

Mezi šálky

září 2018, Čajovna U svatého Mikuláše



JAK JSME VZALI KÁVU NA MILOST

To, že čaj má svou filozofii, že čajové konvičky mají někdy krásnější křivky než ženy, že čaj nemusí být jen ta divná směs v sáčku, která se na dobu neurčitou zanoří do hrnku, jsme už pochopili.

Kávu jsme sice také připravovali, nevěnovali jsme jí ale zrovna velkou pozornost. To se letos změnilo. Na kávovém kurzu Petry Veselé jsme pochopili, že udělat dobré espresso je tak trošku úkol pro inženýra. Správné espresso totiž vyžaduje přesný čas, gramáž a tlak presovače.

Nové zjištění – káva vůbec nemusí být o zmáčknutí čudlíku na přístroji. Naopak. Svět kávy a možností její přípravy je asi stejně tak široký jako svět čaje. A možná proto se hodí i do čajovny.

A tak jsme ten velký svět začali objevovat. Ale nenechte se mýlit, neкупujeme hned nový kávovar. Možná to jednou přijde, pro teď vám ale chceme ukázat, jak kávu připravit jinak.

Říká vám něco aeropress a příprava kávy metodou V60?

Ne? Tak otočte stránku!

Nová éra Mezi šálků, které budou opravdu nové – totiž nejenom čajové, ale i kávové, a navíc v novém kabátě – právě začíná.

A to „první“ číslo je věnované i kávě.

Těšíme se na setkání Mezi (kávovými) šálky.

Z čajovny U sv. Mikuláše je totiž čajovna a kavárna U sv. Mikuláše!



CO SE V ČAJOVNĚ DĚJE...

PREVENCE CHŘÍPEK A NACHLAZENÍ

Ing. Václav Vít, **21. 9. v 18 hodin**

Jak pomocí přírodních prostředků překonat chřipku a nachlazení.

LÉKÁRENSTVÍ A KOSMETIKA ZA DOBY KRÁLOVNY VIKTORIE

Kateřina Krejčová, **5. 10. v 18 hodin**

Přednáška o lékárenských prostředcích, jidech, vynálezech pro zdraví, ale také o službách lékárníka, které nebyly tak jednoduché jako dnes.

ISLAND KOLEM DOKOLA S TEREZKOU

Tereza Höferová, **26. 10. v 18 hodin**

Přednáška o ostrově plném sopek, gejzírů, horkých pramenů a studených vodopádů.

100 Kč, 50 Kč důchodci a studenti

Vstupenky si raději zarezervujte na telefonu 415 652 164 nebo v čajovně. Nebo nám napište na Facebook do zpráv.

VÝSTAVA V ČAJOVNĚ V ZÁŘÍ:

Ludmila Růžičková – Akvarely

UVNITŘ TĚCHTO MEZI ŠÁLKŮ NAJDETE:

- ♦ Seznamte se s kávou!
- ♦ Žaludek a trávení
- ♦ Fotky z čajové školy

SEZNAMTE SE S KÁVOU! (I. DÍL)

Co je to kávovník?

Je to keř, který se dožívá poměrně vysokého věku (až 30 let). Pravlastí kávovníku je africký kontinent, konkrétně Etiopie. Z jednoho keře lze získat až 2,5 kg kávy a z té 0,5 kg pražené kávy.

Kávová semena jsou plody, jedná se o ovoce. Plod je podobný naší třešni, nejen tvarem ale i barvou. Uvnitř plodu jsou ukryta dvě proti sobě položená semena – kávová zrna.

Existují dva základní druhy kávovníků, které se odlišují růstem, svými nároky na pěstování i finální chutí kávy. Oblast, ve které kávovník roste, má rovněž vliv na chuť kávy. Kávovníky pěstované ve vyšších nadmořských výškách poskytují jemnější kávová zrna s nižším obsahem kofeinu.

Mezi nejvýznamnější druh kávovníku patří arabský kávovník druh Arabica, druhým významným kávovníkem je Robusta.

- **Arabica** obsahuje méně kofeinu než Robusta, chuť je příjemně kysele zabarvená.
- Pěstování **Robusty** je méně náročné. Největším pěstite-

lem je Vietnam. Její chuť je nahořklá. Často se tyto dva druhy míchají do vyvážených směsí na přípravu espressa.

Káva a její účinky na zdraví

Káva, která obsahuje kofein, je silným antioxidantem a stimulem. Energie se dostaví téměř okamžitě, ale brzy opadá, u čaje je to opačně, tam se energie uvolňuje průběžně a trvá déle. Nejlepší účinky na zdraví má pití kávy černé, bez dochucovadel a mléka.

Samozřejmě ale také zaleží na denních dávkách pití kávy, protože velké množství způsobuje bolesti žaludku.

Bylo zjištěno, že pití kávy může být prevencí kardio-vaskulárních onemocnění, mrtvice a diabetu.

Podle finské studie při pití 3 až 4 šálků denně klesá riziko demence a cévní mozkové příhody. Káva krátkodobě zvyšuje krevní tlak, ale kdo pije kávu pravidelně, tomu se krevní tlak již nezvyšuje.

Aby se projevil léčivý účinek kávy, je třeba používat kvalitní, dobře upraženou kávu a zvolit odpovídající způsob přípravy.



Nejvíce kofeinu se získává při přípravě pomocí speciálního filtru V60 nebo aeropressu. Takto připravenou kávu můžete nyní ochutnat v naší čajovně. Vaříme čerstvě upraženou kávu z české pražírny La Boheme Cafe.

Přijďte si vychutnat kávu tak, jak jste ji ještě nepili. Na fotkách dole vidíte, jak probíhalo naše seznámoní s kávou.

Petra Vernerová



BYLINÁŘKA RADÍ: ŽALUDEK A TRÁVENÍ

Asi každý z nás někdy zažil potíže s trávením. Když problémy přetrvávají delší dobu, je samozřejmě nutné navštívit lékaře. V některých případech nám však může pomoci i příroda. Pojdme se nyní podívat, jak si s těmito obtížemi poradily naše babičky.

V dnešní době nám žaludeční potíže velice často způsobuje stres. Někdy si to ani neuvědomujeme, ale žijeme v neustálém spěchu, při jídle vyřizujeme pracovní záležitosti, odpovídáme na e-maily, nedokážeme se uvolnit. To vše nám může způsobit bolesti břicha, křeče nebo průjemy. V tomto případě mohu vřele doporučit směs meduňky, heřmánku a dobromysle. Vznikne nám velice chutný čaj, který zklidní nejen naši mysl, ale i trávicí trakt. Působí jemně a blahodárně na podrážděný žaludek, nadýmání, bolesti břicha či syndrom dráždivého střeva.

Pokud trpíte na žaludeční nebo dvanácterníkové vředy a záněty sliznic v trávicím traktu, potom je vhodné užívání čaje ze slézu lesního nebo lišejníku islandského. Obě rostliny obsahují slizové látky chránící naše sliznice a při těchto potížích se pijí před jídlem.

Pozor, z těchto bylin nevaříme čaj, ale připravíme si macerát (bylinky necháme přes noc louhovat ve studené vodě, potom mírně ohřejeme).

Méně známý a hůře k dostání je jilm horský. Nálev se připravuje z jemně namleté vnitřní kůry a užívání je vhodné, pokud trpíte na reflux, pálení žáhy, vředy, záněty v trávicím traktu nebo průjemy. Tento čaj se užívá při žaludečních vředech před jídlem, při refluxu po jídle a před spaním.

Při slabém žaludku, potížích s trávením a pocitech na zvracení je vhodné pít před jídlem hořké čaje, které napomáhají tvorbě žaludečních šťáv a podpoří trávení potravy. Je to například zeměžluč, pelyněk, hořec nebo puškvorec. Většina lidí o hořkých čajích nechce ani slyšet, ale někdy je hořká chuť zapotřebí, aby nastolila v těle rovnováhu. Podle čínské medicíny bychom ve své stravě měli mít rovnováhu v chutích a ruku na srdce – nepřeháníme to trochu se slanou či sladkou? A kolik přijímáme hořké potravy?

Drobné nevolnosti, žaludeční a střevní koliky nebo nadýmání můžeme upravit zázvorový čaj.

Vynikající je také čekanka obecná, která je vhodná při nechutenství, anorexii, zánětech v zažívacím traktu, nedostatečné funkci jater a žlučníku. Čekanka roste u cest, ale najdeme ji i přímo upro-



Hořec, zdroj: pixabay.com

střed dálnic. Tím, že se takto přispůsobila naší civilizaci a nevádí jí ani obrovské množství výfukových plynů, nám může signalizovat, že si poradí s civilizačními chorobami.

Malé zamyšlení nad psychosomatickými vlivy na naše trávení:

Žaludek přijímá potravu, kterou je potřeba strávit. Při potížích s trávením se také může odrážet náš psychický stav, naše pocity. Stává se, že něco nemůžeme strávit, něco nám leží v žaludku nebo se „užíráme“ nějakým trápením. Zejména u žen je také časté takzvané „zajídání“ svých pocitů, související s přejídáním a nadváhou. Překyselený žaludek zase může naznačovat naší agresi nebo zlost, kterou v sobě raději potlačíme a „spolkneme“.

Kyselé šťávy v žaludku působí agresivně, rozkládají potravu, někdy však stoupají nahoru, aby se mohly projevit. Dá se tedy říci, že lidé trpící žaludečními potížemi se snaží potlačovat konflikty. Časté „polykání“ svých pocitů či zloby může vést i k tvorbě žaludečních vředů.

Hana Jánská,

www.bylinyprovas.cz



Zeměžluč, zdroj: Wikipedia

Čajovna a kavárna U sv. Mikuláše

Nabízíme přes 40 druhů kvalitních čajů, špičkovou kávu připravenou alternativními způsoby, nejlepší belgickou čokoládu v Lounech, kvalitní moravské víno, nejrůznější (sem tam zdravé) mňamky, vodní dýmku; čaje a kameny, čajové náčiní a jiné nezbytnosti na prodej.

- Najdete nás na Mírovém náměstí, pod lékárnou U sv. Mikuláše (Beneše z Loun 321, Louny).
- Otevřeno máme ve všední dny od 8:00 do 17:30.
- Více informací najdete na www.cajovnamikulase.cz, na FB čajovny (fb.com/cajovnausvmikulase).
- Můžete nám i zavolat na telefon 415 652 164.



VZPOMÍNKA NA ČAJOVOU ŠKOLU

„Včerešek je jen vzpomínkou a zítřek je snem dneška. Všechno, co v nás zpívá a hloubá, stále zůstává v mezích onoho prvního okamžiku, jenž rozptýlil hvězdy do prostoru.“

Prorok, Chalíl Džibrán

Jestli jsem si z letošní čajové školy něco odnesla, pak je to jednoduchá poučka dávných čajových mistrů: Buď připraven na déšť.

Slunce v zamračeném dni zase vysvitlo, tráva byla suchá a zahrádka před domem vybízela k šálku čaje. Pozvala jsem kamarády, jeden nálev, druhý

nálev... Při třetím začalo pršet. Nejdříve jen krápat. Pak přišel slabý déšť. Pak liják. Průtrž mračen.

Přesto se nikomu nechtělo zvedat. Začali jsme být promočení, dopili jsme třetí nálev. Pak kdosi doběhl pro velký deštník. A byli jsme v suchu. Tedy v suchu promočení. Čtvrtý, pátý, šestý nálev.

Here Comes The Sun. The Beatles.

A slunce vysvitlo.

Někdy nezaškodí mít deštník po ruce.

A někdy nezaškodí ho nemít.

Kateřina Zemanová

