**Как заваривать иван-чай правильно.**

Иван-чай считался одним из самых популярных напитков на Руси. Он обладает целебными свойствами и необычным вкусом. Технология заваривания иван-чая немного отличается от стандартной, но при её соблюдении чай раскрывается полностью и проявляет свои целебные и вкусовые свойства максимально полно.

**Каковы целебные свойства иван-чая?**

Иван-чай очень полезен для организма человека. Он применяется для лечения и профилактики многих заболеваний, например:

* заболевания крови;
* авитоминоз;
* интоксикация;
* алкоголизм.

Это лишь некоторые недуги, в борьбе с которыми помогает иван-чай.

Противопоказания к применению.

Мы уже сказали о полезных свойствах чая, но нельзя забывать, что иногда чай может приносить вред. Например, злоупотребление чаем может привести к расстройству ЖКТ. Также чай может действовать как слабительное, иногда вызывает сонливость. Беременным и кормящим мамам перед применением лучше всего проконсультироваться со специалистом. Этот чай не желательно пить детям младше 6-ти лет. При увеличенной свертываемости крови, а также тромбозах и тромбофлебите с отваром также необходимо быть аккуратнее.

**Способы приготовления иван-чая.**

В настоящее время существует очень много способов заваривания этого чая. Вот некоторые из них:

* холодный способ;
* в термосе;
* в чайнике;
* на молоке.

Сегодня мы рассмотрим лишь самый популярный способ приготовления иван-чая в чайнике.

**Заготовка чая.**

Ферментация – наиболее популярная заготовка для приготовления иван-чая.

Для того чтобы сделать такую заготовку нужно будет подержать листья кипрея в глиняной посуде около суток, предварительно подсушив. После чего из листьев выжимают сок, скручивают в трубочки и сушат в духовке некоторое время.

Ферментированный иван-чай обладает черным цветом и насыщенным фруктовым вкусом.

**Как правильно заваривать и пить иван-чай?**

Чтобы приготовить иван-чай вам понадобится непосредственно ёмкость для заваривания и сам чай.

Зачастую для приготовления чая используют смесь из засушенных листьев и цветов растения.

Эту смесь нужно засыпать в чайник (если емкость для заварки керамическая, то предварительно нужно прогреть горячей водой в течение 1-2 минут).

Иван-чай нельзя заваривать в кипятке (100 градусов) после кипячения воды в чайнике необходимо подождать 1-2 минуты, за это время вода остынет до нужной температуры (70-90 градусов), которая не будет способна разрушить некоторые полезные микроэлементы и витамины чая.

**Сколько заваривать иван-чай по времени?**

Время заваривания чая отличается в зависимости от способа приготовления и играет большую роль в получении нужных целебных и вкусовых качеств.

Для того, чтобы чай получился вкусным и полезным в чайнике, необходимо заваривать его в течение 15-20 минут. После чего чай будет готов к употреблению.

**Сколько раз можно использовать заварку?**

Иван-чай выделяется тем, что при его повторной заварке качество чая не падает, а наоборот. Вкусовые качества иван-чая могут значительно улучшиться, если заварить его 2-й или 3-й раз.