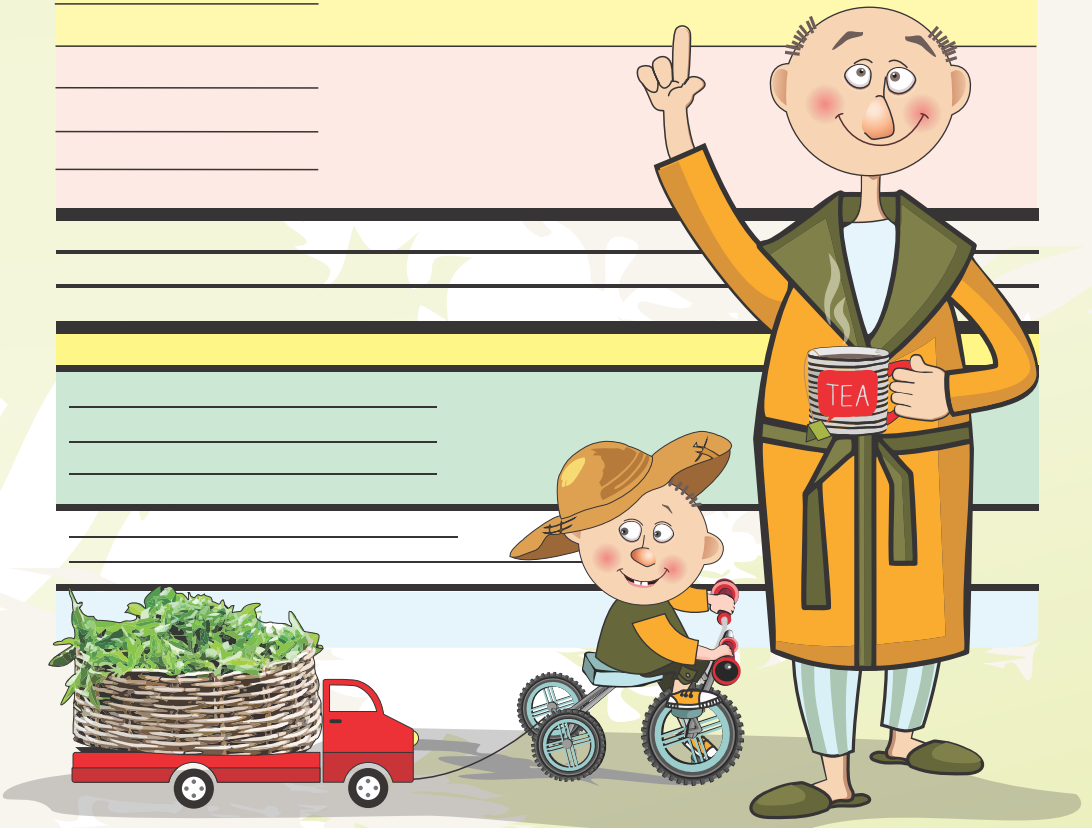


როგორ შევარჩიოთ ჩაი და ყავა?



Blank writing area with horizontal lines in yellow, pink, and green colors.



პუბლიკაცია მომზადებულია ორგანიზაციის „პური მსოფლიოს“ დაფინანსებით



ჩაი ჩაის ბუჩქის ნაზი ყლორტებისგან მზადდება.



ჩაის ფერი

ფოთლის დამუშავების ტექნოლოგიით არის განპირობებული.

რაც > დამუშავება _____ →

ფერი



> არომატი _____ →

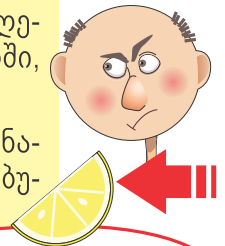
< სასარგებლო ნივთიერებები ←

ჩაი:

▶ ბაიხის (ანუ ფანდია)			◀ დაწნეხილი
▶ ერთჯერად პაკეტირებუნი			◀ ექსტრაქტი

როგორ ამოვიცნოთ ფალსიფიცირებული ჩაი?

1. დაასხით ჩაის ცივი წყალი - ჩაის ნატურალური მღებავი ნივთიერებები ძნელად იხსნება ცივ წყალში, ხოლო დამატებული საღებავები კი უცებ;
2. თუ ჩაის ჭიქაში ჩაგდებულმა ლიმონის ნაჭერმა ნაყენის ფერი არ შეცვალა, თქვენ ფალსიფიცირებული ჩაი შეგიძენიათ.



რჩევა: შეიძინეთ ბაიხის (ანუ ფანდია, loose tea) ფოთლოვანი ჩაი!

ჩაის

ნაწილაკები (ფოთლები) უნდა იყოს მუქი და მბზინვარე; უნდა გააჩნდეს დამახასიათებელი მძაფრი არომატი და არ უნდა ჰქონდეს რაიმე უცხო სუნი.



ინდური ან ცეილონის ჩაის შეფუთვაზე ეს ნიშნები უნდა იყოს:



World's Gold Standard

ნიჩუვ: ნუ შეიძენთ ჩაის, რომელიც მხოლოდ მუყაოს კოლოფშია შეფუთული - ასეთ შეფუთვაში ჩაი ძალიან მალე კარგავს არომატს.



როგორ დავაყენოთ ჩაი?

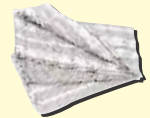


- ✓ გამოიყენეთ ფაიფურის ან შუშის ჩაიდან
- ✓ ჩაიდან გაათბეთ წინასწარ



✓ 1 ფინჯანი ჩაისთვის 1 ჩაის კოვზი ჩაი

✓ ჩაიდანს დაახურეთ ნაჭერი ან



✓ დააყენეთ: შავი ჩაი 5 წთ 90-95°C
მწვანე ჩაი 3 წთ 65-80°C



სასარგებლოა მხოლოდ ახალდაყენებული ჩაი!



ნამდვილი სითბო დაყენებული ჩაი უფრო მეტად ავსებებს!





ყავა მზადდება მარადმწვანე **Coffea**-ს გვარის ხის მარცვლებისაგან. ეს გვარი **40**-მდე სახეობას მოიცავს, სამრეწველო მნიშვნელობა ორი სახეობის ყავის ხეს - **არაბიკასა და რობუსტას** გააჩნია.



რობუსტას მარცვლები

კოფეინი >
გემო <



არაბიკას მარცვლები

კოფეინი <
გემო >



მაღალი ხარისხის ყავა შედგება **არაბიკასა და რობუსტას** მინიმუმ **5-7** სახეობის ნარევისაგან.

ნიჩუა:

თუკი

„ძლიერი“ ყავა ბინდათ შიძიძინეთ ნარევი, სადაც > რობუსტა, უფრო გამრეილი გსურთ, მაშინ ის, სადაც > არაბიკა.



იწარმოება სამი სახის **ხსნადი ყავა**:

ფხვნილისებური (სპრაი) - მიიღება ყავის ექსტრაქტის (გამონაწვილის) გაფრქვევით და გაშრობით. ხსნადი ყავის სეგმენტში ეს ყველაზე იაფფასიანი პროდუქტია;

გრანულირებული (აგლომერატი) - მიიღება ფხვნილის დასველებით და შემდგომ მისი გრანულირებით. ეს პროდუქტი შედარებით მუქი ფერის „ხორკლიან“ გრანულებს წარმოადგენს;



სუბლიმირებული (Freeze-dried coffee) მიიღება ყავის ექსტრაქტის გაყინვის და გაშრობის შედეგად. ეს ყავა შედარებით ღია ფერის, გლუვი გრანულებია. ეს პროდუქტი ხსნად ყავებში ყველაზე ძვირი და მაღალი ხარისხისაა.

რჩევა: შეიძინეთ ნაკლებად მოხალული ყავის მარცვლები, თავად მოხალეთ და დაფევით ისინი.

ყურადღება!

მარცვლოვანი ყავის შეძენისას აირჩიეთ ღია ფერის, ნაკლებად მოხალული პროდუქტი.

დაძველებული ყავის მარცვლები არომატს კარგავს. მის აღსადგენად მარცვლებს რეცხავენ და ხელახლა ხალავენ. რაც უფრო ბევრჯერ მოხალულია (მუქი ფერისაა) ყავის მარცვლები, მით მეტია ალბათობა, რომ ყავა ძველია.



P.S. რაც მეტჯერ არის მოხალული ყავა, მით < კოფეინის შემცველობა.

ყურადღება!

დაუვკირდით მარცვლის ფორმას.

არაბიკა უფრო **მოგრძო** და **ბრტყელია**, **რობუსტა** კი - უფრო **მომრგვალებული**.



arabica



robusta

დაფქვილი ყავის შეძენისას მთავარი ორიენტირი

არომატი და შენახვის ვადაა.



გაითვალისწინეთ!

- ! თუ დაფასოებულ ყავას ყიდულობთ, უმჯობესია შეიძინოთ ვაკუუმშეფუთვაში. დაათვალიერეთ, რომ შეფუთვა დაზიანებული არ იყოს (ვაკუუმბრიკეტი ასეთ შემთხვევაში დარბილებული იქნება);
- ! თუ ასანონ დაფევილ ყავას ყიდულობთ, სჯობს მარცვლები თქვენი თანდასწრებით დაფევიან.

STOP

რჩევა: ნუ შეიძინებთ ქაღალდის პარკებში წინასწარ დაფასოებულ დაფქვილ ყავას, შესაძლებელია მას არომატი უკვე დაკარგული ჰქონდეს.



როგორ გავიგოთ აქვს თუ არა ყავას სხვა მინარევები?



ჩაყარეთ ცოტაოდენი დაფქვილი ყავა ცივ წყალში და მოურიეთ. ყავის ფხვნილი წყლის ბედაპირზე დარჩება, უცხო მინარევები კი ფსკერზე დაილექება.

როგორ დავადგინოთ დაფქვილი ყავის სიძველე?

სახლის პირობებში საკმაოდ იოლია: დაასხით ყავას მდუღარე წყალი, გააჩერეთ **2-3** წუთი და დაყნოსეთ. თუ ყავა ძველია, მას სიმუავის სუნი ექნება.



ოჲ



უშაქრო ჩაის და ყავას ენერგეტიკული ღირებულება არ აქვს, *ოჲ* მათი მიღება:

- 👉 ამცირებს დაღლილობის შეგრძნებას;
- 👉 აძლიერებს გონებრივ აქტივობას;
- 👉 ზრდის გულ-სისხლძარღვთა სისტემის გამძლეობას;
- 👉 მასტიმულირებლად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე.



ალკალოიდი კოფეინია




შემცველობა ყავის **2-ჯერ >**, ვიდრე ჩაის .

კოფეინის ზემოქმედება




> აპარატის ყავა

ოქმცა

> ესპრესო 



< „თურქული“ ყავა

< ხსნადი ყავა 

მნიშვნელოვანია! ყავის სორტი, დამუშავება, და სასმელის მოზადების ტექნოლოგია.

ყურადღება!

ფრთხილად!

ყავის კოფეინი მომენტალური გემოქმედებით ხასიათდება, ჩაიში შემავალი კოფეინის მოქმედება კი ნელი და ხანგრძლივია, ამიტომ ყავა სწრაფად და მოკლევადიან პერიოდში გაფხიზლებთ, ჩაი კი უფრო რბილ, ხანგრძლივ და სტაბილურ ეფექტს იძლევა.

კოფეინი არ არის უვნებელი ნივთიერება!

10 გ კოფეინი ადამიანისთვის სასიკვდილო დოზაა.



დაიცავით ზომიერება!

ადამიანისთვის უვნებელად **150** მგ კოფეინი მიიჩნევა



≈ **50** მგ კოფეინი



≈ **100** მგ კოფეინი

ზინაიდან კოფეინი ორგანიზმიდან მალე გამოიღვანება, ამიტომ დასაშვებია

გაითვალისწინეთ!



დალავა დღეში.

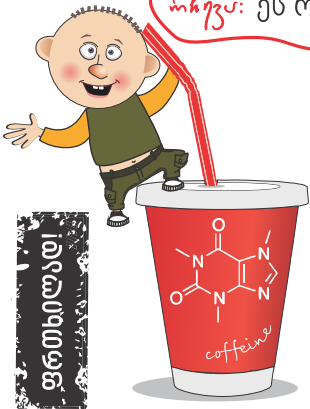
რჩევა: ეს რაოდენობა ერთდროულად არ უნდა დავლიოთ!

სსსრფს. კოქმ შონის ინსტიტუტი.

3-4 საათი, დაუძვია.

ყურადღება!

დაიცავით ზომიერება!



ფრთხილად!

კოფეინის შემცველ ცივ სასმელებთან მიმართებაშიც, როგორცაა **ცივი ჩაი, ცივი ყავა, კოპაკოლა, რადბული და სხვა**. განსაკუთრებით არასასურველია კოფეინის შემცველი სასმელების მიღება ალკოჰოლთან ერთად, ან დიდი ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ.

საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრის მომხმარებლის უფლებების დაცვის პროგრამის მიზანია ქვეყანაში სახელისუფლებო სტრუქტურების მიერ მომხმარებლის უფლებების დაცვის უზრუნველყოფა საკანონმდებლო და ინსტიტუციური დონეზე. ამ მიზნის მიღწევას პროგრამა ბაზრის მონიტორინგით, მომხმარებლის ცნობიერების ამაღლებითა და საკანონმდებლო ცვლილებების დობიერებით ახორციელებს.

ცენტრმა მომხმარებლის უფლებების დაცვის მიმართულებით მუშაობა 2009 წლიდან დაიწყო და ამ დროის განმავლობაში ასეულობით სასურსათო პროდუქტი დაბორატორიულად შეამოწმა. ინფორმაცია დარღვევების შესახებ მიეწოდება საზოგადოებას, სახელისუფლებო სტრუქტურებსა და ბიზნესის წარმომადგენლებს. პროგრამის ერთ-ერთი მიმართულება მომხმარებლის კონსულტაციაა.

მომხმარებლის უფლებების ნებისმიერ დარღვევაზე, ასევე კონსულტაციისთვის მოქალაქეებს შეუძლიათ მოგვმართონ პროგრამის ვებსაიტზე www.momxmarebeli.ge და ფეისბუქის გვერდზე <https://www.facebook.com/momxmarebeli.ge/>,

ასევე, დარეკონ ნომერზე **2 39 90 19** ან **2 19 42 42**

საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი

დელისის I შესახვევი 5^ბ

თბილისი, საქართველო 0177

ელფოსტა: office@csrdg.ge

ტელ: (+99532) 2399019

