

Рецепт ИВАН-чая

Сбор

Да, кипрей. Собирается в июле, когда только зацветать начинает, берешь литья ближе к соцветиям, я брал где-то 1/3 от длины стебля. Желательно листья брать максимально чистые, не поеденные мошкой. Потом массу моешь тщательно, от пыли и грязи.

Провяливание

Затем рассыпаешь слоем до 5 см на бумагу в сухом и теплом месте, без доступа прямых солнечных лучей. Периодически ворошишь. Нужно, чтобы листья завяли, они становятся более темными и мягкими. Но не сушить, в них должно быть достаточно сока. Провяливание 24 часа

Ферментизация

Ферментизация должна проходить 36 часов. Мясорубку бояться не стоит

Затем эту массу прогоняешь через мясорубку, можно с более крупной решеткой. На выходе получаешь гранулы темно-зеленого цвета. Они достаточно плотные, не рассыпаются. Эти гранулы укладываешь в эмалированную или металлическую (нейтральную) посуду, плотно. Я забивал нержавеющую кастрюлю, так, чтобы крышка придавливала всю массу. И оставляешь на 36 часов в теплом месте, в зависимости от температуры. Это и есть ферментизация, когда масса сама себя переваривает своим же соком. Об окончании процесса сигнализирует изменение запаха, с травяного на цветочно-фруктовый. Это явно видно и чувствуется. Ферментизация должна проходить 36 часов.

Сушка

После этого сушка -- идеально в русской печи, но я делал в духовке, на противень, слоем порядка 1-1.5 см, температура 90-100 градусов (черный чай) температура 60 градусов (зеленый чай) и при приоткрытой духовке и включенной вытяжке из духовки сушишь порядка 1-1.5 часа. Сам увидишь, что он готов, когда основная масса чая становится черной и сухой. Рукой спокойно чувствуется.

Всё, потом даешь ему остыть, чтобы он взял комнатную температуру и влажность и фасуй в банки и плотными крышками.

Заварка

Завариваешь как обычный чай, но он выдерживает много заварок, я спокойно пью чай из одного заварника в течении недели, не меняется вкус, чуть светлее лишь цвет становится. С сахаром или мёдом вкус от обычного чая практически не отличим, а если без сахара пить отличается, но это просто другой вкус. Мне, лично, нравится.

Как видите работы много, и времени много тратится. Но оно того стоит, так как вот такая польза:

Состав ИВАН-ЧАЯ

В биохимическом составе надземной части иван-чая присутствуют витамин С(этого антиоксиданта в кипрее в 3 раза больше чем в апельсинах и в 6,5 раза больше чем в лимонах), каротиноиды (предшественники витамина А), витамины группы В, слизи (полисахариды), пектины, хлорофилл, дубильные вещества (до 20%), органические кислоты, фитостеролы (в том числе бета-ситостерин), тритерпеноиды, кумарины, флавоноиды (в том числе кверцетин и кемпферол), небольшое количество алкалоидов, а также некоторые макро- и микроэлементы (особенно высока концентрация в листьях и цветках иван-чая железа, меди и марганца, содержатся также в листьях и цветках кипрея в значительном количестве калий, натрий, кальций, магний, бор, никель и титан).

В богатых крахмалом, полисахаридами, легкоусваиваемыми белками и органическими кислотами корневищах иван-чая отсутствуют дубильные вещества, но содержатся в значительном количестве соли фосфора, кальция и кобальта.

Лечебно-профилактическое действие

Обладающий приятным вкусом и ароматом напитков на основе заваренного иван-чая не только прекрасно утоляет жажду (как в горячем, так и в холодном виде), но также обладает широким спектром оздоровительного действия, тонизирует, снимает усталость, придает силы и бодрости.

Стоит отметить, что в отличие от оказывающих тонизирующее действие черного чая или кофе напиток на основе иван-чая не содержит в своем составе вредные для здоровья человека кофеин, щавелевую кислоту и пуриновые основания.
