



Чайная магия

Только в этом случае чай может стать "лекарством от ста болезней", как его называют в Китае. Там, у себя на родине, чай долгое время был напитком даосских мудрецов, и использовался ими как одно из средств достижения духовного совершенства.

茶 Чай бодрит, воодушевляет, расслабляет мышцы, улучшает кровообращение, очищает организм от шлаков. Все эти эффекты чая исследованы современными учеными и приписываются воздействию различных химических веществ, содержащихся в чайном листе - кофеина, теобромину, теофиллину. Но ведь совершенно ясно, что смешав все эти вещества и сделав себе инъекцию, никогда

茶 Сейчас уже мало кто вспоминает о том, что родина чая и чайной культуры - Китай. Потому что во многих странах, где чай появился не так уж давно, он давно уже породил свою культуру, свои ритуалы. Индийский и цейлонский чай создали англичане, которые вывели чайный куст из Китая и начали выращивать его в Индии, тогда бывшей британской колонией. Индийцы внесли свою лепту в культуру чаепития: они изобрели масала-чай, который заваривается молоком вместе со специями - возможно, из этого и возник английский обычай пить чай с молоком. Англия стала первой европейской чайной страной. В конце семнадцатого века чай был в Англии модным нововведением, а сейчас английский фэйв о'клок кажется старинной незыблемой традицией, чаепитие - визитная карточка "старой доброй Англии". О российском чайном ритуале вы не хуже меня знаете, в нем главное - общение, дружеское и теплое, как сам напиток. И, конечно, плюшки к чаю! Без чая в печенье и варенье нет никакого смысла.

茶 Японская чайная церемония - это целое искусство, и даже духовная практика. Это действо, спектакль, танец, где каждое движение выверено, вплоть до того, под каким углом лежит венчик для взбивания чайной массы после того как перемешивание завершено. Да, японский зеленый чай - особенный: это мелкий порошок, который при заваривании превращается в густую ярко-зеленую жидкость. Пить его надо из широкой низкой чашки, и обязательно со специальными японскими сладостями. Сладости, кстати, съедаются перед чаепитием, чтобы оттенить вкус напитка.

茶 Все дело в том, что чай - напиток магический, и вокруг него просто не может не создаваться ритуалов. Ритуал - это способ сосредоточиться, отбросить посторонние мысли. Казалось бы - какая разница, как положить мешалку (в нашем случае - чайную ложку)? Как это может повлиять на вкус чая? Очень даже может. Потому что вкус у чая такой, каким мы его воспринимаем, а это уже зависит от настройки нашего восприятия. Сосредоточившись на положении чайной ложки, ты никак не сможешь одновременно прокручивать в голове завтрашние переживания. Состояние сознания изменяется: ум успокаивается, расслабляется. А это как раз то, что требуется, чтобы воздействие чая на тело и душу было полноценным.

не добиться эффекта, которое дает вдумчивое и внимательное чаепитие. Да еще если чай был вручную собран и приготовлен, с почтением и любовью, как это делают в Китае. Это уже не просто продукт питания, или средство взбодриться, а драгоценность и неповторимое послание от тех, кто выращивал и собирал его.

茶 А главное магическое воздействие чая состоит в том, что он гармонизирует, составляет человека с окружающей средой. Поэтому, если пить чай в компании, то общение становится более глубоким и искренним. Если в одиночестве - то слияние с миром и ощущение покоя будет более полным. Чаепитие - это не просто удовольствие, а еще и способ сосредоточиться, повысить свою эффективность здесь и сейчас. Нужно только помнить, что природная химия чайного листа может творить настоящие чудеса только в сочетании с ритуалом. Неважно, какой ритуал вы выбираете - китайский, японский, или же изобретаете свой собственный: единственное, что действительно важно - это внимательность к себе и уважение к напитку и силам природы. Применив этот совет на практике вы неизбежно почувствуете, как меняется вкус самой жизни.

Аня Зыкова, anjazy@yandex.ru

Чайный двор ИНБИ все для чая и мате

- место покоя и вдохновения
- в продаже более 50 сортов китайского коллекционного чая
- матэ и другие экзотические напитки
- чайные церемонии и тематические вечера
- этническая музыка
- танцы народов мира
- VIP и кальянная комнаты
- продажа чая и чайных принадлежностей

Адрес: м. Новослободская, пл. Борьбы 13А, стр. 1, 4 этаж
тел: 789-2739, 284-3469, 284-2739

НОВЫЙ ГОД ПО-ВЕГЕТАРИАНСКИ



Как-то утром на рассвете
Заглянул в соседний сад.
Баба-вегетарианка
Поедала виноград.
А в тени, под сенью сливы,
Как гадюка и нахал
Спал мужик-вегетарьянец
И жене не помогал!

Помните, "как встретишь, так и проведешь"? Решил стать вегетарианцем - самое время начать. Для тебя рецепты праздничных вегетарианских блюд.

ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ

- 3 разновидности фруктовых соков (по 1 литру каждого вида);
- 6 пачек агар-агара (по 5 гр);
- 300 г сахара.

Отдельно вскипятить соки, предварительно растворив в каждом по 2 пачки агар-агара и по 100 гр сахара. Остудить до 40-50 градусов, про-

зрачным однородным стаканчиком, предварительно замораживая каждый предыдущий слой. Укра-



МОЛОЧНАЯ ПОМАДКА

- 500 г сливок высокой жирности (не менее 25%);
- 600 г сухого молока;
- 400 г сахара;
- 50 г ячменного быстрого растворимого напитка;
- 400 г сливочного масла;

Сливки и масло растопить, добавить сахар, ванильный сахар. Перемешивать до полного растворения. Добавить сухое молоко, взбивать

прозрачным однородным стаканчиком, предварительно замораживая каждый предыдущий слой. Укра-

Выложить темную смесь в подготовленную форму, поставить в морозильник до полного замерзания. После этого выложить второй слой, посыпать сверху орехами, опять заморозить. Готовое изделие должно легко резаться ножом.

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ЯИЧНИЦА

- 200 г тофу (соевого творога);
- 1 сладкий перец, нарезанный кубиками (можно использовать нарезанную кубиками морковь, помидоры, шампиньоны в произвольных пропорциях);
- 3 ст. л. растительного масла;
- 2 ст. л. соевого соуса;
- 2 ст. л. сметаны (обычной или соевой);
- 1 пучок зелени;
- 0,5 ч. л. куркумы.

Расчитано на 2-4 порции. Время приготовления - 20 минут. Подогрейте масло на сковороде, протушите

в нем перец (морковь, шампиньоны) до мягкости. Добавьте растопленное масло, соевый соус, сметану, куркуму. Хорошо перемешайте и жарьте 5-10 минут. Не позволяйте тофу стать излишне сухим. В конце добавьте соль по вкусу, сметану и зелень. Для украшения



можно использовать сладкую кукурузу. Любителям и знатокам индийских специй советуем использовать в приготовлении черную горчицу (перед тушением овощей жарить в хорошо разогретом растительном масле 30 сек).

Информация предоставлена Центром Ведической культуры. Центр проводит бесплатные занятия по вегетарианской кухне. Конт. тел. 362-27-00