуэр может нанести гипертоникам, поскольку повышает артериальное давление.

Как правильно заваривать пуэр?

Чтобы получить прекрасный напиток, именуемый пуэром, нужно как следует его заварить. Для этого листья заливаются только закипевшей водой, которая сливается буквально через пару секунд. Это позволяет избавиться от лишних привкусов, которые чай получил за время хранения и транспортировки. Также это как бы «будит» чай, помогает лучше раскрыться его вкусу.

Затем нужно просто залить чай кипятком и заваривать не меньше минуты. И вот, ароматный напиток готов! После того, как вы попробуете хороший чай пуэр, то поймёте, что все усилия, затраченные на его производство, были потрачены не зря, а полезный оздоравливающий эффект станет приятным бонусом к изысканному вкусу.