

Çay demlemede sürenin önemi

Çayın yorgunluk giderici, canlılık verici ve zihin açıcı özellikleri ile sağlık üzerinde pek çok olumlu etkilerinin olduğu yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda ortaya koyulmuştur. Çayın sayılan bu etkileri içerdiği polifenolik maddelerden ve kafeinden ileri gelmektedir. Çayın çeşidi, yetiştirildiği bölgenin iklim koşulları ve rakımına bağlı olarak çay filizindeki bu maddelerin miktarı değişmekle birlikte, asıl en önemli değişim çay filizinin işlenmesi sırasında olmaktadır. Bilindiği üzere çay filizine üretim aşamalarında farklı işlemler uygulanarak yeşil ve siyah çay başta olmak üzere farklı tipte çaylar üretilmektedir. Bunlardan yeşil çay siyah çaya göre daha yüksek oranlarda primer polifenolik maddeler içermektedir. Bu nedenle yeşil çayın sağlığa faydaları daha yüksektir. Ancak bu maddeler deme geçerse ve biz onu tüketirsek faydasını görebiliriz.

Çay, kültürel farklılıklara ve alışkanlıklara göre değişik toplumlarda farklı metotlar ve araç-gereçler kullanılarak demlenmektedir. Avrupa'da çay, çayın sıcak suda kısa bir süre bekletilmesi sonrasında tüketilmektedir. Bundan dolayı Avrupalılar daha çok süzen poşet çayı tercih etmektedirler. Asya ülkelerinde ise çay porselen kaplarda farklı şekillerde demlendikten sonra içilmektedir. Çayın hazırlanması yani demlenmesiyle ilgili kendine özgü bir kültür geliştiren ülkemiz de ise çay, çaydanlıklarda ya da semaverlerde belli bir süre demlendikten sonra tüketilmektedir. Çaydanlıklar ve semaverler porselen ya da metal olabilmekte, ancak metal demlikler çayda belli bir metal tadı bıraktığı için porselen demliklerde demlenen çaylar daha iyi içim kalitesinde olmaktadır.

Demleme sırasında çayın kendine özgü içim özellikleri oluşurken, aynı zamanda çayın fonksiyonel özelliklerini oluşturan maddelerin de suya geçişi gerçekleşir. Kuru çayda bulunan yararlı maddelerin uygun ve doğru bir demleme ile çaya geçirilebileceği bilinen bir gerçektir ki, demlemede kullanılan suyun niteliği, suyun sıcaklığı, demleme süresi çayda bulunan maddelerin bozulmadan ve miktarca önemli kısmının deme geçişini sağlayarak çayın sağlıklı bir içeceğe dönüşümünü gerçekleştirir. Özellikle kateşinler başta olmak üzere çay bileşenlerinin farklı sıcaklık ve sürelerde suya geçişiyle ilgili araştırmalara rastlamak mümkündür. Yapılan bu araştırmalar göstermektedir ki siyah çayda kateşinlerin deme geçişi, kullanılan suyun sıcaklığının artmasıyla artmakta, 15-20 dakika sonunda bu bileşenlerin %80'ni suya geçmektedir. Yeşil çayda bu bileşenlerin suya geçişi ise 5-8 dakika gibi daha kısa sürede olmaktadır.

Türk siyah ve yeşil çayının farklı sıcaklıklarda ve sürelerde demlenmesi ile suya geçen kateşinlerin değişiminin belirlenmesi ile ilgili yaptığımız araştırmalar sonucunda Epigallokateşin gallatın (EGCG) yeşil çayda siyah çaya göre daha yüksek oranda bulunduğu sonucuna varılmıştır. EGCG kateşinlerin içerisinde yer alan ve özellikle yüksek antioksidan özellik göstermesi nedeniyle sağlığa yararlı etkisi en fazla olan bileşendir.

Türk çaylarında bulunan EGCG, demleme sonrasında yeşil çayda 5 dakika sonrasında suya geçerken, siyah çayda bu süre 15 dakika olarak belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada farklı sıcaklıklardaki demleme sonrasında polifenollerin demdeki miktarı ve buna bağlı olarak antioksidan aktivitenin de sıcaklık artışıyla arttığı gözlemlenmiştir.

Bu bilgiler göz önüne alındığında Türk usulü demlenen siyah çayın en az 15- 20 dakika süre ile demlenmesi gerekmektedir. Yeşil çay tüketiminde ise 5-8 dakika demlemenin deme geçen aktif

bileşenlerin vücuda alınması için yeterli olduğu söylenebilir. Ancak burada değinilmesi gereken bir diğer husus da sürenin uzamaması gerektiği, çünkü daha uzun sürelerde demlenen çaylar da acılık problemi görülmektedir. Ancak uygun zamanda ve sıcaklıkta dostlarla içilen çay en güzel çaydır.

Kaynak: Çay Dünyası Gazetesi, 06 Mart 2012