

**ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ**  
**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ**

**Project: Τσάι - Καφές**

---



**Υπεύθυνοι Εκπαιδευτικοί:**

**Αικατερίνη Κλημαντάκη**  
**Απόστολος Ισκούδης**

**2013 -2014**

## Διαθεματικό Σχέδιο Δράσης project : Τσάι – Καφές

Πόσα πραγματικά ξέρουμε για το τσάι και τον καφέ;

Πρόκειται για δύο πολύ διαδεδομένα ροφήματα, μέρος της καθημερινής μας ζωής, και όμως υπάρχουν πολλά που δεν γνωρίζουμε και αποφασίσαμε ν'ανακαλύψουμε με την ομάδα του project.

**Οι κύριοι άξονες** πάνω στους οποίους κινήθηκε η ενδεδειγμένη έρευνα που πραγματοποιήσαμε είναι:

- Ιστορία του τσαγιού
- Δρόμοι του τσαγιού
- Τσάι και τέχνες
- Χώρες παραγωγής και προέλευσης
- Θεραπευτικές Ιδιότητες
- Σερβίτσια τσαγιού και τελετουργία σερβιρίσματος
- Τσάι και Αγγλική Βασιλική Οικογένεια
- Τρόποι παρασκευής αφεψήματος
- Ποικιλίες τσαγιού και είδη
- Τσάι και Βότανα
- Φημισμένες Τσαγιερί ανά τον κόσμο

} τσάι

- Ιστορία του καφέ
- Καφές και τέχνες (ζωγραφική, τραγούδι, κινηματογράφος)
- Χώρες παραγωγής και προέλευσης
- Μοντέρνοι και παραδοσιακοί καφέδες
- Σερβίρισμα – σερβίτσια και μηχανές παρασκευής καφέ
- Ιδιότητες του καφέ και συστατικά
- Τρόποι παρασκευής ροφήματος
- Ποικιλίες καφέ
- Φημισμένα – διάσημα καφέ ανά τον κόσμο
- Καφεμαντεία

} καφές

**Οι εκπαιδευόμενοι της ομάδας τσάι – καφές :**

Εμίνοβα Λαρίσα  
 Καραγεωργίου Δέσποινα  
 Κασίδου Μαρία  
 Λασκαρίδης Δημήτρης  
 Παπαδόπουλος Απόστολος  
 Παπαδοπούλου Μαρία  
 Σαλήογλου Γιασάρ  
 Σεραφείμ Μαρία  
 Σεφεριάδης Ηλίας  
 Σιδηροπούλου Σοφία  
 Σταυράκη Κωνσταντίνα  
 Τζαντουριτζέ Τεόνα

## Τσάι

1. Εισαγωγή.....	2
2. Η ιστορία του τσαγιού.....	4
3. Η άφιξη στην Ευρώπη .....	6
4. Τι είναι το τσάι;.....	8
5. Μπαχαρικά και βότανα .....	11
6. Η φαρμακευτική χρήση των βοτάνων. ....	12
7. Πώς γίνεται η συλλογή των βοτάνων.....	14
8. Αποξήρανση των βοτάνων: .....	14
9. Ωφέλιμα βότανα της Ελληνικής γης.....	15
10. Τα 5 τσάγια από βότανα που θα σας κάνουν να νιώσετε καλύτερα .....	21
11. 10 βότανα για αδυνάτισμα.....	21
12. Τα είδη του τσαγιού .....	25
13. Πώς θα αποκτήσει το τσάι μεγαλύτερη θρεπτική αξία.....	30
14. Συμβουλές για επιτυχημένο τσάι.....	31
15. Τα οφέλη του τσαγιού για την υγεία.....	32
16. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του τσαγιού.....	34
17. 6 είδη τσαγιού ανάλογα με τη διάθεση.....	39
18. Μυστικά που πρέπει να μάθετε για το τσάι.....	41
19. Χρήσιμες συμβουλές.....	44
20. Χώρες Παραγωγής Τσαγιού.....	47
21. 12+1 διεθνείς εκδοχές του τσαγιού και οι παραδόσεις τους.....	52
22. Πώς το πίνουν οι διάφοροι λαοί.....	61
23. Πίνοντας τσάι στην Ασία.....	61
24. Πώς πίνουν τσάι οι κινέζοι .....	61
25. Αγγλία.....	64
26. Συνταγή για Scones.....	68
27. Το savoir vivre του σερβιρίσματος.....	70
28. Πράσινο τσάι – θεραπευτικές ιδιότητες. ....	74
29. Τσάι του βουνού.....	79
30. Τσάι «tununu» : το Ελληνικό προϊόν που σαρώνει.....	81
31. Τσάι : ανεκτίμητος σύμμαχος σε καθημερινά προβλήματα.....	82
32. Πώς να μαγειρέψετε με τσάι.....	83
33. Διάσημες τσαγερί.....	87
34. Τσάι και τέχνη.....	94

## Η Ιστορία του τσαγιού



Οι Κινέζοι πίνουν τσάι εδώ και 5.000 χρόνια, προέρχεται από τα φύλλα του δέντρου τσάι τειόδεντρο ή αλλιώς Καμέλια η Σινική, καλλιεργείται μεταξύ Ινδίας και Κίνας. Υπάρχουν τρεις κύριες ποικιλίες:

**το Κινέζικο, το Άσαμ και το Καμπόλια**

Το πώς ξεκίνησε καλύπτεται από μύθους, ο πιο διαδεδομένος από τους οποίους αφορά τον αυτοκράτορα **Shen Nung** . Η τυχαία ανακάλυψη του τσαγιού από αυτόν τοποθετείται στο ακριβές, αλλά ακόμα ιστορικά αβάνισμο έτος 2737 π.Χ..



Οι Κινέζοι πίνουν τσάι για λόγους υγείας και απόλαυσης για χιλιάδες έτη. Κανένας δεν ξέρει τι ακριβώς τους τράβηξε την προσοχή στα σιλιπνά, πράσινα φύλλα της καμέλιας sinensis, αλλά ένας δημοφιλής μύθος καλύπτει το κενό στη γνώση μας.,

Όταν πριν από πολλά χρόνια, το 2737 π.Χ., ο **κινέζος αυτοκράτορας Σεν Νουνγκ** ήταν στην ύπαιθρο και, ενώ οι υπηρέτες του έβραζαν νερό μέσα σε ένα σκεύος για να πει, έπεσαν **καταλάθος** μέσα στο βραστό νερό λίγα ξερά φύλλα από έναν άγριο θάμνο τσαγιού που βρισκόταν εκεί δίπλα. Ο αυτοκράτορας το δοκίμασε από περιέργεια, του άρεσε πολύ και από εκεί άρχισαν όλα... Ανακάλυψε ότι αυτό το παρασκεύασμα ήταν εύγευστο και αναζωογονητικό. **Δεν ξέρουμε αν είναι μύθος ή πραγματικότητα**, ωστόσο, αυτό που σίγουρα ξέρουμε είναι ότι το τσάι, αν και κάποτε ήταν μια ακριβή συνήθεια και προνόμιο της αριστοκρατικής τάξης, σήμερα αποτελεί ένα από τα πιο δημοφιλή ροφήματα σε όλο τον κόσμο.

Το τειόδεντρο ανήκει στην οικογένεια των *Camellia*. Όλες οι ποικιλίες τσαγιού, μαύρο, πράσινο, λευκό και άλλα προέρχονται **από το ίδιο φυτό που χωρίζεται σε δύο μεγάλες ποικιλίες, το *Camellia Sinensis* (κινεζική καμέλια) με μικρά φύλλα και το *Camellia Assamica* με μεγάλα φύλλα (από την περιοχή Assam στην Ινδία)** που χρειάζεται υγρασία (70-90%) και μέτρια ζέστη (10-30° C).

Αυτές οι δύο μεγάλες κατηγορίες έδωσαν άλλες ποικιλίες που ορίζουν το χαρακτήρα των διαφορετικών τσαγιών.



Ένας ινδικός μύθος αποδίδει την ανακάλυψη του τσαγιού στο **βουδιστή μοναχό Bodhidharma**. Ήταν φυσιολογικά κουρασμένος καθώς μια επταετής περίοδος αϋπνίας έφτανε στο τέλος της. Στην απόγνωση του μάσησε μερικά φύλλα από ένα κοντινό δέντρο, και αμέσως ένιωσε ανανεωμένος.

**Η Ινδία είναι τώρα ένας από τους μεγαλύτερους παραγωγούς τσαγιού παγκοσμίως.**

## KINA

**2737π.Χ.** Ανακάλυψη.

**206π.Χ.-220μ.Χ.** Κατά τη διάρκεια της δυναστείας των ΧΑΝ ο κινέζικος χαρακτήρας για το τσάι, με νόμο, **αρχίζει να προφέρεται CHA** και όχι TU όπως μέχρι τότε.

**476μ.Χ.** Το τσάι περνάει το σινικό τείχος και **ανταλλάσσεται με άλογα.**

**780μ.Χ.** Ο LU YU γράφει την **εγκυκλοπαίδεια του τσαγιού (CHA CHING)**.

**1100-1125μ.Χ.** Ο αυτοκράτορας και ποιητής HUI ZONG αποσύρει το διάταγμα για το τσάι και έτσι αρχίζει η εξάπλωση των οίκων του τσαγιού σε ολόκληρη την Κίνα.

**1492μ.Χ.** Κατασκευάζεται στην επαρχία YI XING η **πρώτη ομώνυμη τσαγιέρα** από τον μωβ πηλό της περιοχής. (ΣΗΜ. 500 χρόνια μετά οι τσαγιέρες YI XING συνεχίζουν να κατασκευάζονται και να προτιμούνται από τους Κινέζους).

## ΙΑΠΩΝΙΑ



**729μ.Χ.** Ο αυτοκράτορας SHOMU σερβίρει τσάι σε 100 βουδιστές μοναχούς στο παλάτι του.

**805μ.Χ.** Ο μοναχός DENGYO DAISHI φέρνει από την Κίνα σπόρους τσαγιού και τους φυτεύει στο μοναστήρι του.



**810μ.Χ.** Ο αυτοκράτορας SAGA μετά από μια επιτυχή δοκιμή διατάζει να καλλιεργηθεί το τσάι σε 5 επαρχίες κοντά στην πρωτεύουσα.

**1200μ.Χ.** Ο γιαπωνέζος μοναχός EISEI φέρνει από την Κίνα φυτά τσαγιού καθώς και τη φιλοσοφία του ZEN. (ΣΗΜ. Το ZEN είναι η κοσμοθεωρία που στοχεύει στην φώτιση μέσω του διαλογισμού).



**1368-1644μ.Χ.** Κατά τη διάρκεια της δυναστείας των MING καινοτομίες στην παρασκευή του τσαγιού αντικατέστησαν τις παλιές μεθόδους και για πρώτη φορά φύλλα τσαγιού χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του ροφήματος..

**Ένας άλλος (ιαπωνικός) μύθος** για το στοχαστικό βουδιστή μοναχό, **Bodhidharma**, περιγράφει πώς έριξε τα γερμένα βλέφαρά του στο έδαφος από την απογοήτευσή του που δεν μπορούσε να μείνει άγρυπνος. Οι θάμνοι τσαγιού εμφανίστηκαν εκεί όπου έπεσαν τα βλέφαρα του. Τα φύλλα αυτών των νέων θάμνων θεράπευσαν ως εκ θαύματος την κούρασή του.

Το τσάι δεν είναι εγγενές στην Ιαπωνία, έτσι αυτός ο μύθος τουλάχιστον παρέχει μια εξήγηση για την ξαφνική εμφάνισή του στα νησιά. Η πραγματικότητα είναι λιγότερο παραστατική: **στις αρχές του ενάτου αιώνα, ένας διορατικός Ιάπωνας μοναχός που ονομάζονταν Dengyo Daishi πήρε μαζί του σπόρους τσαγιού καθώς επέστρεφε από την Κίνα.**

### Η άφιξη στην Ευρώπη

Το τσάι έφθασε στην Ευρώπη στις αρχές του δέκατου έβδομου αιώνα. Πρώτοι στην Ευρώπη το έφεραν οι Πορτογάλοι και οι Ολλανδοί έμποροι το **1610** και από

το 1675 πέρασε από την Ολλανδία στη Γαλλία και από εκεί στην υπόλοιπη Ευρώπη.. Οι Πορτογάλοι το φόρτωναν από το λιμάνι Μακάο της Κίνας, ενώ οι Ολλανδοί το έφεραν στην Ευρώπη μέσω Ινδονησίας . Παρά τις υπερβολικές αξιώσεις για τις ιατρικές ιδιότητές του, οι Ευρωπαίοι προτιμούσαν τη γεύση του καφέ. Μόνο σε ορισμένους αριστοκρατικούς κύκλους ήταν δημοφιλές το τσάι.

**1610μ.Χ.** Το πρώτο δείγμα τσαγιού φτάνει στην Ολλανδία.

**1637μ.Χ.** Η ολλανδική εταιρεία ανατολικών Ινδιών εισάγει στην Ευρώπη τσάι που μεταφέρεται με τα θρυλικά πια ιστιοφόρα.



**1658μ.Χ.** Ο THOMAS GARRAWAY, ιδιοκτήτης καφεκοπτείου, είναι ο πρώτος που πουλάει τσάι στο μαγαζί του.

**1662μ.Χ.** Το τσάι αρχίζει να γίνεται της μόδας στην αγγλική αριστοκρατία, όταν η ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ της BRAGANZA δίνει προίκα στον ΚΑΡΟΛΟ Β' κασελάκια γεμάτα τσάι.

**1676μ.Χ.** Η αγγλική ανατολική εταιρεία τσαγιού κάνει την πρώτη εισαγωγή της.



**1700μ.Χ.** Το τσάι της Κίνας γίνεται το πρώτο “παγκόσμιο” προϊόν.

**1700μ.Χ.** Γερμανοί αλχημιστές στη Δρέσδη εφευρίσκουν την πορσελάνη. Η χρήση της πορσελάνης βοηθάει στην διάδοση του τσαγιού στην Ευρώπη καθώς τα ευρωπαϊκά κεραμικά δεν άντεχαν το βραστό νερό.

## ΡΩΣΣΙΑ

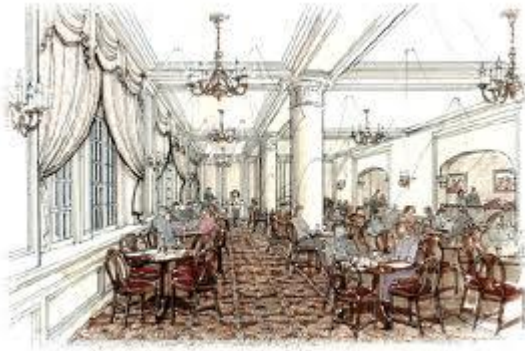
**1618μ.Χ.** Οι Κινέζοι στέλνουν στον τσάρο ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ σαν δώρο, τσάι.

**1689μ.Χ.** Το φημισμένο ρώσικο τσάι “CARAVAN” με τη γεύση καπνού παίρνει το όνομά του από τα καραβάνια με καμήλες που το μεταφέρουν. Το ταξίδι αυτό διαρκεί 16-18 μήνες. (από τον Κινέζο παραγωγό στον Ρώσο καταναλωτή).



**1903μ.Χ.** Η λειτουργία του υπερσιβηρικού περιορίζει το ταξίδι σε 1 βδομάδα.

## ΛΟΝΔΙΝΟ



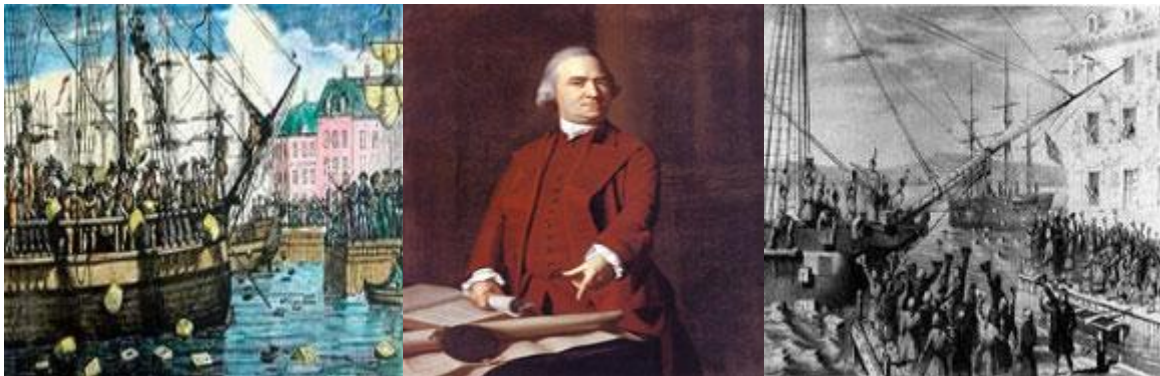
**1706μ.Χ.** Ο THOMAS TWINING ανοίγει τον οίκο τσαγιού του TOM, που αργότερα ονομάζεται GOLDEN LYON και γίνεται περίφημος για την πώληση χύμα τσαγιού.

**1804μ.Χ.** Ανοίγει η πρώτη τσαγερία στο Λονδίνο (TEA ROOM)

## Η.Π.Α.

**1767μ.Χ.** Με πράξη του κοινοβουλίου επιβάλλεται φόρος σε κάθε ποσότητα τσαγιού που εισάγεται στις αμερικανικές αποικίες από την εταιρεία ανατολικών Ινδιών.

**1773μ.Χ.** Οι Αμερικανοί του κόμματος τσαγιού της Βοστώνης (BOSTON TEA PARTY) αρνούνται να δεχτούν την καταβολή φόρου στα εισαγόμενα προϊόντα. Μια ομάδα από Βοστωνέζους, μεταμφιεσμένοι σε Ιθαγενείς καταλαμβάνουν το πλοίο "DARTMOUTH" και πετούν 340 κιβώτια τσαγιού στη θάλασσα. Το κλείσιμο του λιμανιού της Βοστώνης και η άφιξη Βρετανικών στρατευμάτων, οδηγούν στον ιστορικό πόλεμο της Ανεξαρτησίας.



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΣΑΙ;

Το τειϊόδεντρο ανήκει στην οικογένεια *camelia sinensis*, σε άγρια κατάσταση φθάνει τα 15 με 20 μέτρα αλλά στις φυτείες δεν ξεπερνά το 1,20 μέτρο. Ευδοκίμει σε περιοχές με κλίμα ζεστό και υγρό, το υψόμετρο ευνοεί επίσης την ποιότητα τσαγιού.

"Οι γυναίκες είμαστε σαν τα φακελάκια του τσαγιού. Δεν ξέρουμε την αληθινή μας δύναμη μέχρι να βρεθούμε σε καυτό νερό."

Ελεονώρα Ρούσβελτ

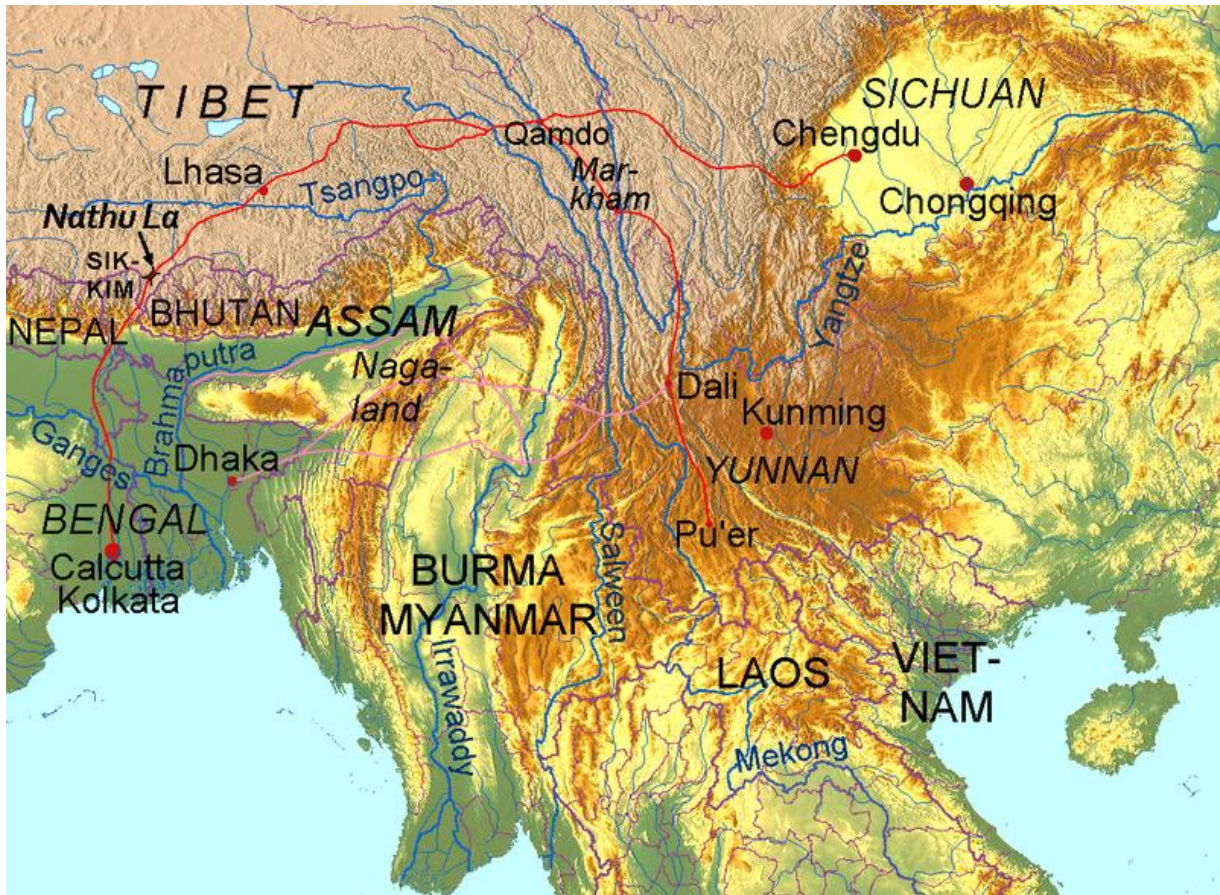
Το έδαφος πρέπει να είναι μαλακό γιατί οι ρίζες του τειϊόδεντρου εισχωρούν σε βάθος 6 μέτρων, να είναι ηφαιστιογενές με απορροφητικότητα και σε πλαγιά ώστε να μην λιμνάζουν τα νερά της βροχής. Διάφορες «επεμβάσεις» οφειλόμενες στις κλιματολογικές συνθήκες ή στις ανθρώπινες παρεμβάσεις δημιούργησαν **τουλάχιστον 300 ποικιλίες τειϊόδεντρων.**



**Σήμερα το τσάι είναι το πρώτο ποτό μετά το νερό, καταναλώνονται 15.000 φλυτζάνια κάθε δευτερόλεπτο.**

Καλλιεργείται σε 40 περίπου χώρες ανά τον κόσμο και είναι το αγροτικό προϊόν με τους περισσότερους εργαζόμενους μετά το ρύζι.

Τα διαφορετικά στάδια επεξεργασίας είναι αυτά που μας δίνουν το λευκό, το πράσινο, το μαύρο και το μερικής οξειδωσης Wu Long τσάι ενώ το φυτό είναι το ίδιο.



Η μέθοδος παρασκευής τσαγιού με το ανοιχτό σκεύος η οποία έχει αποδοθεί στον αυτοκράτορα Shen Nung άντεξε πολύ στο χρόνο. Πέρασαν άλλα 4.000 χρόνια προτού να αναπτυχθεί η μέθοδος παρασκευής που χρησιμοποιούμε σήμερα.

**Κατά τη διάρκεια της δυναστείας των Ming (1368-1644), οι Κινέζοι άρχισαν να μουλιάζουν τα φύλλα τσαγιού στο βρασμένο νερό. Με μερικές προσαρμογές, οι παραδοσιακές Κινέζικες κανάτες κρασιού έγιναν τέλεια τσαγερά.**

## Τασάι

Η λέξη 'tea' (τσάι) και όλες οι παγκόσμιες παραλλαγές του στην ορθογραφία και την προφορά προέρχονται από μια ενιαία πηγή. **"Te" σημαίνει τσάι στην κινεζική διάλεκτο Αμoy.**

Η λέξη 'cha' στην διάλεκτο των μανδαρινών έχει επίσης δημιουργήσει παράγωγα σε όλο τον κόσμο.

## Από Πού Προέρχεται το Τσάι

Το τειόδεντρο, γνωστό ως Καμέλια η σινική, φύτεται σε φυσικό περιβάλλον στην Ιαπωνία και στην Κίνα και φτάνει σε ύψος τα 9 περίπου μέτρα. Όπως ίσως έχετε ήδη υποθέσει

από τη λατινική ονομασία, ο πανέμορφος καλλωπιστικός θάμνος καμέλια (Καμέλια η ιαπωνική) με τα βαθυπράσινα, γυαλιστερά φύλλα και τα έξοχα ροζ, λευκά ή κόκκινα άνθη είναι πολύ στενός συγγενής του τειόδεντρου.

**Μάλιστα το κινέζικο όνομα της καμέλιας είναι τσα χουά, που σημαίνει «λουλούδι του τσαγιού».**

**Σύμφωνα με την Αμερικανική Εγκυκλοπαίδεια (The Encyclopedia Americana), η πρώτη τεκμηριωμένη αναφορά στο τσάι εμφανίζεται στη βιογραφία ενός Κινέζου αξιωματούχου ο οποίος πέθανε το 273 Κ.Χ., αν και κάποιο φυτό για το οποίο γίνεται λόγος σε ένα έργο του Κομφούκιου, ο οποίος έζησε από το 551 περίπου ως το 479 Π.Κ.Χ., πιθανόν να ήταν το τειόδεντρο. (220-210 π.Χ.).**

Η πρώτη αναφορά στο τσάι στην αγγλική γλώσσα έγινε από τον Ρ. Γουίκαμ, εκπρόσωπο της Αγγλικής Εταιρίας των Ανατολικών Ινδιών, το 1615.



**Στα μέσα του 18ου αιώνα, ο Τόμας Γκάργουεϊ, ιδιοκτήτης ενός καφεκοπτείου του Λονδίνου το οποίο έγινε αργότερα γνωστό ως Γκάργουεϊς, αγόρασε μια σεβαστή ποσότητα τσαγιού.**

Το καλλιεργούμενο τειόδεντρο αναπτύσσεται σε πολλά διαφορετικά μέρη του κόσμου. **Οι Ολλανδοί μετέφεραν το τσάι στην Ιάβα το 1826** και οι Βρετανοί, πασίγνωστοι για την προτίμησή τους στο τσάι, το μετέφεραν στην Ινδία το 1836 περίπου. Έπειτα, τη δεκαετία του 1870, όταν

κάποιος μύκητας ξέρανε τα καφεόδεντρα της Σρι Λάνκα, στη θέση τους φυτεύτηκαν δενδρύλλια τειόδεντρου.

Τα φακελάκια τσαγιού λέγεται ότι τυχαία ανακαλύφθηκαν. Ένας εισαγωγέας από τη Νέα Υόρκη που ονομαζόταν Thomas Sullivan έστειλε δείγματα τσαγιού στους πελάτες του μέσα σε μικρές μεταξένιες σακούλες. Στους πελάτες άρεσε σαφώς αυτή η ευκολία και σύντομα ζητούσαν όλο το τσάι τους να είναι τοποθετημένο σε φακελάκια.

**Στο πρώτο μισό του δεκάτου ογδόου αιώνα το τσάι έγινε πιο εξεζητημένο καθώς τα καφεκοπτεία αντικαταστάθηκαν από τους κήπους του τσαγιού.** Οι κήποι τσαγιού ήταν μια κομψή υπερπαραγωγή βλάστησης που προσπαθούσε να μιμηθεί στη κυριολεξία τον παράδεισο. Ταυτόχρονα οι κήποι του τσαγιού δεν ήταν απλά ένας χώρος για διασκέδαση αλλά αποτελούσε και χώρο κοινωνικών επαφών. Εμπορικές συμφωνίες μεταξύ κυρίων, οργάνωση κυνηγιού και ανδρικές κουβέντες στεγάζονταν κάτω από τις φυλλωσιές των υπέροχων κήπων. Παράλληλα ήταν **ένας χώρος δημοκρατίας** καθώς βασιλείς και κοινοί άνθρωποι έκαναν μαζί περιπάτους μέσα σ' αυτό το τόσο εξωτικό περιβάλλον!

Αφού λοιπόν το τσάι έγινε η αγαπημένη συνήθεια όλων, έγινε και οικονομικότερο Έτσι, εκεί γύρω στις αρχές του 19ου αιώνα η κατανάλωση και η ζήτηση του, αυξήθηκε ραγδαία.

### **Καλλιέργεια Τσαγιού στην Ταϊβάν**

Το νησί Ταϊβάν, μολονότι δεν είναι μεγάλο, έχει γίνει τώρα σημαντικός παραγωγός τσαγιού. Η ορεινή περιοχή γύρω από τη Ναν - τίου είναι ιδιαίτερα γνωστή, καθώς στα

μεγαλύτερα υψόμετρα παράγεται τσάι καλύτερης ποιότητας. Γιατί να μην επισκεφτούμε μαζί μια από τις περιοχές παραγωγής τσαγιού σε αυτά τα όμορφα, πράσινα βουνά; Στο Συνεταιρισμό Καλλιεργητών στο **Λούγκου (Κοιλάδα των Ελαφιών)**, υπάρχει **μουσείο τσαγιού**.

Το τσάι ουλόνγκ και το πράσινο τσάι συστρέφονται πριν από τη διαδικασία ξήρανσης. Στο παρελθόν οι άνθρωποι το έκαναν αυτό βάζοντας το τσάι σε ένα σακί το οποίο έδεναν και το στριφογύριζαν με τα πόδια. Σήμερα, φυσικά, αυτή η εργασία γίνεται από μηχανή.

Τώρα μπορούμε να καταλάβουμε γιατί **μια μικρή ποσότητα κινέζικου τσαγιού στην τσαγιέρα ξεδιπλώνεται και τη γεμίζει όταν προσθέτουμε ζεστό νερό**. Το καλό τσάι είναι αρκετά ακριβό! Ένα υπέροχο ουλόνγκ κοστίζει 60 περίπου ευρώ το κιλό. Κάποιο πιο ακριβό τσάι μπορεί να κοστίζει 75 ευρώ, ενώ ένα τσάι που κερδίζει σε κάποιον διαγωνισμό μπορεί να πουληθεί γύρω στα 1.890 ευρώ το κιλό.

### Ολα ξεκίνησαν από ένα λάθος.

Η καλλιέργεια και η κατανάλωσή του ως αφέψημα χάνεται στα βάθη του χρόνου. Χιλιάδες έτη πριν, ξεκίνησαν να φτιάχνουν στην Κίνα τονωτικά αφεψήματα από άγριο τσάι. Η προέλευσή του, άλλωστε, θεωρείται ότι είναι από την Κίνα, όπου είναι γνωστό με την ονομασία τσα (cha). Οι βουδιστές μοναχοί, που συνέδεσαν το τσάι με το διαλογισμό, το διέδωσαν στην Ιαπωνία και, στη συνέχεια, στη Δύση. **Οι πρώτοι Ευρωπαίοι που δοκίμασαν τσάι ήταν ιησουίτες ιεραπόστολοι, γρήγορα, όμως, έγινε το ρόφημα της ευρωπαϊκής αριστοκρατίας.**

## **Μπαχαρικά και Βότανα - Χρήση - είδη – ποικιλίες**



**Βότανα** είναι όλα τα χρήσιμα (για τον άνθρωπο) φυτά, των οποίων οι ρίζες, οι μίσχοι, τα φύλλα, τα άνθη ή και ολόκληρα, χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία, χάρη στο άρωμά τους ή για οποιονδήποτε άλλο λόγο

**Μπαχαρικά** είναι τα αποξηραμένα τμήματα ενός φυτού, που περιέχουν πικάντικες και αρωματικές ουσίες. **Λέγονται και καρυκεύματα ή μυρωδικά** και μπορεί να είναι ρίζες,

βολβοί, φύλλα, σπόρια, καρποί, άνθη, οφθαλμοί και φλοιοί.

Έχουν έντονο άρωμα και γεύση και η προσθήκη τους στα τρόφιμα, γίνεται για να τους προσδώσουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και για να βελτιώσουν τη γεύση τους.

Κάποια απ' τα μπαχαρικά έχουν και αντιοξειδωτικές ιδιότητες και αντικαθιστούν τα διάφορα συντηρητικά που σε πολλές περιπτώσεις βλάπτουν την υγεία του ανθρώπου.

Που τα χρησιμοποιούμε:

**Τα βότανα και τα μπαχαρικά, εκτός από καρυκεύματα χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς**, σαν αφροδισιακά, στις θρησκευτικές τελετουργίες, σαν χρωστικές κ.α.

**Τα αιθέρια έλαια που εξάγονται απ' τα βότανα**, χρησιμοποιούνται στην αρωματοποιία, στην παρασκευή σαπουνιών, καλλυντικών και πολλών άλλων.

Στη μαγειρική είναι το απαραίτητο συστατικό, σχεδόν κάθε συνταγής.

Τα φυτά από τα οποία προέρχονται τα μπαχαρικά είναι αυτοφυή ή καλλιεργούνται.

Στη Μεσόγειο οι άνθρωποι αναζήτησαν από την αρχαιότητα όχι μόνο την διατροφή τους στη φύση, αλλά και τα φάρμακα τους.

**Η μελέτη των βοτάνων άρχισε από την μακρινή αρχαιότητα** όπου μελετήθηκαν εκατοντάδες φυτά, αφήνοντας στους μεταγενέστερους σημαντικές διδαχές ζωής.

Η καταφυγή στο φαρμακείο της φύσης υπήρξε κοινό γνώρισμα πολλών πολιτισμών, από την μια άκρη της γης μέχρι την άλλη.

**Στην αρχαία, αλλά και στην νεώτερη Ελλάδα, τα ίδια φυτά χρησιμοποιήθηκαν και ως τροφές και ως φάρμακα.**

Οι γιατροί είχαν παρατηρήσει πως η κατάλληλη διατροφή όχι μόνο μπορεί να προλάβει αλλά και να θεραπεύσει νοσήματα.

**Τα γραπτά του Ιπποκράτη**, σχεδόν 2.500 χιλιάδες χρόνια πριν, αναφέρουν περίπου 250 φαρμακευτικά φυτά. **Ο Γαληνός**, που χαρακτηρίζεται ως ο δεύτερος σπουδαιότερος γιατρός της Αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη, στις γραφές του περιέγραψε τα περίφημα «Γαληνικά Φάρμακα», μερικά εκ των οποίων περιείχαν έως και εκατό διαφορετικές ουσίες το καθένα.

Ως και μερικά χρόνια πριν, οι ελληνικές οικογένειες χρησιμοποιούσαν τα δώρα της φύσης που άνθιζαν σε κάθε τόπο, για να καλύπτουν εκτός απ' τις διατροφικές τους ανάγκες, και τις ανάγκες τους σε φάρμακα. **Εφάρμοζαν την πρόληψη και όχι μόνο τη θεραπεία** όσον αφορά τη χρήση των βοτάνων, καθώς δεν περίμεναν να αρρωστήσουν, αλλά αντίθετα προλάβαιναν τα κρυολογήματα και αντιμετώπιζαν έγκαιρα ότι μπορούσαν. Όταν πια αρρώσταιναν, ακόμα και τότε γνώριζαν τους πρακτικούς τρόπους αντιμετώπισης και μόνο σε πολύ εξαιρετικές περιπτώσεις θα κατέφευγαν στον γιατρό.

## Η φαρμακευτική χρήση των βοτάνων.

Παραδοσιακά τα βότανα και τα φαρμακευτικά φυτά έχουν πολλούς τρόπους χρήσης. Οι τρόποι αυτοί παραμένουν οι ίδιοι μέχρι σήμερα εκτός από τις περιπτώσεις που ακολουθούν την οδό της φαρμακοβιομηχανίας στην οποία τα βότανα και τα φαρμακευτικά φυτά αποτελούν βασικά συστατικά για την παρασκευή φαρμακευτικών σκευασμάτων πιο πολύπλοκων και επιστημονικά πιο ελεγχμένων.

Οι αναφορές στις φαρμακευτικές ιδιότητες των φυτών που αναφέρονται σ' αυτή την ενότητα είναι καθαρά ενδεικτικές και δεν αποτελούν σε καμία περίπτωση ιατρική συμβουλή ή συνταγή.

Πρώτα απ' όλα θα πρέπει να γνωρίζετε ότι **για να μπορέσετε να εκμεταλλευθείτε σωστά και ολοκληρωμένα τις ιδιότητες των βοτάνων και των φαρμακευτικών φυτών θα πρέπει αυτά να έχουν συλλεχθεί, αποξηρανθεί και αποθηκευθεί σωστά.** Από την στιγμή που θα έρθουν στην κατοχή σας, πρέπει να φυλάσσονται σε δροσερό και σκιερό μέρος (ντουλάπι κουζίνας) και να **καταναλώνονται σε εύλογο (έως 8 μήνες) χρονικό διάστημα.**



Ας δούμε όμως ποιοι είναι οι γνωστότεροι τρόποι προετοιμασίας τους.

**Έκχυση (Έκχυμα)**, δηλαδή εκχύλιση με νερό που βράζει (αφορά τα μαλακά και τρυφερά μέρη του φυτού (φύλλα, άνθη, σπόροι).

Τα εκχύματα είναι χρήσιμα όταν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τα δραστικά συστατικά ενός φυτού πλούσιου σε αρωματικά έλαια, ιδιαιτέρως αν χρησιμοποιείτε τα φύλλα ή τα πέταλα. Ένα έκχυμα, φτιάχνεται όπως ένα τσάι. Είναι η καλύτερη μέθοδος για να πάρουμε τις φαρμακευτικές ιδιότητες των ευαίσθητων μερών των φυτών, των λουλουδιών και των φύλλων τους. Μόλις αρχίσει να βράζει το νερό το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα την απαιτούμενη ποσότητα φρέσκων ή αποξηραμένων βοτάνων (ένα μέρος αποξηραμένου βοτάνου είναι ισοδύναμο με τρία μέρη φρέσκου). Το αφήνουμε 10 με 20 λεπτά και μετά σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε. Μπορούμε επίσης να ρίξουμε βραστό νερό πάνω στο βότανο, που το έχουμε σε μια τσαγιέρα καλά κλεισμένη για να μην εξατμιστούν τα αιθέρια έλαια τους και αφού περάσουν 10-20 λεπτά το φιλτράρουμε. Οι αναλογίες για ένα έγχυμα είναι από ένα μέχρι τρία κουταλάκια του γλυκού για ένα φλιτζάνι νερό. Αν χρειάζεστε μεγάλες ποσότητες από ένα έκχυμα, κρατήστε το απόθεμα σας σε ένα δοχείο ή μπουκάλι στο ψυγείο.

**Το Βράσιμο (Αφέψημα)**, που αφορά τα σκληρότερα μέρη του φυτού (ρίζα, στέλεχος, σκληροί καρποί).

Όπως λέει και η λέξη θα πει αφήνω να ψηθεί. Κάντε ένα αφέψημα όταν το βότανο είναι σκληρό και ξυλώδες. Παίρνουμε το βότανο και το βράζουμε με νερό (συνήθως βράζουμε τα σκληρά τμήματα του φυτού, όπως είναι οι ρίζες, οι φλούδες, τα κοτσάνια, οι σπόροι). Εξασφαλίζεται έτσι ότι τα σκληρά τμήματα διασπώνται, οπότε τα δραστικά συστατικά εισέρχονται στο νερό σε διάλυμα. Αν είναι σκληρές ρίζες ή φλούδες πρέπει να τις βράσουμε 5 ως 10 λεπτά, για να μας δώσουν τις ευεργετικές τους ιδιότητες.

Τεμαχίστε τα φρέσκα βότανα σε μικρά κομμάτια ή αλέστε τα αποξηραμένα συστατικά. Γενικά (για όποια βότανα δεν υπάρχουν ειδικές οδηγίες) ο χρόνος που τα βράζουμε εξαρτάται από την αντοχή των ιστών του φυτού στη θερμότητα. Βράζουμε 3 κουταλιές σε 2 φλιτζάνια νερό. Μόλις κατεβάζουμε το αφέψημα από τη φωτιά το σουρώνουμε αμέσως. Πρέπει να το πιούμε με δόσεις μέσα σε 12 ώρες γιατί μετά αλλοιώνεται και χάνει τη θεραπευτική του δύναμη.



**Βάμμα** (το φυτό και διάλυμα οινόπνευματος)

Τα βάμματα, τα διατηρημένα μείγματα αλκοόλ, νερού και βοτάνων είναι πολύ συμπυκνωμένα, έτσι η απαιτούμενη ποσότητα θα είναι λιγότερη απ' ό,τι στα εγχύματα και το αφεψήματα. Η αναλογία βοτάνου προς το υγρό είναι 1:5 (π.χ. 200 γραμμάρια βοτάνων προς 1 λίτρο υγρού). Μετρήστε την απαιτούμενη ποσότητα του βοτάνου που έχετε διαλέξει μέσα σε ένα σκούρο, με βιδωτό καπάκι δοχείο και σκεπαστέ το με κάποιο αλκοολούχο ποτό, όπως βότκα.



Κρατήστε το βάμμα ερμητικά κλειστό σε ένα ζεστό μέρος και ανακινείτε το μπουκάλι δύο φορές ημερησίως. Μετά από 14 μέρες, στραγγίστε το κατάλοιπο με ένα κομμάτι ύφασμα από μουσελίνα, στύβοντας το καλά. Αποθηκεύστε το σε πολύ καλά βουλωμένα σκουρόχρωμα μπουκάλια. Αν προτιμάτε να μην χρησιμοποιήσετε αλκοόλ, δοκιμάστε ξίδι μηλίτη. Τα

βάμματα μπορούν να ληφθούν αδιάλυτα ή με νερό, να προστεθούν σε κομπρέσες ή ροφήματα ή να μπουν σε νερό του λουτρού. Ακόμη, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή αλοιφών με την ανάμειξη τους με κεριά μελισσών ή βούτυρο κακάο.

### **Κατάπλασμα (κομπρέσα)**

Βοηθούν το σώμα να απορροφήσει τα χημικά συστατικά των βοτάνων μέσω του δέρματος. Για μια κομπρέσα, μουσκέψτε ένα καθαρό κομμάτι από λινό, γάζα ή βαμβάκι σε καυτό αφέψημα ή έκχυμα. Απλώστε το όσο πιο ζεστό γίνεται στην πάσχουσα περιοχή και αλλάξτε το μόλις κρυώσει. Για να φτιάξετε ένα κατάπλασμα, τυλίξτε τα ίδια τα βότανα με λεπτή γάζα ή επιθέστε τα απ' ευθείας στο δέρμα. Αναμείξτε αποξηραμένα βότανα με νερό ή ξίδι μηλίτη για να φτιάξετε ένα ζεστό έκχυμα ή αφέψημα. Κρατήστε το κατάπλασμα ζεστό και αλλάξτε το όταν κρυώσει. Ένα μπουκάλι με ζεστό νερό τοποθετημένο πάνω στο κατάπλασμα συντελεί στη διατήρηση της θερμότητας για περισσότερο χρόνο.

Βεβαίως υπάρχουν αρκετά ακόμα παράγωγα βοτάνων και φαρμακευτικών φυτών, όπως λαδάκια, αλοιφές, σαμπουάν, κ.λ.π.

Θα πρέπει όμως για άλλη μι αφορά να τονίσουμε την ανάγκη για προσεκτική χρήση των διαφόρων φυτών. **Στην αρχαιότητα η διαφορά μεταξύ του ιάματος και του δηλητηρίου ήταν πολύ λεπτή.** Οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν και τα δύο "φάρμακον" και η λαϊκή παράδοση ονομάζει το δηλητήριο "φαρμάκι". Από τότε μέχρι σήμερα οι πολλαπλές επιδράσεις των βοτάνων και συνεπακόλουθα των αφεψημάτων, όπως βέβαια και οι ιδιότητές τους, δεν έχουν αλλάξει.

Το σίγουρο είναι πάντως πως η φύση φρόντισε να μας προικίσει με όλα εκείνα που είναι απαραίτητα για την καλή διαβίωση και υγεία του ανθρώπου και εναπόκειται σε μας να τα διαχειριστούμε σωστά.

### **Πως γίνεται η συλλογή των βοτάνων:**

Η συλλογή τους, είναι μια πολύ σημαντική διαδικασία και επηρεάζει άμεσα τη χημική σύστασή τους και τις θεραπευτικές ιδιότητές τους.

Ο τρόπος συλλογής τους, εξαρτάται από το μέρος του φυτού που θέλουμε να πάρουμε.

- Ποτέ δεν συλλέγουμε μεγαλύτερες ποσότητες απ' αυτές που χρειαζόμαστε.
- Τα φύλλα συλλέγονται πριν το φυτό ανθίσει, γιατί διαφορετικά χάνουν μέρος από το άρωμά τους. Οι σπόροι και οι βλαστοί αφού ανθίσει το φυτό.
- Τα αρωματικά φυτά πρέπει να μαζεύονται κατά τη διάρκεια του πρωινού, νωρίς το πρωί, εφόσον δεν υπάρχει υγρασία. Δεν μαζεύουμε ποτέ τα βότανα όταν βρέχει.

Διαλέγουμε μια ξηρή ημέρα.

- Δεν ξεριζώνουμε ποτέ τα βότανα. Μ' ένα κοφτερό ψαλίδι κόβουμε όσο μας χρειάζεται προσεκτικά, έτσι ώστε να ξαναβλαστήσουν. Εκτός αν θέλουμε να μαζέψουμε τις ρίζες του φυτού. Οι ρίζες συλλέγονται το φθινόπωρο, όταν το φυτό έχει σταματήσει τη μεγάλη παραγωγή φύλλων και ανθών.

### Αποξήρανση των βοτάνων:

Ο πιο συνηθισμένος τρόπος συντήρησης των βοτάνων, είναι η αποξήρανση. Μερικά από τα καταλληλότερα βότανα για να τα αποξηράνουμε, είναι η ρίγανη, το φασκόμηλο, η μέντα, η μαντζουράνα, η δάφνη, το θυμάρι και το δεντρολίβανο. Τα φυλλώδη βότανα, όπως ο βασιλικός, χάνουν πολύ από τη γεύση και το χρώμα τους με την αποξήρανση. **Η πιο απλή μέθοδος, είναι να φτιάξουμε μικρά, χαλαρά μπουκετάκια με τα βότανα και να τα κρεμάσουμε ανάποδα σε μέρος που αερίζεται.** Πρέπει να είναι μικρά, διαφορετικά ο αέρας δεν κυκλοφορεί ανάμεσα στο φύλλωμα και δεν είναι αρκετός για να αποξηράνει το κέντρο τους. Σκεπάζουμε με τουλουπάνι ή ένα λεπτό πανί για να μην γεμίσουν σκόνη. Η ξήρανση στα βότανα πρέπει να γίνεται σ' ένα μέρος όπου η θερμοκρασία παραμένει σταθερή, ξηρή, ζεστή και με τον αέρα να «κυκλοφορεί» ώστε να αποφευχθεί η συγκέντρωση υγρασίας. Όσο πιο σύντομα γίνεται η διαδικασία, το αποτέλεσμα θα είναι καλύτερο. Αποφεύγουμε τελείως την ξήρανση στον ήλιο, γιατί θα χάσουν το άρωμα και το χρώμα τους. Η θερμοκρασία στο χώρο ξήρανσης πρέπει να είναι μεταξύ 20° - 30°C .

Τα άνθη, αποξηραίνονται ολόκληρα. Ο χρόνος που θα χρειαστεί για να ξεραθούν, εξαρτάται πάντα από το βότανο. **Τα πιο λεπτεπίλεπτα βότανα, χρειάζονται 3 - 4 ημέρες, ενώ τα πιο ανθεκτικά - σκληρά, όπως το θυμάρι, η ρίγανη και το δεντρολίβανο, μπορεί να χρειαστούν 6 - 8 ημέρες.** Μόλις ξεραθούν, αφαιρούμε τα φύλλα από τα κοτσάνια και τα τοποθετούμε σε αεροστεγή δοχεία. Πάντα φυλάμε τα αποξηραμένα βότανα σε δροσερό και σκοτεινό μέρος, καθώς η ζέστη και το φως, εξαφανίζουν γρήγορα τα αρωματικά χαρακτηριστικά τους. Η καλύτερη εποχή για να χρησιμοποιήσουμε τα αποξηραμένα βότανα είναι εντός έξι μηνών από την ξήρασή τους. Μετά από τους 12 μήνες, αρχίζουν να χάνουν τα αρώματά τους.

### Μερικά από τα πιο γνωστά και ωφέλιμα βότανα της Ελληνικής γης :



- **Αγριμόνιο.**

Ειδικό για τις φλεγμονές του λαιμού και του βλεννογόνου της στοματικής κοιλότητας. Από την αρχαιότητα ακόμα το χρησιμοποιούσαν για την επούλωση πληγών. Θυμηθείτε το σε περιπτώσεις αμυγδαλίτιδας, σε προβλήματα του φάρυγγα, άφθες και μυκητιάσεις. Τα φύλλα του είναι εξαιρετικά για την αναιμία. Το τσάι των φύλλων του είναι κατά της ημικρανίας, της δυσπεψίας και της

διάρροιας.



- **Αρτεμισία ή Αψιθιά.**

Θεωρείται αγχολυτικό, τονωτικό, αντιπυρετικό, αντισηπτικό, εμμηναγωγό, αντιφλεγμονώδες, παυσίπονο. Συνίσταται ως τονωτικό κατά της δυσπεψίας(σαν ήπιο καθαρτικό), της γαστραλγίας, της γαστρίτιδας, της μερικής ανεπάρκειας του ήπατος.

Πως το φτιάχνουμε: ρίχνουμε σε 1 - 2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνουμε 10 - 15 λεπτά.



- **Αχιλλαία.**

Είναι ένα από τα καλύτερα εφιδρωτικά και αντιπυρετικά βότανα κατάλληλο για εμπύρετες ιώσεις, κρυολογήματα. Έχει τονωτικές, ηρεμιστικές, αντισπασμωδικές αλλά και αντιφλεγμονώδες, απολυμαντικές ιδιότητες. Βοηθά στην μείωση της υψηλής πίεσης και των θρόμβων τονώνοντας τα αιμοφόρα αγγεία, σε προβλήματα στην πέψη, σε ενοχλήσεις και έλκη του

στομάχου, του εντέρου, της χολής ή σε περιπτώσεις ανορεξίας.

Ένα ζεστό αφέψημα προξενεί θεραπευτικό ιδρώτα που δροσίζει τον πυρετό και απομακρύνει τις τοξίνες. Χρησιμοποιείται φρέσκια ως κατάπλασμα για την επούλωση των πληγών.



- **Βαλεριάνα.**

Χρησιμοποιείται κυρίως για ηρεμιστικούς (αγχολυτικούς) και υπνωτικούς λόγους, ενώ χρησιμοποιείται παράλληλα σαν αντισπασμωδικό (μετριάζει τους μυϊκούς σπασμούς) αλλά και σαν γενικής χρήσης ελαφρύ ηρεμιστικό. Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται σαν ηρεμιστικό ακόμα και κατά τη διάρκεια της ημέρας σε περιπτώσεις υπερέντασης.

Πως το φτιάχνουμε: Βάζουμε ξηρή ρίζα, 1 - 2 γραμ. σε 1 φλιτζάνι ζεστό νερό,

προσέχοντας την υπερβολική θέρμανση γιατί είναι πολύ πτητική

- **Βασιλικός.**

Στη μαγειρική χρησιμοποιούνται κυρίως αποξηραμένα φύλλα της πλατύφυλλης ποικιλίας το άρωμα των οποίων μοιάζει λίγο με αυτό του γλυκάνισου. Αρωματίζει διάφορα ψητά, σαλάτες, βραστά, κοκκινιστά, σουπές κ.τ.λ.

Σαν βότανο το χρησιμοποιούμε κατά του πονοκέφαλου, της ζαλάδας, της ημικρανίας.





Τονώνει τη μνήμη.

Πως το φτιάχνουμε: Βάζουμε 1 κουταλάκι του καφέ για ένα φλιτζάνι βραστό νερό και αφού το σκεπάσουμε το αφήνουμε για 5 - 10 λεπτά. Πίνουμε 1 - 3 φλιτζάνια την ημέρα.



- **Βάλσαμο ή Σπαθόχορτο.**

Για θεραπευτικούς σκοπούς, χρησιμοποιούνται τα υπέργεια μέρη του φυτού. Η δράση του είναι αντιφλεγμονώδης, επουλωτική, στυπτική και ηρεμιστική. Το βάλσαμο όταν ληφθεί εσωτερικά έχει ηρεμιστική και αναλγητική δράση.

Πως το φτιάχνουμε: Ρίχνουμε 1½ κουταλιά του τσαγιού ξηρό βότανο σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνουμε σκεπασμένο

για 15 λεπτά. Σουρώνουμε και πίνουμε έως τρεις φορές την ημέρα.

Στα παιδιά που βρέχουν το κρεβάτι τους μπορούμε να δώσουμε 5 -10 σταγόνες το βράδυ.

- **Δεσποινόχορτο.**

Το βότανο αυτό είναι γνωστό για την ευεργετική του δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα.



Το δεσποινόχορτο είναι ηρεμιστικό και καρδιοτονωτικό βότανο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση της υπέρτασης, κυρίως όταν αυτή επιτείνεται από το στρες.

Πως το φτιάχνουμε: Ρίχνουμε 1 - 2 κουταλάκια ξηρού βοτάνου σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό, τα αφήνουμε για 10- 15' και σουρώνουμε.

Πίνουμε 1 - 2 ροφήματα την ημέρα.

- **Δυόσμος.**

Τα αποξηραμένα ή χλωρά φύλλα του φυτού έχουν χρήσεις στη μαγειρική. Σαν αφέψημα βοηθάει στη μείωση της χολοστερίνης, είναι καλό καταπραυντικό για το στομάχι και για τους κολικούς των νεφρών, της ναυτίας και του λόξυγκα.

Πως το φτιάχνουμε: Βράζουμε 0,5 - 1 κουταλάκι του καφέ για ένα φλιτζ. (2 - 3 φλιτζάνια / ημέρα).



## • Δίκταμο



Έχει αντισηπτική δράση, τονωτική και αντισπασμωδική. Χρησιμοποιείται για την επούλωση των τραυμάτων, ως καταπραυντικό του πεπτικού συστήματος, καθώς και κατά της γρίπης και του κρυολογήματος.

Πως το φτιάχνουμε: Ρίχνουμε ½ κουταλιά του γλυκού ξηρό βότανο σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό, το αφήνουμε 10 λεπτά, σουρώνουμε και πίνουμε.

## • Ευκάλυπτος.



Φαρμακευτικές ιδιότητες έχουν τα φύλλα, που αναπτύσσονται πάνω σε παλιά κλαδιά και είναι δρεπανοειδή, εναλλασσόμενα, έμμισχα και έχουν ευχάριστη γεύση.

Είναι ισχυρό αντισηπτικό και μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά σε βακτηριακές και ιογενείς προσβολές. Η επίδραση του ευκαλύπτου στο δέρμα είναι δροσιστική και αντιπυρετική. Είναι αντιφλεγμονώδες και καλός για εγκαύματα και επώδυνες αρθρώσεις. Είναι αποτελεσματικός στη θεραπεία των καλόγερων, των σπυριών, των ψειρών της κεφαλής και του απλού έρπητα.

Χρησιμοποιούμε το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου, (πρέπει να προσέχουμε να μην έρχεται σε επαφή αδιάλυτο με το δέρμα), με κομπρέσες και επιθέματα, εισπνοές, γαργάρες, εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις και εντριβή θώρακα ή μασάζ. Ωστόσο η χρήση και η δοσολογία του θέλει προσοχή γιατί μπορεί να ερεθίσει ένα ευαίσθητο αναπνευστικό σύστημα ή τα νεφρά.

### • Ιβίσκος



Συμβάλλει στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στον καλύτερο μεταβολισμό των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπιδίων. Ο ιβίσκος ενδείκνυται για τους υπέρβαρους με πρόβλημα δυσκοιλιότητας και αυξημένων λιπιδίων. Πως το φτιάχνουμε: Ρίχνουμε 1 κουταλάκι ιβίσκου, σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό



### • Λεβάντα.

Είναι φυτό αντιαγχωτικό, αντισηπτικό και ελαφρά υπνωτικό. Χαλαρώνει και γαληνεύει τον οργανισμό.

Χρησιμοποιείται κατά της ημικρανίας, της νευρικής, του άσθματος, της κατάθλιψης, της προεμμηνορροιακής έντασης και κάθε μορφής στρες.

Πως το φτιάχνουμε: Βάζουμε 1 κουτ. του γλυκού φύλλα ή άνθη σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό για 5 - 10 λεπτά και πίνουμε 1 - 2 φορές τη μέρα. Η λεβάντα

δεν πρέπει να λαμβάνεται σε μεγάλες δόσεις γιατί μπορεί να ερεθίσει το στομάχι.



### • Μελισσόχορτο.

Χρησιμοποιείται στην ζαχαροπλαστική, στην ποτοποιία και στη μαγειρική. Αρωματίζει κρέατα φούρνου, πουλερικά, ψάρια, σούπες και φρουτοσαλάτες.

Σαν αφέψημα έχει τη φήμη ότι δρα κατά του γήρατος. Ευεργετικό για το δέρμα, στο νευρικό σύστημα και στο στομάχι. Ασκεί τονωτική επίδραση στην καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα, προκαλώντας διαστολή των περιφερειακών αγγείων, μειώνοντας έτσι

την πίεση του αίματος.

Πως το φτιάχνουμε: Βάζουμε 1 - 2 κουτ. του γλυκού, (ή 4 φρέσκα φύλλα), σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό για 5 - 10 λεπτά, το αφήνουμε σκεπασμένο και πίνουμε 2 - 3 φορές τη μέρα.



• **Μολόχα.**

Τα ξεραμένα φύλλα και άνθη φτιάχνουν καταπραϋντικό αφέψημα, το οποίο κάνει καλό στο στομάχι. Πολύ βολικό είναι επίσης το γεγονός ότι η μολόχα φυτρώνει κοντά σε τσουκνίδες: Τα συστατικά της καταπραϋνούν το τσίμπημα. Αν σας τσίμπησε τσουκνίδα, δεν έχετε παρά να κόψετε την πλησιέστερη μολόχα, και να τρίψετε τα φύλλα και το άνθος πάνω στο δέρμα, στην περιοχή του τσιμπήματος. Συνήθως ανακουφίζει αμέσως. Ως αφέψημα με μέλι, καθαρίζει τον

οργανισμό από τις τοξίνες.

Πως το φτιάχνουμε: Μουλιάζουμε 3 κουταλάκια από ψιλοκομμένα φύλλα, άνθη ή ρίζα μολόχας σε 1 φλιτζάνι νερό για 8 ώρες, στραγγίζουμε και πίνουμε.

• **Σαφράν - Κρόκος Κοζάνης.**



Πολύτιμο μπαχαρικό σε σκόνη, μοναδικό στη προέλευσή του, κατατάσσεται στην καλύτερη ποιότητα σαφράν στον κόσμο.

Είναι άριστο φάρμακο για τις ασθένειες του στομάχου, αντισπασμωδικό, βοηθητικό της πέψης και φάρμακο που αυξάνει την όρεξη.

Πως το φτιάχνουμε: Ρίχνουμε  $\frac{1}{8}$  του γραμμαρίου, (3 - 4 στήμονες κρόκου) σε 1 φλιτζάνι βρασμένο νερό και τους αφήνετε για 8 λεπτά. Το σουρώνετε και πίνετε το ρόφημα.



• **Φασκόμηλο.**

Έχει έντονη αρωματική οσμή και καλλιεργείται για τις φαρμακευτικές ιδιότητες του, ως αφέψημα αλλά και ως καρύκευμα.

Στη Μαγειρική, χρησιμοποιείτε το σε πουλερικά, ζυμαρικά, όσπρια και κρεατικά καθώς και για τον αρωματισμό διαφόρων ζυμών και φαγητών.

Εξαιρετο τονωτικό και καρδιοτονωτικό. Διεγείρει τα νεύρα, τα επινεφρίδια και το κυκλοφορικό σύστημα.

Πως το φτιάχνουμε: Ρίχνουμε 1 κουτ. του

γλυκού ξηρό βότανο, σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό και το σκεπάζουμε για 10 λεπτά. Σουρώνουμε, και πίνουμε έως τρεις φορές την ημέρα.

• Φλαμούρι ή Τίλιο.



Το αφέψημα της, άοσμο και λίγο πικρό, χρησιμοποιείται σε ρευματισμούς κι αρθριτικά (διαλύει το ουρικό οξύ), αλλά και σε υδροπικία, κυστίτιδα, δυσκοιλιότητα, δυσπεψία, διαλείποντες πυρετούς, στην απόφραξη της σπλήνας και του ήπατος. Τα φύλλα είναι ελαφρά διουρητικά και αντιπυρετικά.

Το έγχυμα των φύλλων πίνεται λίγο-λίγο, όλη τη μέρα. Το αφέψημα των φύλλων, που γίνεται με άσπρο ξερό κρασί, έχει τη φήμη ότι διαλύει τις πέτρες των νεφρών και διώχνει τις ημικρανίες.



• Χαμομήλι.

Είναι ένα ελαφρύ ρόφημα, που συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού, είναι καταπραυντικό για το στομάχι και θαυμάσιο μαλακτικό, βοηθά στην αύπνια, στον παροξυσμό άσθματος, στις νευραλγίες και στις ημικρανίες. Πως το φτιάχνουμε: Ρίχνουμε 1 κουτ. σούπας χαμομήλι ξηρό, σε 1 φλ. βραστό νερό. Πίνετε 1 - 2 φλυτζάνια την ημέρα, πριν από το φαγητό.

**Τα 5 τσάγια από βότανα που θα σας κάνουν να νιώσετε καλύτερα**

Είναι χωρίς καφεΐνη και γεμάτα οφέλη για την υγεία σας

Πηγή: <http://www.queen.gr/YGEIA-FITNESS/YGEIA/item/80211-ta-5-tsagia-apo-votana-poy-tha-sas-kanoygn-na-niosete-kalytera#ixzz2uXmufMmL>

Το τσάι από βότανα είναι ίσως ότι καλύτερο για να ξεκινάτε την ημέρα σας αφού μπορεί να σας δώσουν μεγάλη ενέργεια και ταυτόχρονα δεν περιέχουν καφεΐνη και είναι πλούσια σε οφέλη για την υγεία σας.

- **Τσάι Μέντας:** Ότι καλύτερο για αποτοξίνωση. Το ρόφημα μέντας βοηθά να ζεσταθεί το σώμα, ιδρώνετε και απελευθερώνονται οι τοξίνες.
- **Πράσινο Τσάι:** Κάνει πολύ καλό στο δέρμα σας. Οι αποτοξινωτικές ιδιότητες του πράσινου τσαγιού είναι θαυματουργές για το δέρμα σας καθώς μελέτες έχουν δείξει ότι βοηθάει στην θεραπεία της ακμής.
- **Τσάι Rooibos:** Γνωστό και ως κόκκινο τσάι. Το καλύτερο «όπλο» κατά της γήρανσης. Το Rooibos έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C και φημίζεται για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες. Οι Ιάπωνες το αποκαλούν «το βότανο της ζωής».

- **Τσαί Τζίντζερ:** Αντιμετωπίζει τις **ναυτίες**. Το ρόφημα του τζίντζερ καταπραΰνει τη ναυτία και τις στομαχικές διαταραχές.
- **Τσαί Dandelion ή Πικραλίδα:** Κατάλληλο για τον **καθαρισμό του ήπατος**. Τα φύλλα του φυτού είναι πλούσια σε βιταμίνες A,C και D. Η πικραλίδα συνιστάται στον καθαρισμό του ήπατος και της χοληδόχου κύστης από τις τοξίνες.

## 10 βότανα για αδυνάτισμα

Ορισμένα βότανα μπορούν να μας βοηθήσουν στην προσπάθειά μας να χάσουμε βάρος και να αδυνατίσουμε, προσφέροντας μια πρόσθετη ώθηση στο ρυθμό του μεταβολισμού, χάρη στα ένζυμα και στις βιταμίνες που περιέχουν.



Τα βότανα από μόνα τους δεν κάνουν θαύματα και δε μπορεί κάποιος να αδυνατίσει μόνο με βότανα χωρίς να προσέξει τη διατροφή του, τη φυσική του δραστηριότητα και γενικότερα τον τρόπο ζωής του.

Αυτό που μπορούν να κάνουν τα βότανα είναι να αποτελέσουν ένα ωφέλιμο συμπλήρωμα μιας ισορροπημένης διατροφής και συστηματικής άσκησης που, ούτως ή άλλως, πρέπει κανείς να ακολουθήσει προκειμένου να μειώσει το βάρος του και να έχει καλή υγεία.



### **Λουίζα, το κατεξοχήν βότανο για αδυνάτισμα**

Η Λουίζα, από τα πιο γνωστά και διαδεδομένα βότανα στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, συμβάλλει στην αύξηση του ρυθμού του μεταβολισμού, στον έλεγχο της όρεξης και στη διούρηση - γι' αυτό και είναι μια καλή επιλογή για όσους υποφέρουν από κατακράτηση υγρών.

Οι ευεργετικές της ιδιότητες βοηθούν στην αποτοξίνωση και

την αποβολή των περιττών υγρών από τον οργανισμό αλλά και την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Εκτός των άλλων είναι και χωνευτική. Αποφύγετέ την όσοι έχετε υπόταση, καθώς είναι διουρητική και μειώνει την πίεση.

**Δοσολογία:** 1-2 κουταλάκια ή 5-6 φύλλα για ένα φλιτζάνι νερό. 2-3 φλιτζάνια την ημέρα



### **Φασκόμηλο, για τα περιττά υγρά**

Το φασκόμηλο εκτός του ότι συμβάλλει στην απώλεια κιλών, ενεργοποιώντας το μεταβολισμό, είναι γευστικό, αρωματικό και βοηθά στην αποβολή των περιττών υγρών από το σώμα.

**Δοσολογία:** Βράζετε μία χούφτα φασκόμηλο σε 4 φλιτζάνια νερό. Πίνετε ένα ποτήρι από το ρόφημα πρωί, μεσημέρι και βράδυ, πριν από το φαγητό

Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε στη μαγειρική, σε πουλερικά, ζυμαρικά, όσπρια και κρεατικά καθώς και για τον αρωματισμό διαφόρων ζωμών και φαγητών.



### **Ιβίσκος, για καλύτερο μεταβολισμό**

Ο ιβίσκος συμβάλλει στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στον καλύτερο μεταβολισμό των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπιδίων. Ο ιβίσκος ενδείκνυται για όσους ταλαιπωρούνται με δυσκοιλιότητα και έχουν αυξημένα λιπίδια.

Έχει επίσης αντιοξειδωτικές ιδιότητες, βοηθά στις καρδιαγγειακές παθήσεις,

στον έλεγχο των επιπέδων χοληστερόλης και στη θεραπεία της υψηλής πίεσης στο αίμα.

**Δοσολογία:** Ετοιμάζετε έγχυμα με 1 κουταλάκι ιβίσκου σε 1 φλιτζάνι νερό, 1 φορά την ημέρα.



### **Αψιθιά, για όσους έχετε αδυναμία στα γλυκά!**

Η Αψιθιά συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στο μεταβολισμό των υδατανθράκων (σακχάρων) - γι' αυτό και ενδείκνυται σε όσους αρέσουν τα γλυκά. Έχει επίσης ευεργετική δράση στους διαβητικούς και βοηθά στην καταπολέμηση των ρευματισμών.

**Δοσολογία:** Η συνηθισμένη δοσολογία που προτείνεται είναι 10γρ. την ημέρα σε 3 δόσεις. Η προετοιμασία αφεψήματος

γίνεται με το βρασμό των 10γρ. Αψιθιάς σε 1 λίτρο νερού για 15 περίπου λεπτά. Το αφέψημα είναι αρκετό για 3 φλιτζάνια που μπορούν να καταναλωθούν πρωί, μεσημέρι και βράδυ ανάμεσα από τα γεύματα.

### **Γκουαρανά, για να κοπεί η όρεξη**

Μειώνει την όρεξη και ευνοεί τη μείωση του σωματικού βάρους και λίπους, επιταχύνει το μεταβολισμό, απομακρύνει τις τοξίνες και δίνει ενέργεια στο σώμα.

Μπορείτε να θρυμματίσετε τους σπόρους με το μπλέντερ ή με ένα γουδοχέρι. Μια σωστή δοσολογία είναι 1 κουταλιά του γλυκού αφήνοντας να βράσει για 3 λεπτά.



Δοσολογία: Μπορείτε να πίνετε ένα ρόφημα μέχρι και 3 φορές την ημέρα.

### **Χαμομήλι, για την αποτοξίνωση του οργανισμού**

Το χαμομήλι αποτελεί ένα ελαφρύ ρόφημα που βοηθάει στην αποτοξίνωση του οργανισμού.

Δοσολογία: Διαλύετε 2 κουταλιές του γλυκού χαμομήλι σε βραστό νερό και σουρώνετε μετά από 6-7 λεπτά. Πίνετε 1 φλιτζάνι την ημέρα, πριν από το φαγητό.



### **Σέλινο, το διουρητικό**

Είναι ένα πολύ καλό διουρητικό, το οποίο βοηθάει ιδιαίτερα στο αδυνάτισμα. Σε ένα λίτρο νερό βράστε 5 ρίζες και φύλλα σέλινου. Πίνετε 3-4 ποτήρια την ημέρα.

Επιπλέον αν καταναλώστε ολόκληρο το σέλινο έχει φυτικές ίνες που βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού σωλήνα, ιδιότητα χρήσιμη αν κάνετε δίαιτα.

Που αλλού βοηθάει: Έχει διουρητικές ιδιότητες, και ανάμεσα σε άλλα βοηθάει στους ρευματισμούς και τις αρθρίτιδες.

### **Σπιρουλίνα, για τη βουλιμία**

Η σπιρουλίνα ενδείκνυται για όσους καταφεύγετε στο φαγητό,

όταν δεν έχετε διάθεση. Είναι εξαιρετικά θρεπτική, εάν ληφθεί πριν το γεύμα βοηθάει να μειωθεί η όρεξη, έτσι ώστε να τρώμε λιγότερο κατά τη διάρκεια των γευμάτων και να νιώθουμε λιγότερη πείνα μεταξύ αυτών.

Διατηρεί τις λιγούρες σε έλεγχο, αφού περιέχει ολοκληρωμένη πρωτεΐνη, μαζί με όλα τα απαραίτητα αμινοξέα και πολυσακχαρίτες που αυξάνουν ελάχιστα τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος. Τελικά, αφού τονώνει το μεταβολισμό, βοηθά στην καύση του λίπους.

Η σπιρουλίνα βρίσκεται στα φαρμακεία και σε καταστήματα βιολογικών προϊόντων, σε μορφή χαπιού, σκόνης και νιφάδων.

Δοσολογία: Διαλύετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού σκόνη σπιρουλίνας σε 1 ποτήρι νερό ή σε 1 ποτήρι φρέσκο χυμό (π.χ. πορτοκάλι) πριν από τα κυρίως γεύματα.







### **Πικραλίδα, για αποτοξίνωση**

Οι πικραλίδες αποτοξινώνουν τον οργανισμό και επιβραδύνουν την πέψη, δημιουργώντας το αίσθημα της πληρότητας. Βοηθούν επίσης στο να μεταβολίζονται σωστά τα λίπη και τα σάκχαρα του οργανισμού. Επίσης, κατατάσσονται σε υψηλές θέσεις ανάμεσα στα λαχανικά, όσον αφορά στην θρεπτική τους αξία.

**Δοσολογία:** Προσθέστε τις στη σαλάτα σας ή ετοιμάστε έγχυμα με 1-2 κουταλάκια σε 1 φλιτζάνι νερό, 2 φορές την ημέρα.

### **Σημύδα, για την κυτταρίτιδα**

Τα φύλλα της έχουν διουρητική δράση, βοηθούν στην καύση του λίπους και στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.  
**Δοσολογία:** Ετοιμάζετε αφέψημα με 1 κουταλάκι φύλλων σημύδας σε ένα φλιτζάνι νερό, 1-2 φορές την ημέρα



**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Πάντα χρησιμοποιείτε τα βότανα υπό την επίβλεψη ενός ειδικού και ειδικά όταν παίρνετε ταυτόχρονα άλλα φάρμακα ή βότανα.



### **Τα είδη του τσαγιού**

Τα διαφορετικά είδη τσαγιού (άσπρο, πράσινο, «Οολong», μαύρο και κόκκινο) δεν προέρχονται από διαφορετικές ποικιλίες φυτών, όπως λανθασμένα πιστεύεται, αλλά είναι αποτέλεσμα διαφορετικής επεξεργασίας παρασκευής.

- Υπάρχουν περίπου 3.000 ποικιλίες τσαγιού σε όλο τον κόσμο.

#### **Διάσημα τσάγια:**

**Κεϊλάνης:** Μαύρο τσάι με γλυκιά έντονη γεύση.

**Darjeeling:** Ινδικό μαύρο τσάι. Η γεύση του θυμίζει σταφύλι μοσχάτο. Σερβίρεται συνήθως σκέτο με λεμόνι.

**Earl Grey:** Μίγμα ινδικών και κινεζικών μαύρων τσαγιών αρωματισμένο με έλαια εσπεριδοειδών. Στο άρωμά του ανακαλύπτουμε την αίσθηση του καβουρδισμένου ενώ έχει ήπια γλυκιά γεύση. Είναι το δεύτερο πιο δημοφιλές τσάι στον κόσμο μετά το τσάι Κεϊλάνης.

**Πράσινο γιαπωνέζικο τσάι:** Τσάι με ντελικάτη πικρή γεύση.

**Τσάι γιασεμί:** Κινεζικό τσάι oolong αρωματισμένο με άνθη γιασεμιού.

**Java:** Μαύρο τσάι με ελαφρά πικρή γεύση που συνήθως χρησιμοποιείται σε μίγματα.

**Moyune Gunpowder:** Πράσινο τσάι από την Κίνα με φρουτώδη γεύση.

**Rose pouching:** Τσάι τσάι oolong από την Ταϊβάν αρωματισμένο με ροδοπέταλα.

**Ρωσικό:** Μαύρο τσάι από τα βουνά του Καυκάσου της Ρωσίας με γήινη γεύση.



Το τσάι, λοιπόν, ανάλογα με τον τρόπο επεξεργασίας του, χωρίζεται σε τρεις κυρίως κατηγορίες:

- Το μη ζυμωμένο (λευκό και πράσινο τσάι).
- Το μερικώς ζυμωμένο («Oolong» ή Ούλονγκ τσάι).
- Το πλήρως ζυμωμένο (μαύρο τσάι). Το μαύρο τσάι περνά από στάδια ζύμωσης τα οποία βασίζονται σε τεχνικές που αναπτύχθηκαν στην αρχαία Κίνα εδώ και χιλιάδες χρόνια.

### Οι τέσσερις κύριοι τύποι τσαγιού (πράσινο, άσπρο, κόκκινο και μαύρο)

θεωρούνται ως λειτουργικά τρόφιμα (functional foods) γιατί περιέχουν εκ φύσεως συστατικά, όπως **τανίνες**, συμπεριλαμβανομένων των **κατεχινών**, οι οποίες δρουν ως αντιοξειδωτικά στον οργανισμό, βοηθώντας έτσι στην πρόληψη της καταστροφής των κυττάρων.

Οι κατεχίνες περιέχονται επίσης και σε άλλα τρόφιμα όπως τα μήλα, το κόκκινο κρασί και η σοκολάτα.

### Πράσινο τσάι

Μετά την συγκομιδή τα φύλλα του τσαγιού μαραίνονται ώστε να μπορεί να τους δοθεί το επιθυμητό σχήμα (στριμμένα, διπλωμένα ή σαν σφαίρες) και κατόπιν αποξηραίνονται. Η επεξεργασία αυτή διαρκεί μικρό χρονικό διάστημα γι' αυτό το φύλλο διατηρεί το πράσινο του χρώμα. Είναι το καθημερινό τσάι των Κινέζων και των Ιαπώνων. Ανάλογα με την περιοχή προέλευσης το εκχύλισμα διαφέρει σε γεύση, άρωμα και χρώμα. Αλλά πάντα έχουμε ένα ρόφημα γεμάτο φρεσκάδα και με γεύση δυνατή και λεπτή.

Το πράσινο τσάι αποτελεί εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών, βοηθά στον έλεγχο του βάρους, στο σάκχαρο, την καρδιά και το κυκλοφορικό, μπορεί να αυξήσει το μεταβολικό ρυθμό (θερμογένεση) και την οξείδωση λιπών και πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι μπορεί να περιορίσει με επιτυχία την επανάκτηση βάρους μετά από μια δίαιτα.

Εκτός από αντιοξειδωτικές ουσίες, το τσάι περιέχει και άλλα πολύτιμα συστατικά όπως το κάλιο, το οποίο είναι σημαντικό για την καλή λειτουργία των κυττάρων, μαγγάνιο, ένα ιχνοστοιχείο ιδιαίτερα πολύτιμο για τα οστά και τους χόνδρους, καθώς και ριβοφλαβίνη,

η οποία είναι απαραίτητη για την μετατροπή των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων και των λιπών σε ενέργεια. Το πράσινο τσάι συμβάλλει στη στοματική υγεία καθώς περιέχει φθόριο το οποίο ενισχύει το σμάλτο των δοντιών και τα προστατεύει από την τερηδόνα. Χρειαζόμαστε νερό σε θερμοκρασία 80 βαθμών περίπου. Θα βάλουμε από 3/4 ως 1,5 κτγ για κάθε κούπα. Μέχρι 3' είναι ο ιδανικός χρόνος για τα περισσότερα πράσινα τσάγια.

### **Λευκό τσάι**

Μαζεύεται μόνο μια φορά τον χρόνο, τις πρώτες μέρες της άνοιξης. Οι Κινέζοι τα ονομάζουν «δροσιστικά τσάγια», γιατί λέγεται ότι κατεβάζουν τη θερμοκρασία του σώματος σε περίοδο καύσωνα ή σε περίπτωση πυρετού.

Rekoe - Αυτό το τσάι παίρνει το όνομα του από το βλαστό ή rekoe που μαζεύεται κατ' αποκλειστικότητα και που προστατεύεται από ένα λευκό χνούδι. Το λευκό τσάι είναι όλο και πιο σπάνιο, προσφέρει ένα εκχύλισμα λεπτό, με διακριτική γεύση, πλούσιο σε πολυφαινόλες

Το λευκό τσάι αποτελεί το λιγότερο επεξεργασμένο είδος τσαγιού και έχει τα υψηλότερα επίπεδα αντιοξειδωτικών από τα 4 είδη τσαγιού, γεγονός που το καθιστά «όπλο» ενάντια στις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες καταστρέφουν το γενετικό υλικό.

Χαρακτηρίζεται από την αυξημένη περιεκτικότητα φλαβονοειδών, τα οποία ενισχύουν την υγεία της καρδιάς, εφόσον μειώνουν την LDL- κακή χοληστερόλη και αυξάνουν την HDL- κακή χοληστερόλη. Ταυτόχρονα, η κατανάλωση λευκού τσαγιού συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, λόγω της αραίωσης που προκαλεί στο αίμα. Τέλος, το αυξημένο περιεχόμενο του λευκού τσαγιού βελτιώνει τη διάθεση μιας και περιέχει το αμινοξύ τη L-τεανίνη (L-theanine), η οποία όταν εισέρχεται στον εγκέφαλο φαίνεται να προκαλεί μείωση του πνευματικού και φυσιολογικού στρες. Οι ποικιλίες του λευκού τσαγιού διαφοροποιούνται πολύ μεταξύ τους. Από το κινέζικο Pai Mu Tan ως το Silver Tip υπάρχει πολύ μεγάλη διαφορά στον τρόπο παρασκευής. Το 1ο ετοιμάζεται σαν ένα πράσινο τσάι ενώ τα φύλλα του 2ου δεν χρειάζεται να βγούν από την κούπα και προσφέρουν και 2η απόσταση προσθέτοντας επιπλέον νερό.



### **Κόκκινο τσάι ROOIBOS**

Το κόκκινο τσάι δεν προέρχεται από τειόδεντρο αλλά από τον θάμνο Rooibos bush που ευδοκιμεί στη Νότιο Αφρική, στο ακρωτήριο της Καλής Ελπίδας και είναι πολύ καλός αντικαταστάτης του καφέ, διότι τονώνει χωρίς να διεγείρει το νευρικό σύστημα (δεν περιέχει καθόλου καφεΐνη, για αυτό και χρησιμοποιείται στην ομοιοπαθητική.), ενώ βοηθά τον μεταβολισμό και το αδυνάτισμα. Η χαμηλή περιεκτικότητα του κόκκινου τσαγιού σε καφεΐνη, δεν περιέχει καθόλου τείνη και σχεδόν καθόλου τανίνες. το κάνει κατάλληλο για όλες τις ώρες τις ημέρας, για όλες τις ηλικίες και για όσους ακολουθούν

ομοιοπαθητική.. Συγκεκριμένα, σε πολλές χώρες το δίνουν στα βρέφη για να καταπολεμήσουν τις κοιλιακές αναταραχές, τους κολικούς και τις αύπνιες. Χρειάζεται νερό στους 90-100 βαθμούς και 1-2 κτγ/κούπα. Ο χρόνος δεν παίζει τόσο σημαντικό ρόλο διότι δεν υπάρχει εκχύλιση καφεΐνης που θα κάνει το ρόφημα βαρύ. Ιδανικά πρέπει να είναι γύρω στα 5'. Αν παραμείνουν παραπάνω στο νερό θα προσφέρουν απλά πιο έντονο άρωμα και γεύση.



### **Μαύρο τσάι**

Μετά την συγκομιδή τα φύλλα μαραίνονται και σε χώρους με υγρασία αρχίζει η οξείδωση για 1-3 ώρες, τα φύλλα παίρνουν το χαρακτηριστικό σκούρο χρώμα τους κατόπιν αποξηραίνονται. Το μαύρο τσάι είναι πλούσιο σε τανίνες οι οποίες υπάρχουν και στο κόκκινο κρασί και οι οποίες είναι ευεργετικές για την καλή λειτουργία της καρδιάς, περιέχει μαγγάνιο, το οποίο είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία των οστών και των χόνδρων, συμβάλλοντας στην πρόληψη και στον έλεγχο της οστεοπόρωσης και της οστεοαρθρίτιδας, τονώνει το ανοσοποιητικό ή προστατεύει από ιώσεις και κρυολογήματα, και προστατεύει την καρδιά. Χαρίζει επίσης λαμπερό χαμόγελο καθώς το φθόριο, το γνωστότερο συστατικό της οδοντόκρεμας είναι φυσικό συστατικό του τσαγιού και χωρίς κανένα χημικό πρόσθετο προσφέρει ακόμα μεγαλύτερη προστασία στη στοματική κοιλότητα.

Το μαύρο τσάι έχει περισσότερη τείνη γι' αυτό και είναι το ιδανικό πρωινό ρόφημα. Το μαύρο τσάι δεν έχει την τάση να πικρίζει αν μείνει παραπάνω στο νερό, απλά γίνεται πιο βαρύ σαν ρόφημα. Για μια σωστή κούπα μαύρου τσαγιού θα χρειαστούμε νερό στους 90-100 βαθμούς, 1 κτγ/κούπα και 3-5' χρόνο παραμονής μέσα στο νερό.

### **Η κατηγοριοποίηση του μαύρου τσαγιού**

Το μαύρο τσάι, χωρίζεται σε διάφορες κατηγορίες που δηλώνουν τη λεπτότητα της συγκομιδής και το μέγεθος του φύλλου.

Η πρώτη διαφοροποίηση αφορά τα τσάγια με ολόκληρα φύλλα (leaf tea) και με σπασμένα ή κομμένα φύλλα (broken).

Λεξιλόγιο

Orange - Η λέξη Orange δεν δηλώνει το φρούτο αλλά την ιστορική οικογένεια της Ολλανδίας (Orange-Nassau) που έκανε την πρώτη εισαγωγή τσαγιού στην Ευρώπη. Χρησιμοποιείται για να προσδιορίσουμε ένα τσάι "βασιλικής" ποιότητας.

Pekoe - Η λέξη Pekoe δηλώνει το φύλλο που δεν έχει ανοίξει ακόμα και καλύπτεται με ένα λευκό χνούδι. Στα κινέζικά σημαίνει λευκό πούπουλο.

Tipry - Δηλώνει το πιο λεπτό νεαρό βλαστό (κορυφή). Χρησιμοποιείται για ένα τσάι υψηλής ποιότητας.

Flowery - Δηλώνει ένα τσάι με πολλούς νεαρούς και χυμώδεις βλαστούς.

Golden - Χρησιμοποιείται όταν οι βλαστοί είναι ιδιαίτερα πολλά.

### **ΤΣΑΪ WU LONG ή OOLONG (μερικής οξειδωσης)**

Η καταγωγή του είναι από το βουνό Wuyi στο βόρειο τμήμα της επαρχίας Fujian στην Κίνα.

Η λέξη Oolong σημαίνει «μαύρος δράκος». Οι Κινέζοι ονομάζουν αυτό το τσάι μπλε-πράσινο από το χρώμα του φύλλου που έχει μερικώς ζυμωθεί από 15% έως 70%. Γί'αυτή την κατηγορία τσαγιού η διαδικασία της οξειδωσης δεν έχει ολοκληρωθεί. Τα φύλλα αφού μαραθούν, τοποθετούνται σε ένα δωμάτιο με 80% υγρασία για να "ιδρώσουν" και να ξεκινήσει η οξειδωση, η οποία διακόπτεται στο επιθυμητό στάδιο. Ακολουθεί η αποξήρανση.

Υπάρχουν δύο κατηγορίες επεξεργασίας η **Κινέζικη** κατά την οποία τα φύλλα υφίστανται οξειδωση κατά 10-15% και αυτή της **Ταιβάν** κατά την οποία τα φύλλα υφίστανται οξειδωση κατά 60-70%. Είναι ένα τσάι με μικρό ποσοστό τείνης, κατάλληλο και για το βράδυ, με ιδιαίτερο άρωμα και γεύση. Μπορούμε να το κατατάξουμε μεταξύ των πράσινων και μαύρων τσαγιών. Στην Κίνα ονομάζονται πράσινο-μπλέ από το χρώμα του εκχυλίσματος. Είναι μία κατηγορία τσαγιού ευρέως διαδεδομένη στην Ασία.



### **PU ER Σκούρο μαύρο τσάι**

Ένα ξεχωριστό τσάι της περιοχής **Yunnan**, γνωστό στην κινέζικη φαρμακολογία. Δεν έχει πολύ τείνη, δρά κατά της χοληστερίνης, μετατρέπει τα λίπη σε ενέργεια προκαλώντας μία φυσική καύση, βοηθά στην πέψη και κατά των δυσάρεστων συνεπειών του αλκοόλ (hangover) .

Είναι αποτέλεσμα μιας μη ενζυματικής ζύμωσης. Πρώτα τα φύλλα στεγνώνουν ώστε να σκοτωθούν τα περισσότερα ένζυμα και δίνεται το επιθυμητό σχήμα. Κατόπιν τοποθετούνται σε σιδερένιες σκάφες με υψηλή θερμοκρασία και σκεπάζονται με άχυρα. Το άχυρο εμποδίζει την υγρασία να εξατμισθεί και κατά κάποιον τρόπο τα φύλλα ψήνονται. Αυτή είναι η φάση που δίνει στα φύλλα ένα ιδιαίτερο άρωμα βρεγμένης γης λιγότερο ή περισσότερο έντονο. **Το Pu Er είναι το μόνο τσάι που επιδέχεται παλαίωσης όπως το κρασί.**

### **Μίγματα τσαγιών - Αρωματικά μίγματα**

Πολλές χώρες κατανάλωσης τσαγιού (Αγγλία, Ρωσία, Γαλλία) με την πάροδο των χρόνων δημιούργησαν δικές τους "συνταγές" (χαρμάνια), ανακατεύοντας τσάι διαφορετικών περιοχών ή προσθέτοντας στο τσάι άνθη, αρωματικά φυτά, φρούτα, μπαχαρικά. Έτσι δημιουργήθηκαν τα μίγματα τσαγιών και τα αρωματικά μίγματα.

### Παραδοσιακά Αγγλικά Μίγματα

Οι Άγγλοι συνήθιζαν να αναμιγνύουν τσάι διαφορετικών περιοχών (Darjeeling, Assam Ινδίας, μαύρο τσάι Σρι Λάνκα). Τα χαρμάνια ήταν περισσότερο δυνατά για πρωινό ή λιγότερο δυνατά για απογευματινό ρόφημα.

Το EARL GREY αποτελεί ένα κλασσικό αγγλικό μίγμα. Στα μέσα του 19ου αιώνα, όταν ο κόμης (αγγλικά EARL) GREY, Υπουργός Εξωτερικών της Αγγλίας, ακολούθησε την συμβουλή ενός κινέζου να προσθέσει στο τσάι του περγαμόντο Καλαβρίας, μάλλον δεν φανταζόταν ότι θα έδινε το όνομα του σ' ένα από τα πιο αγαπητά μίγματα τσαγιού.

### Ρώσικα Μίγματα

Το 15ο αιώνα η Ρωσία γνωρίζει το μαύρο κινέζικο τσάι και πολύ αργότερα το Darjeeling.



Καθιερώθηκε η ονομασία ρώσικα μίγματα για χαρμάνια μαύρων τσαγιών διαφορετικών περιοχών ή αρωματισμένων με πορτοκάλι και άλλα εσπεριδοειδή.

Πηγή: [www.tsaina.gr](http://www.tsaina.gr)

### Πώς θα αποκτήσει το τσάι μεγαλύτερη θρεπτική αξία

Φτιάξτε τσάι με βραστό νερό το οποίο έχετε αποσύρει από την φωτιά ώστε να μην κοχλάζει. Όταν κοχλάζει, καταστρέφονται οι πολύτιμες αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες του.

Προσθέστε λεμόνι στο τσάι, γιατί εκτός από ευχάριστη όξινη γεύση του προσδίδει και περισσότερη βιταμίνη C που είναι επίσης αντιοξειδωτική.

Αντί για ζάχαρη χρησιμοποιήστε μέλι στο τσάι το οποίο είναι πλούσιο σε βιταμίνες ή αν θέλετε ένα τσάι χωρίς θερμίδες πιείτε το σκέτο ή με υποκατάστατο ζάχαρης.



Για να αρωματίσετε το τσάι ρίξτε στην τσαγιέρα ένα ξυλάκι κανέλας ή μερικά ψιλοκομμένα φρούτα (πράσινο μήλο, πορτοκάλι).

Φτιάξτε την μη αλκοολούχα εκδοχή του αυστριακού glühwein (το πιο διάσημο ζεστό ποτό της Ευρώπης) προσθέτοντας στο τσάι φλούδες από εσπεριδοειδή (περγαμόντο, μανταρίνι, γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι) και μπαχαρικά.

Διαλύστε λίγο κρόκο Κοζάνης στο τσάι για να φτιάξετε ένα τονωτικό θερμαντικό ρόφημα με έξτρα αντιοξειδωτική σύνθεση.



### **Ζεστό ρόφημα για τις κρύες ημέρες του χειμώνα:**

½ ποσότητα πράσινου τσαγιού

½ ποσότητα μαύρου τσαγιού

1 φλούδα πορτοκάλι

1 κομμάτι γλυκάνισο

### **ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΟ ΤΣΑΪ**

Για να πετύχει το τσάι πρέπει να γνωρίζουμε ότι κάθε τσάι έχει τις ιδιαιτερότητες του. Μπορεί να πει κανείς ότι όσα είδη τσαγιού υπάρχουν τόσοι είναι και οι τρόποι παρασκευής.

#### **Βασικές συμβουλές συντήρησης και ετοιμασίας του τσαγιού.**

Διατηρούμε το τσάι σε μεταλλικό κουτί που κλείνει ερμητικά. Τα φύλλα τσαγιού μπορεί να είναι ξερά αλλά δεν παύουν να είναι «ζωντανά», απορροφούν εύκολα την υγρασία και τις οσμές. Το τσάι δεν αγαπά την ζέστη, το φως και το οξυγόνο. Η ζέστη στεγνώνει τα φύλλα και θρυματίζονται, το φως και το οξυγόνο αλλοιώνουν τις πολυφαινόλες και το άρωμα του. Το χύμα τσάι πωλείται σε συσκευασία Doupack που κλείνει με "φερμουάρ", ώστε να διατηρείται το τσάι σας χωρίς να χάνει το άρωμα του.

**Νερό** Η ποιότητα του νερού συνήθως δεν είναι και τόσο καλή. Αν δεν έχετε φίλτρο στην βρύση σας, προτιμήστε το εμφιαλωμένο νερό. Δεν βάζουμε ποτέ βραστό νερό στο τσάι, θα κάψουμε τα φύλλα και θα καταστρέψουμε όλα τα αρώματα του. Σεβαστείτε την αναγραφόμενη θερμοκρασία σε κάθε συσκευασία μας. Όταν το νερό θα έχει την επιθυμητή θερμοκρασία το αποσύρουμε από την φωτιά και μετά προσθέτουμε τα φύλλα.

**Ποσότητα τσαγιού** Υπάρχουν πολλές παράμετροι για την ποσότητα τσαγιού που πρέπει να χρησιμοποιούμε. Ο βασικός κανόνας για ένα καλό εκχύλισμα είναι μια κουταλιά του γλυκού τσάι (2-2,5 γραμ) για ένα φλιτζάνι 150ml. Οι Κινέζοι λένε: "η μάνα του τσαγιού είναι το νερό". Μην πνίγετε τα φύλλα σε μικρά φίλτρα, δεν θα τα αφήσετε να αναπτύξουν όλα τα αρώματα τους και θα στερηθείτε ένα απολαυστικό εκχύλισμα. **Ο όγκος των φύλλων του μαύρου τσαγιού μέσα στο νερό 4πλασιάζεται, του πράσινου γιαπωνέζικου 7πλασιάζεται και αυτός του Wu Long 18πλασιάζεται.**

**Χρόνος παρασκευής** Κάθε είδος τσαγιού απαιτεί συγκεκριμένο χρόνο. Το τσάι δεν γίνεται πιά "δυνατό" αν το αφήσετε περισσότερο χρόνο μέσα στο νερό, άλλωστε **η τείνη απελευθερώνεται στα πρώτα 30 δευτερόλεπτα.!!!!**

#### **κρυο τσαϊ**

Για την παρασκευή κρύου τσαγιού μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ζεστό νερό ή νερό θερμοκρασίας δωματίου και να βάλετε το εκχύλισμα στο ψυγείο. Αν χρησιμοποιήσετε ζεστό νερό θα έχετε ένα εκχύλισμα πλούσιο σε αρώματα αλλά και σε τανίνες που θα

δώσουν στο τσάι τη στυφή γεύση, η οποία θα είναι πιο έντονη όταν το εκχύλισμα κρυώσει.

Αν χρησιμοποιήσετε νερό θερμοκρασίας δωματίου, ο χρόνος που θα αφήσετε τα φύλλα τσαγιού είναι μεγαλύτερος, το εκχύλισμα θα έχει πλούσια αρώματα, θα είναι διαυγές και η υφή του θα είναι διακριτική. Για να επιτύχετε μια ισορροπία μεταξύ των αρωμάτων και της γεμάτης υφής μπορείτε να ζεστάνετε το νερό 10 βαθμούς λιγότερο από την απαιτούμενη θερμοκρασία.

### **ΜΑΥΡΟ ή ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΪ ΟΝΟΜΑΣΙΑΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ "καθαρό"**

1 λίτρο νερού θερμοκρασίας δωματίου

7 - 10 κουτ. γλυκού τσάι.

Μέσα σ' ένα σκεύος βάζουμε το νερό και τα φύλλα τσαγιού. Αφήνουμε εκτός ψυγείου 3 - 4 ώρες για πράσινο τσάι και 5 ώρες για μαύρο τσάι. Σουρώνουμε το τσάι και τοποθετούμε το εκχύλισμα στο ψυγείο. Την ώρα του σερβιρίσματος, αν θέλουμε προσθέτουμε μια φέτα πορτοκαλιού ή λεμονιού.

### **ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΙΓΜΑΤΑ ΤΣΑΓΙΟΥ**

1 λίτρο νερού θερμοκρασίας δωματίου

7 - 10 κουτ. γλυκού αρωματικό τσάι.

Μέσα σ' ένα σκεύος βάζουμε το νερό και τα φύλλα τσαγιού. Αφήνουμε εκτός ψυγείου μία ώρα αν το τσάι είναι μαύρο αρωματικό και μισή ώρα αν το τσάι είναι πράσινο αρωματικό. Σουρώνουμε το τσάι και τοποθετούμε το εκχύλισμα στο ψυγείο.

## **Τα οφέλη του τσαγιού για την υγεία**



Το τσάι είναι ένα 100% φυσικό προϊόν και αποτελεί το δεύτερο σε κατανάλωση ρόφημα στον κόσμο μετά το νερό. Οι λάτρεις της κατανάλωσης του αυξάνονται συνεχώς λόγω όχι μόνο της ευχάριστης γεύσης του αλλά και γιατί πολυάριθμες κλινικές μελέτες αποδεικνύουν συνεχώς ότι πρόκειται για ένα ελιξίριο ζωής, αφού κάνει καλό στην καρδιά, μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο, προλαβαίνει το διαβήτη, επιδρά ευεργετικά στην οστική πυκνότητα, την νοητική λειτουργία, την στοματική υγεία, τον έλεγχο βάρους και τις πέντρες στα νεφρά.

Μάλιστα όλο και περισσότεροι άνθρωποι αντικαθιστούν τον καθημερινό καφέ με καλής ποιότητας τσάι.

Έρευνες που έχουν ολοκληρωθεί συνιστούν ότι πίνοντας τέσσερα φλιτζάνια τσάι την ημέρα, προσφέρουμε στον οργανισμό μας σημαντικά οφέλη για την υγεία.

Η παραδοσιακή κινεζική ιατρική το συνιστούσε σε πονοκεφάλους, δυσπεψία, κατάθλιψη, κόπωση (ως τονωτικό) και κατά του γήρατος. Εντούτοις, παρά το γεγονός ότι από την αρχή της ιστορίας του το τσάι χρησιμοποιείται και θεραπευτικά, μόλις τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχουν ξεκινήσει επιστημονικές μελέτες γύρω από τις πολλές



ευεργετικές του ιδιότητες. Τα οφέλη του τσαγιού στην υγεία αποδίδονται κυρίως στην πληθώρα των φαινολικών ενώσεων που περιέχει, λόγω της ισχυρής αντιοξειδωτικής τους δράσης. Κλινικές δοκιμές, επιδημιολογικές έρευνες και μελέτες σε πειραματόζωα υποδεικνύουν ότι οι πολύτιμες πολυφαινόλες του τσαγιού μπορεί να παίξουν αρκετά σημαντικό ρόλο στην πρόληψη πολλών χρόνιων ασθενειών, ειδικά καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου.

**Το American Journal of Clinical Nutrition** δημοσίευσε συγκεντρωτική έρευνα βασισμένη όχι σε μία αλλά σε έντεκα μελέτες που επισήμαναν τους πολλούς τρόπους με τους οποίους το τσάι μπορεί να βελτιώσει τη ζωή μας. **Η έρευνα** αυτή παρουσιάστηκε αρχικά στο πλαίσιο συμποσίου που ήταν αφιερωμένο στο τσάι και την υγεία το οποίο πραγματοποιήθηκε **στην Ουάσιγκτον.**



**Ορισμένα από τα κύρια σημεία:**

- Η κατανάλωση τσαγιού φαίνεται να **μειώνει τον κίνδυνο** από καρδιακά νοσήματα και εγκεφαλικά επεισόδια.
- Οι φυσικές ενώσεις που περιέχονται στο πράσινο τσάι και ονομάζονται **πολυφαινόλες** δρουν προστατευτικά έναντι διαφόρων μορφών καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων αυτών του προστάτη, του γαστρεντερικού σωλήνα, των πνευμόνων, του μαστού και του δέρματος.
- Η **καφεΐνη και τα αντιοξειδωτικά, γνωστά ως κατεχίνες**, τα οποία βρίσκονται στο πράσινο, στο Οολονγκ και στο λευκό τσάι αυξάνουν το μεταβολισμό και προάγουν την απώλεια βάρους.
- Οι πολυφαινόλες του τσαγιού ενισχύουν τα οστά και προστατεύουν από τα κατάγματα.
- Οι άνθρωποι που πίνουν τσάι θα μπορούσαν να δουν βελτίωση στη διάθεσή τους και στη ικανότητα συγκέντρωσης.

Ειδικότερα, ο **δρ Χάουαρντ Σέσο, αναπληρωτής καθηγητής ιατρικής στο Harvard Medical School** σχολιάζει, «Το τσάι είναι μοναδικά πλούσιο σε κατεχίνες, και ιδιαίτερα επικατεχίνες, συστατικά ιδιαίτερα ωφέλιμα για την υγεία. Μάλιστα τα λιγότερο

επεξεργασμένα φύλλα του τσαγιού περιέχουν περισσότερες κατεχίνες προάγοντας περισσότερο την υγεία». Ετσι το πράσινο τσάι έχει την μεγαλύτερη θρεπτική αξία, ακολουθούν το Oolong και το μαύρο τσάι.

Και τι γίνεται με όσους δεν συμπαθούν το τσάι; Μπορούν άραγε να το λαμβάνουν σε μορφή συμπληρώματος διατροφής; Ο δρ. Σέσο διευκρινίζει: «Απαιτούνται περισσότερες μελέτες προκειμένου να συγκριθούν άμεσα τα αποτελέσματα που έχει η κατανάλωση τσαγιού (πόσιμο) σε σχέση με το εκχύλισμά του σε μορφή συμπληρώματος διατροφής (χάπι)». Εάν λοιπόν σας αρέσει το τσάι, συνεχίστε να το καταναλώνετε και να το απολαμβάνετε. Εάν πάλι όχι, μην πιέζετε τον εαυτό σας για να αλλάξετε προτιμήσεις. «Είναι πολύ πρώιμο, να συμπεράνουμε ότι όλοι πρέπει να πίνουμε διαρκώς τσάι» μας λέει χαριτολογώντας δρ. Σέσο.

Επιπλέον δεν είναι καθόλου καλή ιδέα να καταφεύγουμε στην προσθήκη πρόσθετων για να κάνουμε το τσάι μας πιο εύγεστο. Διάφορα τσάγια που κυκλοφορούν στον εμπόριο περιέχουν διάφορες γλυκαντικές ουσίες για να καλύψουν τη δικιά του γεύση που είναι περισσότερο στυφή λόγω των τανινών που περιέχει. Όμως τα γλυκά ροφήματα τσαγιού προσθέτουν θερμίδες στη δίαιτά μας και μας οδηγούν στην κατανάλωση ζάχαρης, άρα δεν βοηθούν την υγεία μας. **Μπορείτε να προσθέσετε μικρή ποσότητα μελιού ή λίγες σταγόνες από λεμόνι** που θα βελτιώσουν τη γεύση χωρίς να υπάρξει καμιά δυσάρεστη επίπτωση στη γνησιότητα του ροφήματος σας.



### Οι θεραπευτικές ιδιότητες του τσαγιού

Με 6 βασικές πολυφαινόλες στο «ενεργητικό» του, το τσάι είναι ένα από τα πιο ευεργετικά ροφήματα. Το τσάι περιέχει περίπου 4.000 χημικές ουσίες που μπορούν να επηρεάσουν την υγεία μας. Οι πολυφαινόλες, γνωστές ως κατεχίνες, είναι ευεργετικές αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες κυριολεκτικά «εισβάλλουν» στον ανθρώπινο οργανισμό, προστατεύοντάς τον από απλές ασθένειες, όπως ο πονόλαιμος και το κρύωμα μέχρι και πιο σοβαρές, όπως ο καρκίνος, οι καρδιοπάθειες, η χοληστερίνη κ.λπ.

αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες κυριολεκτικά «εισβάλλουν» στον ανθρώπινο οργανισμό, προστατεύοντάς τον από απλές ασθένειες, όπως ο πονόλαιμος και το κρύωμα μέχρι και πιο σοβαρές, όπως ο καρκίνος, οι καρδιοπάθειες, η χοληστερίνη κ.λπ.



### **Αντικέ Αγγλικό σετ τσαγιού vintage Royal Stafford**

Μακροχρόνιες έρευνες απέδειξαν τις ευεργετικές ιδιότητες του τσαγιού. Ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, η ευεργετική επίδραση του πράσινου τσαγιού έχει επισημανθεί. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι περισσότερες έρευνες έγιναν με την πρωτοβουλία της Ιαπωνίας, χώρα παραγωγός πράσινου τσαγιού.

Αυτό το γεγονός δεν αναιρεί και τις ευεργετικές ιδιότητες του μαύρου τσαγιού. Θα πρέπει να διευκρινιστεί εδώ ότι δεν μιλάμε για θεραπευτικές ιδιότητες σε συγκεκριμένες παθήσεις, αλλά για μια προληπτική δράση για υγιεινή ζωή. Έτσι, η κατανάλωση τριών ή τεσσάρων φλιτζανιών τσαγιού την ημέρα, είναι χωρίς αμφιβολία εξαιρετικά ωφέλιμη για τον οργανισμό.

- **Τσάι και αδυνάτισμα:** Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού είναι ένα από τα πλέον απαραίτητα βοηθήματα που συμβουλεύουν οι διαιτολόγοι σε μία δίαιτα.
- **Τσάι και οστεοπόρωση:** Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι το τσάι βοηθάει στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας, ιδιαίτερα στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε φθόριο.
- **Τσάι και βιταμίνες:** Η βιταμίνη C βρίσκεται σε μεγάλη περιεκτικότητα μέσα στο πράσινο τσάι. Βρίσκουμε επίσης βιταμίνες P, E και B.
- **Τσάι και χώνεψη:** Από τότε που εφευρέθηκε το τσάι, έχουν επισημανθεί οι ευεργετικές ιδιότητες του για την χώνεψη. Οι τανίνες διεγείρουν την δράση του στομαχιού.
- **Τσάι και δυσκοιλιότητα:** Παρόλο που το τσάι έχει τη φήμη ότι προκαλεί δυσκοιλιότητα, οι έρευνες έδειξαν ότι το πράσινο τσάι μπορεί να είναι εξαιρετικά ευεργετικό για την εντερική χλωρίδα.
- **Τσάι και στρες:** Η κορτιζόλη, η ορμόνη που αυξάνεται στο αίμα σε περίπτωση έντονου στρες, ελαττώνεται αμέσως με την κατανάλωση μαύρου τσαγιού.
- **Τσάι και υπέρταση:** Τα φλαβονοειδή έχουν την τάση να μπλοκάρουν την λειτουργία ενός ένζυμου (ACE) υπεύθυνο για την υπέρταση.
- **Τσάι και χοληστερίνη:** Τα φλαβονοειδή, μέσα στο τσάι, μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη (LDL) που συνδέεται με το έμφραγμα. Ειδικά το τσάι Pu'Er φημίζεται στην κινέζικη φαρμακοποιία ότι κατεβάζει την χοληστερίνη, διαλύει τα λίπη στα αγγεία και εξουδετερώνει την επιρροή του αλκοόλ.
- **Τσάι και αντικαρκινική ασπίδα:** Η πολυφαινόλη παρούσα στο πράσινο τσάι είναι αντικείμενο ερευνών για την αντικαρκινική δράση της. Απέδειξε ότι μπορεί να προλάβει σοβαρές φθορές σε κύτταρα.
- **Τσάι και γήρανση:** Οι αντιοξειδωτικές ουσίες, παρούσες σε αρκετά φρούτα και λαχανικά, βρίσκονται σε μεγάλο βαθμό συγκεντρωσης στο πράσινο τσάι. Εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου και βοηθούν έτσι στην επιβράδυνση της γήρανσης.
- **Τσάι και διαβήτη:** Τα φλαβονοειδή βοηθούν στη πρόληψη του διαβήτη, μπλοκάροντας την λειτουργία ενός ένζυμου, την αμύλαση.

Τόσο το μαύρο όσο και το πράσινο τσάι θεωρούνται ότι διαθέτουν ουσίες, οι οποίες μειώνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, εμποδίζοντας έτσι την εμφάνιση διαβήτη. Το 2006 μάλιστα, μία γιαπωνέζικη έρευνα στην οποία συμμετείχαν 17.000 ενήλικες, κατέγραψε ότι τουλάχιστον έξι φλιτζάνια πράσινο τσάι τη μέρα συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη κατά το 1/3, ενώ άλλοι τύπου τσαγιού δεν πρόσφεραν τόσο μεγάλα ποσοστά προστασίας.

Μελέτη σε πληθυσμούς της Ευρώπης έδειξε ότι τα άτομα που πίνουν τέσσερις κούπες τσάι την ημέρα αντιμετωπίζουν μειωμένο κατά 20% κίνδυνο για διαβήτη.

Η μελέτη διεξήχθη από ειδικούς του Κέντρου Λάιμπνιτς για την Έρευνα στον Διαβήτη στο Πανεπιστήμιο Χάινριχ Χάινε στο Ντίσελντορφ της Γερμανίας και δημοσιεύθηκε στη διαδικτυακή επιθεώρηση «PLoSOne».

Περιελάμβανε 12.403 άτομα με διαβήτη τύπου 2 από 26 κέντρα οκτώ ευρωπαϊκών χωρών (Ισπανία, Ιταλία, Σουηδία, Γαλλία, Δανία, Γερμανία, Ολλανδία, Ηνωμένο Βασίλειο) καθώς και δεκάδες χιλιάδες υγιείς εθελοντές.

Όπως ανέφερε ο επικεφαλής της μελέτης Κρίστιαν Χέρντερ, «από τα στοιχεία μας προέκυψε ότι η κατανάλωση τουλάχιστον τεσσάρων φλιτζανιών τσάι την ημέρα συνδέεται με μείωση του κινδύνου για διαβήτη της τάξεως του 20%. Ωστόσο, για να υπάρχουν οφέλη, η κατανάλωση πρέπει να είναι μεγάλη. Για παράδειγμα η μελέτη μας έδειξε ότι τα άτομα που έπιναν ένα με τρία φλιτζάνια τσάι ημερησίως δεν εμφάνιζαν μικρότερο κίνδυνο διαβήτη, σε σύγκριση με όσα δεν έπιναν καθόλου τσάι».

Σύμφωνα με τον ερευνητή, το τσάι πιθανότατα επιδρά στην πρόσληψη και στην απορρόφηση της γλυκόζης από τον οργανισμό, ενώ παράλληλα προστατεύει τα ινσουλινοπαραγωγά β-κύτταρα του παγκρέατος από τις ελεύθερες ρίζες που τους προκαλούν βλάβες. «Εκτιμάται ότι η ευεργετική δράση του τσαγιού οφείλεται στις αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες που περιέχει», κατέληξε ο δρ Χέρντερ.



**Τα άτομα που πίνουν τακτικά περισσότερο τσάι κινδυνεύουν λιγότερο να προσβληθούν από διαβήτη τύπου 2.** Ο μειωμένος κίνδυνος για διαβήτη που σχετίζεται με μεγαλύτερη κατανάλωση τσαγιού δεν σχετίζεται μόνο με την τείνη.

Όλα τα τσάγια περιέχουν τείνη. Σε γενικές γραμμές, θεωρούμε ότι τα μαύρα τσάγια έχουν πιο πολλή τείνη από ότι τα πράσινα ή ακόμα και τα Oolong. Κατ' εξαίρεση όμως, μερικά πράσινα τσάγια, περιέχουν πολύ περισσότερη τείνη από πολλά μαύρα τσάγια. Για αυτόν το λόγο, είναι προτιμότερο να συμβουλευτείτε έναν ειδικό. Ενώ η καφεΐνη επιδρά γρήγορα στον οργανισμό με μέγιστη διάρκεια 4 ώρες, η τείνη παρουσιάζει αργή επίδραση που κορυφώνεται μετά από 1 ώρα πριν σταθεροποιηθεί για τις επόμενες 8

ώρες. Γι' αυτό το λόγο, αν θέλετε να πιείτε ένα τσάι το βράδυ, είναι προτιμότερο να αφαιρέσετε την τείνη του, κατά τον τρόπο που σας παρουσιάζουμε παρακάτω.

Εάν θέλετε όμως να πιείτε ένα τσάι χωρίς τείνη, εκτός από αυτά που μπορείτε να αγοράσετε έτοιμα «déthéiné», μπορείτε πολύ εύκολα να **αφαιρέσετε την τείνη μόνοι σας!!!**

Το πρώτο στοιχείο που ελευθερώνεται στο νερό είναι η τείνη. Έτσι, αν πετάτε το πρώτο νερό στα τριάντα δευτερόλεπτα, και στη συνέχεια ξαναρίχνεται καινούργιο νερό στην ίδια θερμοκρασία, θα έχετε ένα τσάι που το 80% ή το 90% της τείνης έχει αφαιρεθεί. Έχετε όμως πάντα τη δυνατότητα να διαλέξετε ένα τσάι που περιέχει από μόνο του πολύ λίγη τείνη, όπως ένα Oolong.

Παραθέτουμε εδώ έναν <b>ενδεικτικό πίνακα της καφεΐνης</b> σε διάφορα προϊόντα για 250 ml:		<b>Πόση καφεΐνη ή τείνη</b> περιέχει το τσάι που πίνουμε;	
Καφές	80-120 mg	Καφές:	85mg-160mg
		Mate	75mg

Cola	40 mg	Αναψυκτικά	50mg
Μαύρο τσάι	45 mg	Μαύρο Τσάι	40mg
Πράσινο τσάι	30 mg	Οolong Τσάι	30mg
Λευκό Τσάι	20 mg	Πράσινο Τσάι	20mg
Οolong Τσάι	20 mg	Άσπρο Τσάι	15mg
Roibos	0 mg	Τσάι Ντεκαφεινέ	7mg
		Roibos	0gm
		Τσάι βοτάνων- Αρωματικά φυτά	0mg

### Προστατεύει από τον καρκίνο

• Ένας συνεχώς αυξανόμενος αριθμός μελετών δείχνει ότι το πράσινο τσάι βοηθά στην πρόληψη, αλλά και στη μείωση, του κινδύνου εμφάνισης συγκεκριμένων τύπων καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων αυτού του δέρματος, του πνεύμονα, του μαστού, του



προστάτη, των ωοθηκών, του ήπατος, του οισοφάγου και του στομάχου. Μια επιδημιολογική έρευνα σε 8.500 γιαπωνέζους άνδρες και γυναίκες άνω των 40 ετών έδειξε ότι όσο αυξανόταν η κατανάλωση πράσινου τσαγιού, τόσο μειωνόταν ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου. Ο κίνδυνος ήταν ιδιαίτερα μειωμένος σε γυναίκες που έπιναν πάνω από 10 φλιτζάνια την ημέρα.

• Οι ακριβείς μηχανισμοί

με τους οποίους επιτυγχάνεται αυτό δεν έχουν προσδιοριστεί πλήρως. Ωστόσο, ξεκάθαρη είναι η αντιοξειδωτική δράση του τσαγιού, που φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο κατά του καρκίνου, καθώς εμποδίζει την καταστροφική δράση των ελεύθερων ριζών που επηρεάζουν υγιή κύτταρα, προκαλώντας ακόμα και μεταλλάξεις στο DNA τους. Επιπλέον, οι κατεχίνες του πράσινου τσαγιού έχει βρεθεί ότι μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου, προκαλώντας το θάνατο των καρκινικών κυττάρων μέσω του μηχανισμού της απόπτωσης (προγραμματισμένος κυτταρικός θάνατος) και εμποδίζοντας την ανάπτυξη των καρκινικών όγκων. Τέλος, κλινικές μελέτες έδειξαν ότι ένας σημαντικός επιβαρυντικός παράγοντας στην εμφάνιση καρκίνου, η φλεγμονή, βρέθηκε να μειώνεται, πιθανώς λόγω της αντιφλεγμονώδους δράσης του τσαγιού.

### **Θωρακίζει την καρδιά**

Η κατανάλωση του πράσινου τσαγιού έχει συνδεθεί και με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων. Πρόσφατη έρευνα, η οποία εξέταζε την επίδραση τετράμηνης χορήγησης πράσινου τσαγιού σε ποντίκια τα οποία ακολουθούσαν διατροφή υψηλή σε χοληστερίνη και λιπαρά, έδειξε σημαντικά βελτιωμένα επίπεδα λιπιδίων σε σύγκριση με την ομάδα που δεν της χορηγήθηκε θεραπεία. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι το πράσινο τσάι μπορεί να επηρεάσει την καρδιαγγειακή νόσο μέσω μηχανισμών που έχουν σχέση με την οξειδωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL). Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητές βρήκαν ότι η οξειδωση της LDL χοληστερίνης, που έχει συσχετιστεί με τον κίνδυνο εμφάνισης αθηροσκλήρωσης, παρεμποδίζεται από την αντιοξειδωτική δράση του πράσινου τσαγιού και κυρίως από τις κατεχίνες.



### **Χαρίζει αστραφτερό χαμόγελο**

Ένας μικρός αριθμός ερευνών έδειξε ότι η συχνή κατανάλωση τσαγιού, ακόμα και σε συνδυασμό με την ύπαρξη σακχάρων στη διατροφή, μειώνει το σχηματισμό τερηδόνας. Αυτή η θετική επίδραση του ροφήματος στη στοματική υγεία οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι τόσο το μαύρο όσο το πράσινο τσάι έχουν υψηλή περιεκτικότητα φθορίου.

1 φλιτζάνι γεμάτο αντιοξειδωτικά

Το τσάι θεωρείται εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών. Το μεγαλύτερο μέρος των αντιοξειδωτικών που περιέχονται στο τσάι αποτελείται από φλαβονοειδή. Είναι, όμως, πλούσιο και σε άλλα αντιοξειδωτικά, όπως η βιταμίνη C, τα καροτενοειδή, οι τοκοφερόλες, και ορισμένα μέταλλα, όπως το χρώμιο, το μαγγάνιο, το σελήνιο και ο ψευδάργυρος. Την προσοχή, όμως, των ερευνητών κέντρισαν κυρίως οι κατεχίνες του πράσινου τσαγιού, που εντάσσονται στην οικογένεια των φλαβονοειδών και διαθέτουν 4 φορές ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση κατά των ελεύθερων ριζών από τη βιταμίνη C. Ομάδα ερευνητών του Εθνικού Ιδρύματος Γήρανσης της Αμερικής βρήκε ότι το πράσινο τσάι έχει πολύ υψηλότερη αντιοξειδωτική ικανότητα από πολλά λαχανικά και φρούτα, όπως το πορτοκάλι, το σπανάκι, το μπρόκολο κ.ά.

### **6 είδη τσαγιού ανάλογα με τη διάθεση**

Ένα φλιτζάνι τσάι μας φτιάχνει τη διάθεση, μας ανακουφίζει από ασθένειες και κάνει τον κρύο καιρό πιο υποφερτό. Ιστορικά έχει αποδειχθεί ότι καταφέρνει να φέρει κοντά ξένους, διαλύοντας όποια πολιτιστικά εμπόδια υπάρχουν ανάμεσά τους. Κι αν δεν έχετε διάθεση για ένα κλασικό τσάι, μην ανησυχείτε αφού υπάρχουν διαφορετικά είδη τσαγιού για τις διαφορετικές διαθέσεις.

Το τσάι έχει πολλά οφέλη για την υγεία, αφού περιέχει αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου. Το τσάι ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, αυξάνει την πνευματική εγρήγορση, μειώνει τα επίπεδα του άγχους και βοηθά στον ύπνο ή στην αφύπνιση, ανάλογα με το είδος του. Ας δούμε λοιπόν, 6 διαφορετικά είδη τσαγιού για να επιλέξετε ανάλογα με τη διάθεσή σας.

### **Μαύρο τσάι για αφύπνιση**

Το μαύρο τσάι είναι σαν ένας ελαφρύς καφές και ενδείκνυται σε όσους θέλουν να κόψουν τον καφέ, αλλά να συνεχίσουν παράλληλα, στον δρόμο της καφεΐνης. Η έντονη γεύση του θα αναζωογονήσει τις αισθήσεις σας και θα βάλει το μυαλό σας σε λειτουργία για το υπόλοιπο της ημέρας.



### **Λευκό τσάι για ευεξία**

Το λευκό τσάι έχει τη χαμηλότερη ποσότητα καφεΐνης και περιέχει τις περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες. Καθώς είναι το λιγότερο επεξεργασμένο τσάι σε σύγκριση με άλλα είδη, έχει μια ελαφριά και απαλή γεύση που μπορεί να σας αναζωογονήσει και να σας δώσει την απαραίτητη φρεσκάδα που χρειάζεστε.

### **Πράσινο τσάι ενάντια στο άγχος**

Το πράσινο τσάι έχει ένα φυσικό άρωμα, που θυμίζει ελαφρώς το άρωμα που έχει το γρασίδι και βοηθάει σημαντικά στην ανακούφιση από το άγχος. Έπειτα, δεν είναι φορτωμένο με πολλή καφεΐνη όσο το μαύρο τσάι και δεν θα τσιπώσει τα νεύρα σας.





### **Ινδικό τσάι για δημιουργική έμπνευση**

Το ινδικό τσάι είναι μια πολύπλευρη παλέτα γεύσεων, φορτωμένη με μπόλικά μπαχαρικά και γευστικές αποχρώσεις. Είτε θέλετε να το πιείτε σκέτο, είτε με γάλα και μέλι, φροντίστε να τοποθετήσετε αυτό το ρόφημα ψηλά στη λίστα των προτιμήσεών σας, όσοι έχετε δημιουργικές ασχολίες ή χρειάζεστε έμπνευση.



### **Τσάι με γεύση φρούτων για το κρυολόγημα**

Τσάι με πορτοκάλι, με λεμόνι, με βατόμουρο ή με ό,τι άλλο φρούτο επιθυμείτε από μια ατέλειωτη λίστα, είναι οι επιλογές σας σε περίπτωση κρυολογήματος. Πιείτε φρουτώδες τσάι για τον πονόλαιμο, για πόνους στο σώμα και γενικά όταν δε νιώθετε και τόσο καλά.



### **Παγωμένο τσάι Oolong ή τσάι από κριθάρι για να ξεδιψάσετε**

Μπορείτε να τα βρείτε κυρίως στα ασιατικά σούπερ μάρκετ, αλλά σε κάθε περίπτωση ένα παγωμένο μπουκάλι από αυτά τα είδη τσαγιού, μαζί με λίγο πάγο, είναι ο ιδανικός

τρόπος για να ικανοποιήσετε τη δίψα σας μια ιδιαίτερα ζεστή μέρα.

Το τσάι στο βοτανολόγο

Το τσάι προέρχεται από τα φύλλα του φυτού «Camelia Sinensis» («Καμέλια η σινική»). Πρόκειται για ένα αειθαλές φυτό με λευκά άνθη που φτάνει μέχρι και τα 10-15 μ. σε ύψος και μπορεί να παράγει τσάι για 60-80 χρόνια, αν και η παραγωγή του αρχίζει να μειώνεται σταδιακά μετά το πέρας των 50 χρόνων. Η συγκομιδή του τσαγιού γίνεται χειρωνακτικά, ώστε να επιλέγονται μόνο οι βλαστοί που δίνουν τσάι υψηλής ποιότητας. Μετά τη συγκομιδή, το τσάι υποβάλλεται σε ειδική διαδικασία ζύμωσης, εκτός από το πράσινο τσάι, το οποίο είναι ακατέργαστο ή χλωρό.

Οι αριθμοί του τσαγιού

Το 76-78% περίπου του τσαγιού που παράγεται και καταναλώνεται είναι μαύρο, το 20-22% είναι πράσινο και λιγότερο από 2% είναι τσάι Ούλονγκ.

## **Μυστικά που πρέπει να μάθετε για το τσάι**

Κάθε πράγμα σε αυτό τον κόσμο κουβαλάει τα μικρά μυστικά του και τα παρακάτω συνδέονται με το κινέζικο τσάι, οδηγώντας μας σε μονοπάτια απόλυτης απόλαυσης...

Η ξαφνική και ολοένα αυξανόμενη αγάπη για το τσάι με αφρόγαλα, χώρια από την έμπνευση του Sprite με γεύση πράσινο τσάι και άλλες παρόμοιες επιτυχημένες ή λιγότερο επιτυχημένες εμπνεύσεις, μπορούν πολλές φορές να μας κάνουν να ξεχάσουμε το νόημα ενός κλασικού, καλού φλιτζανιού με αχνιστό, μυρωδάτο τσάι.



**Η Sun Yurina, ειδική επί του τσαγιού σε μεγάλη τσαγερί στη Σαγκάη, μίλησε στο CNN για τα 8 μυστικά που συνδέονται με το τσάι...**

### **1. Η άνοιξη είναι η καλύτερη εποχή για να πίνει κανείς πράσινο τσάι**

Η εποχή έχει κομβική σημασία σε ό,τι έχει να κάνει με την ποιότητα και τη γεύση των φύλλων του τσαγιού. Συνήθως, το πράσινο τσάι συλλέγεται πριν το φεστιβάλ της Qingming σε φρέσκες παρτίδες, οι οποίες ονομάζονται xinchā (νέο τσάι). Το Xinchā έχει πολύ εντονότερη και μυρωδάτη γεύση όταν καταναλώνεται την άνοιξη. Κατά μία έννοια, νιώθεις σαν να πίνεις χορτάρι που μόλις μάζεψες από το λιβάδι, από την άποψη της φρεσκάδας (και όχι της γεύσης).

### **2. Ποτέ μην γεμίζετε μέχρι πάνω μια κούπα με τσάι**

Όπως με το κρασί στη δυτική κουλτούρα, έτσι και με το τσάι στην Κίνα, πρώτα έρχεται η αίσθηση, μετά οι τρόποι και το concept και τέλος, η γεύση. Δεν πρέπει ποτέ να γεμίζετε το φλιτζάνι σας, καθώς κάτι τέτοιο θεωρείται μορφή αγένειας.



Την επόμενη λοιπόν, φορά που θα σας φέρουν μια τσαγιέρα, γεμίστε το φλιτζάνι σας μέχρι τη μέση του, εκφράζοντας τους λεπτούς σας τρόπους. Το 70% του φλιτζανιού είναι ο χώρος για το τσάι, το άλλο 30% είναι ο χώρος για τα συναισθήματά σας, όπως λένε οι ειδικοί του τσαγιού.

### 3. Η θερμοκρασία του νερού επηρεάζει τη γεύση του

Δεν ισχύει η εξίσωση «κάθε βραστό νερό είναι νερό για τσάι». Κάθε είδος τσαγιού θέλει και την κατάλληλη θερμοκρασία ανάμεσα στους 70 και 100 βαθμούς Κελσίου. Οι πελάτες στη Σαγκάη έχουν τη «νομιμοποίηση» να αρνηθούν την παραγγελία στο σερβιτόρο αν το τσάι τους δε βρίσκεται στη σωστή

θερμοκρασία –η πολύ χαμηλή θερμοκρασία δεν αναπτύσσει ολόπλευρα τη γεύση του, ενώ η πολύ υψηλή την καταστρέφει.

### 4. Τσάι Kung fu για αληθινούς λάτρεις του τσαγιού

Πρόκειται, σύμφωνα με τους ειδικούς, για πραγματικό γευστικό κομφοτέχνημα. Το Kung fu δεν αναφέρεται στη συγκεκριμένη περίπτωση στον τύπο του τσαγιού ή στη γνωστή πολεμική τέχνη, αλλά στη διαδικασία της προετοιμασίας. Η τέχνη έχει να κάνει με το συνδυασμό της **σωστής ποσότητας φύλλων** τσαγιού, υψηλής **θερμοκρασίας νερού**, με το χρόνο παρασκευής και μερικά **ειδικά σκεύη** για τσάι από αμμόδη άργιλο.



### 5. Κάποιοι τύποι τσαγιού καταπραΰνουν τον ερεθισμένο λαιμό

Μια κούπα τσάι με φρούτο αρχάτ ή καρύδια malva κάνει καλό στον ερεθισμένο λαιμό, σύμφωνα με την παραδοσιακή κινεζική ιατρική. Αν η δουλειά σας έχει σε κάτι να κάνει με τη φωνή σας, τότε ο συνδυασμός είναι σχεδόν απαραίτητος. Και οι δύο καρποί έχουν μία και μοναδική πηγή σε όλη την Ασία – το arhat στη Νότια Κίνα και στη Βόρεια Ταϊλάνδη και τα malva nuts στη νοτιοανατολική Ασία– και θεωρούνται γενικότερα «βιολογικά» φάρμακα. Απλώς προσέχετε κάπως την ποσότητα γιατί δεν είναι για χόρταση!

### 6. Το μαύρο τσάι προστατεύει το στομάχι και το πνεύμα

Το μαύρο τσάι είναι φίλος του ταλαιπωρημένου στομάχου. Κατά τη διαδικασία της ζύμωσης, μια μεγάλη ποσότητα του αντιοξειδωτικού «πολυφαινόλη» οξειδώνεται και η οξείδωση στο μαύρο τσάι προστατεύει το στομάχι περισσότερο από κάθε άλλο είδος,

ακόμη και από το πράσινο. Λέγεται επίσης, ότι βοηθάει και στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.

## 7. Να ανανεώνετε το νερό στο πράσινο τσάι σας



Η έκθεση των φύλλων τσαγιού στον αέρα αφού τα έχετε ήδη χρησιμοποιήσει (δηλαδή αφού τα έχετε ήδη βουτήξει στο νερό) περιορίζει το χρόνο «ζωής» τους. Η οξείδωση κάνει τα φύλλα να κιτρινίζουν και να γίνονται πιο ξερά.

Για να είναι το τσάι σας φρέσκο, ανανεώνετε συνεχώς το νερό, έτσι ώστε τα φύλλα να βρίσκονται μόνιμα σε υγρό περιβάλλον.

## 8. Ανταλλάξτε χρησιμοποιημένα φύλλα τσαγιού με νέα δωρεάν!

Αν σας τελείωσε το τσάι και θέλετε φύλλα του ίδιου τύπου, μια κλασική πρακτική στη Σαγκάη είναι να σας ανταλλάξουν τα παλιά με νέα δωρεάν (όχι της ίδιας ποσότητας προφανώς), αν και δεν είναι μια πρακτική που την πολυδιαφημίζουν, για προφανείς εμπορικούς λόγους. Πάντως, ο πελάτης στη Σαγκάη έχει δικαίωμα να το ζητήσει...

## Χρήσιμες συμβουλές

1. Το μέγεθος του τσαγερού είναι επίσης πολύ σημαντικό. Όσο πιο μικρό, τόσο πιο εξαιρετικό το αποτέλεσμα.
2. Για να παραμείνει ζεστό το τσάι αρκετή ώρα επιβάλετε η παρασκευή και σε μαντεμένια ή κεραμική τσαγιέρα
3. Για να διατηρήσουμε τις ευεργετικές ιδιότητες του πράσινου τσαγιού χρησιμοποιούμε καυτό και όχι βραστό νερό και για να μην πικρίσει δεν το αφήνουμε παραπάνω από 7 λεπτά. Αντίθετα το μαύρο τσάι δεν χρειάζεται παραπάνω από πέντε λεπτά.
4. Το βράσιμο του νερού έχει σημασία για την παρασκευή καλού τσαγιού. Αν το νερό δεν βράσει, το τσάι θα είναι άνοστο, χωρίς γεύση, άρωμα και χρώμα, και επιπλέον θα βγάλει αφρό όταν το σερβίρετε στο φλιτζάνι. Αντίθετα, αν βάλετε τα φυλλαράκια του τσαγιού μαζί με το νερό να βράσουν, τότε θα έχετε ένα μαύρο παρασκεύασμα, στυφό και άοσμο.
5. Οι μυημένοι υποστηρίζουν ότι μόνο οι τσαγιέρες από πορσελάνη, πηλό, ή μαντέμι επιτρέπουν να παρασκευαστεί ένα καλό τσάι.
6. Για πιο εξωτική γεύση, αρωματίστε το τσάι με μπαχαρικά που του ταιριάζουν. Βράστε κανέλα, γαρίφαλα και μοσχοκάρυδο στο νερό που προορίζεται για το τσάι επί 1 λεπτό.



7. Χρησιμοποιείτε πάντα φρέσκο, κρύο νερό και ποτέ αυτό που έχει περισσέψει στην τσαγιέρα από χτες.

8. Το νερό με λίγα άλατα είναι το καλύτερο, αλλά αν στην περιοχή σας το νερό είναι «σκληρό», καλύτερα να επιλέξετε τσάι από την Ινδική Assam ή την Κένυα.

9. Βράστε το νερό πριν το χρησιμοποιήσετε, αλλά μην το παρακάνετε γιατί το τσάι σας θα γίνει ελαφρώς άνοστο.

10. Θα χρειαστείτε ένα καθαρό δοχείο τσαγιού.

11. Αν θέλετε **γάλα** στο τσάι σας, μπορείτε να το προσθέσετε **πρώτο**.

12. Χρησιμοποιήστε ένα φακελάκι τσάι ή μια μεγάλη κουταλιά χύμα τσαγιού ανά κούπα.

13. Για το μαύρο τσάι ρίξτε το βραστό νερό αμέσως. Για τα άλλα είδη τσαγιού -και κυρίως για το πράσινο- αφήστε το νερό να «ξεκουραστεί» λίγο και να πέσει ελαφρώς η θερμοκρασία του (85 βαθμοί Κελσίου είναι καλή θερμοκρασία) και στη συνέχεια ρίξτε το στην κούπα.

14. Αφήστε το να «δράσει» για 3-4 λεπτά (ή 1-2 λεπτά αν έχουμε να κάνουμε με άσπρο τσάι όπως το jasmine).

15. Ανακατέψτε πριν το σερβίρετε. Αν χρησιμοποιείτε κανάτα τσαγιού, αφαιρέστε τα φακελάκια πριν το σερβίρισμα, αλλιώς θα σας καταστρέψει τη γεύση και θα την κάνει υπερβολικά «δυνατή» και έντονη.

### **Πόσο γάλα και πόση ζάχαρη;**



Αυτό είναι και το ζήτημα που προκαλεί διχογνωμίες. Πόσο γάλα λοιπόν και πόση ζάχαρη χρειάζεται μια κούπα με τσάι; Φυσικά, δεν υπάρχει χρυσός κανόνας –στο κάτω κάτω δικό σας είναι το φλιτζάνι, ό,τι θέλετε κάνετε!

Αυτό που ωστόσο καλό θα ήταν να αποφεύγετε, είναι να βάζετε γάλα στο πράσινο τσάι, ενώ δε συνηθίζεται επίσης, να χρησιμοποιείται ζάχαρη στο Earl Grey. Και πάλι τονίζουμε όμως, αυτά είναι γούστα...

### Μερικοί το προτιμούν... παγωμένο

Αν προτιμάτε το τσάι σας παγωμένο, μπορείτε να φυλάξετε αυτό που φτιάξατε για μερικές ώρες στο ψυγείο (ακόμα και για ένα ολόκληρο βράδυ) και καλό θα ήταν σε αυτό να προσθέσετε και ζάχαρη ή σιρόπι, ενώ στο ποτήρι που θα το σερβίρετε ρίξτε και 2-3 μεγάλα παγάκια -καλύτερα όχι θρυμματισμένο πάγο γιατί θα λιώσει γρήγορα και θα κάνει το τσάι σας υπερβολικά «νερούλο».



Συνηθίζεται επίσης, να προστίθεται και μια λεπτή φέτα λεμονιού στο ποτήρι με το παγωμένο τσάι ή αρωματισμένο σιρόπι για να δώσει διαφορετική γεύση.

### All about Tea



### «Το ανώτερο τσάι προέρχεται από τα ψηλά βουνά», έλεγε μια αρχαία κινεζική παροιμία.

«Τα ελληνικά βουνά» προσθέτουν σήμερα Γερμανοί επιστήμονες.

#### Ένα «τσάι» sui generis

Το πολύ διαδεδομένο και δημοφιλές ρόφημα στην Ελλάδα που είναι γνωστό ως «τσάι του βουνού» προέρχεται από το φυτό Sideritis syriaca ή αλλιώς σιδηρίτης του - Διοσκουρίδη, το οποίο λέγεται ότι πήρε το όνομά του από την ικανότητά του να θεραπεύει πληγές από σιδερένια αντικείμενα. Το κόκκινο τσάι, επίσης, ή αλλιώς rooibos βγαίνει από ένα νοτιοαφρικάνικο δέντρο, είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά < και δεν έχει καφεΐνη.

Πληθαίνουν τα δημοσιεύματα για τις θαυματουργές ιδιότητες του ελληνικού τσαγιού του βουνού στη μάχη για την καταπολέμηση της νόσου **Αλτσχάιμερ**, η οποία οδηγεί στον εκφυλισμό των εγκεφαλικών κυττάρων. Από τη νόσο πάσχουν 800.000 άτομα στη Γερμανία και περίπου 30 εκατομμύρια σε όλο τον κόσμο. Τα μελλοντικά, δε, σενάρια ηχούν ακόμα πιο εφιαλτικά, καθώς αυξάνουν τους δυνητικούς ασθενείς το 2050 σε περισσότερους από 110 εκατομμύρια παγκοσμίως. Μεταξύ 150 φυτών

«Εδώ και επτά χρόνια είχαμε πειραματιστεί με 150 φυτά και βότανα από όλο τον κόσμο, την Κίνα, την Ταϊλάνδη, την Ινδονησία» λέει **ο καθηγητής Νευρολογίας στο**

## Πανεπιστήμιο του Magdeburg και διευθυντής του ομώνυμου Ερευνητικού Κέντρου για Νευρολογικές Ασθένειες, Jens Pahnke.

«Από έρευνά μας στο Ιντερνετ, μάθαμε για τις ιδιότητες του ελληνικού βοτάνου και αποφασίσαμε να το παραγγείλουμε το 2010», θυμάται ο Γερμανός καθηγητής. «Είχαμε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα!» περιγράφει ο ίδιος. Συγκεκριμένα, όταν αυτό δίδεται σε ποντίκια για 25 μέρες περιορίζει τη βλάβη του εγκεφάλου σε ποσοστό περίπου 80%. Το επόμενο «καλύτερο» αποτέλεσμα είχε το συστατικό Thiethylperazin, που όμως φτάνει το 70%. Ο 38χρονος καθηγητής, που κουράρει 1.500 ασθενείς από όλο τον κόσμο ετησίως, δοκίμασε τις ιδιότητες του τσαγιού του βουνού και στους ανθρώπους.



**«Πίνοντας καθημερινά τσάι για έξι μήνες, η ασθένεια υπαναχωρεί στο επίπεδο που ήταν εννέα μήνες νωρίτερα και μετά από αυτό σταθεροποιείται σημαντικά», εξηγεί. «Είχα ασθενή, που είχε πρόβλημα μνήμης και προσανατολισμού και είχε φτάσει σε σημείο που δεν μπορούσε ούτε στην τουαλέτα να πάει μόνος τους» διηγείται. «Του χορήγησα τσάι για δύο μήνες και τώρα έχει βελτιωθεί σε τέτοιο βαθμό που ετοιμάζεται να πάει διακοπές με έναν φίλο τους στις Άλπεις», τονίζει.**

Προς το παρόν, ο γιατρός συνιστά να πίνουμε πολλά φλιτζάνια κρύο ή ζεστό τσάι την ημέρα. Είναι, άλλωστε, κοινός τόπος ότι όσο νωρίτερα λαμβάνει κανείς προληπτικά μέτρα για το Αλτσχάιμερ τόσο καλύτερα.

Τα επόμενα δύο χρόνια η επιστημονική ομάδα του Magdeburg φιλοδοξεί να δημιουργήσει **ένα φάρμακο από το ελληνικό τσάι** (πρόκειται συγκεκριμένα για την ποικιλία «sideritis scardica» που ενδημεί κυρίως στη Μακεδονία) σε μορφή χαπιού. Τα οφέλη θα είναι πολλά, «θα είναι συμπυκνωμένο, οπότε η δράση του θα είναι ακόμα πιο αποτελεσματική, ενώ ως χάπι θα είναι πιο εύχρηστο».

Μεγάλες ποσότητες

Φυσικά, για να ολοκληρωθεί η διαδικασία απαιτούνται πολύ μεγάλες ποσότητες.

«Παραγγέλνουμε τόνους για να εξυπηρετήσουμε όλους τους ασθενείς», τονίζει.

Ωστόσο, ο καθηγητής δε μας κρύβει ότι «έχουμε ξεκινήσει να καλλιεργούμε τσάι σε κάποιες εκτάσεις στη Βουλγαρία, που συγγενεύουν κλιματολογικά και εδαφολογικά με τα βουνά της Μακεδονίας». Και στην εύλογη απορία μας, απαντά: «Δεν είχαμε πια την οικονομική δυνατότητα να εισάγουμε από την Ελλάδα. Από τη στιγμή που έγινε αντιληπτό το έντονο ενδιαφέρον μας, η τιμή του προϊόντος αυξήθηκε 600%».

## Χώρες Παραγωγής Τσαγιού



Οι διαδικασίες συγκομιδής και επεξεργασίας του τσαγιού παραμένουν πιστές σε μια παράδοση αναλλοίωτη από την εποχή της αυτοκρατορικής Κίνας.

**Η Κίνα, παράγει όλο το φάσμα των ποικιλιών τσαγιού.** Στην Κίνα τα τσάγια διαφέρουν μεταξύ τους στον τρόπο καλλιέργειας, επεξεργασίας και στο σχήμα που δίνεται στο φύλλο του κάθε τσαγιού. Το πράσινο τσάι είναι το καθημερινό τσάι των Κινέζων.



Οι Κινέζοι ισχυρίζονται ότι θα χρειαζόταν πάνω από μια ζωή για να ανακαλύψει και να δοκιμάσει κανείς όλες τις ποικιλίες τσαγιών που παράγονται στη χώρα τους. Οι ίδιοι αγνοούν τον ακριβή αριθμό των μεγάλων **κήπων τσαγιού** στην Κίνα που μόνο οι μνημένοι γνωρίζουν και τους ονομάζουν «**ιερούς κήπους**». Πρόκειται πάντως για μερικές χιλιάδες ποικιλίες.

Οι Κινέζοι πίνουν τσάι όλη την ημέρα. Συνήθως ρίχνουν το πρωί μια χούφτα φύλλων τσαγιού σ' ένα θερμό που το συμπληρώνουν κατά την διάρκεια της ημέρας με ζεστό νερό.

Ένας άλλος **παραδοσιακός τρόπος προετοιμασίας τσαγιού**, παράλληλα με το **Gong Fu Cha**, γίνεται με το **Zhong ή Gaiwan**. Πρόκειται για ένα φλιτζάνι χωρίς χερούλι τοποθετημένο πάνω σ' ένα πιατάκι και σκεπασμένο μ' ένα καπάκι.

1. Το τσάι ρίχνεται μέσα στο φλιτζάνι. Συνήθως γεμίζουμε το Zhong με τσάι κατά το τέταρτο ή το ένα τρίτο, ανάλογα με τον όγκο των φύλλων.
2. Τα ξεπλένουμε με ένα πρώτο νερό που πετάμε αμέσως. Με αυτόν τον τρόπο αρχίζουν και ανοίγονται τα φύλλα
3. Το δεύτερο νερό που πίνουμε μένει στο φλιτζάνι γύρω στα 15 με 20 δευτερόλεπτα.
4. Ακολουθούν άλλα νερά, μπορούμε να φτάσουμε στα 10 με 15 - με εξαιρετικά τσάγια Oolong

Το καπάκι χρησιμεύει για να ανακατεύσουμε τα φύλλα μέσα στο φλιτζάνι και τα συγκρατεί όταν πίνουμε. Το ιδανικό Zhong πρέπει να είναι από λευκή πορσελάνη για να προβάλλει το χρώμα του τσαγιού.

## Ιαπωνία

Το τσάι εμφανίζεται **στην Ιαπωνία κάτω από την επιρροή της κινέζικης δυναστείας των Tang**, τον 7ο μ.Χ αιώνα. Η χώρα αυτή **παράγει μόνο πράσινα τσάγια** που ξεχωρίζουν, από τα κινέζικα πράσινα τσάγια λόγω της επεξεργασίας τους.



## Sencha

Τα φύλλα, αντί να ψήνονται σε wok (τηγάνι), όπως στη παραδοσιακή κινεζική επεξεργασία του πράσινου τσαγιού, περνάνε λίγα λεπτά σε καυτό ατμό για να εξουδετερωθούν τα ένζυμα, υπεύθυνα για την ζύμωση. Αυτή η επεξεργασία τους εξασφαλίζει η ξεχωριστή και έντονη γεύση «γρασιδιού», χαρακτηριστικό των πράσινων γιαπωνέζικων τσαγιών.



Είναι η μόνη χώρα που κράτησε το τσάι σε μορφή σκόνης για την ειδική τελετουργία του τσαγιού αλλά ακόμα και σήμερα σε μια καθημερινή κατανάλωση σε καφετέριες.

Οι γιαπωνέζικες φυτείες τσαγιού είναι αισθητικά θαύματα, με τα τειόδεντρα κλαδεμένα στρογγυλά να σχηματίζουν μακριές σειρές.

Η Ιαπωνία παράγει περίπου **20 διαφορετικά είδη τσαγιού**. Οι πιο γνωστές περιοχές παραγωγής είναι στη Shizuoka στο κέντρο του νησιού Honshu, Uji στο Kyoto και Saga στο νότιο νησί του Kyushu.

- Sencha Kagoshima bio
- Japan Genmaicha
- Gyokuro Yame
- Kukicha πράσινο

Είναι το τσάι της πρώτης συγκομιδής, από αρχές Μαρτίου μέχρι τέλος Μαΐου, ανάλογα με το κλίμα στις περιοχές παραγωγής.

Τα Sencha περιέχουν πολλή βιταμίνη C.

Το τσάι που η συγκομιδή του γίνεται από το καλοκαίρι το Ιούνιο μέχρι τον Οκτώβριο ονομάζεται **Bancha**

### **Bancha Kukicha**

Παράγεται από τους βλαστούς αφού αφαιρεθούν τα φύλλα. Μπορεί να προέρχεται από τα τσάγια Sencha ή Gyokuro (τότε ονομάζεται Karigane).

Δίνει ένα πολύ δροσιστικό τσάι που καταναλώνεται κυρίως το πρωί στο ξύπνημα.

### **Gyokuro**

Τσάι υψηλής ποιότητας. Καλλιεργείται 2-3 εβδομάδες πριν τη συγκομιδή προστατευμένο από τον ήλιο κάτω από τη σκιά πανιών.

Αυτό το «τσάι της σκιάς» έχει σκούρο πράσινο χρώμα και είναι πλούσιο σε χλωροφύλλη και τείνη καθώς και σε βιταμίνη C.

### **Hojicha**

Προέρχεται από φύλλα Sencha ή Bancha που ψήνονται. Περιέχει ελάχιστη τείνη και τανίνες και γ'αυτό τον λόγο δίνεται σε παιδιά και σε αρρώστους στα νοσοκομεία.

### **Genmaicha**

Συνδυάζει Sencha ή Bancha με κόκκους ψημένου ρυζιού. Είναι το αγαπημένο τσάι της νεολαίας.

## Matcha

Τα φύλλα δεν υφίστανται επεξεργασία όπως στις άλλες ποικιλίες, αλλά αφαιρούνται από το βλαστό και αλέθονται σε σκόνη. Υπάρχουν διάφορες ποιότητες Matcha, ανάλογα με την επιλεγμένη ποικιλία.

Είναι το τσάι που χρησιμοποιείται για την γιαπωνέζικη τελετουργία του τσαγιού, το Cha No Yu. Το Matcha διαλύεται σε κρύο ή ζεστό νερό και σερβίρεται ακόμα και με γάλα. Το matcha χρησιμοποιείται ευρέως στην μαγειρική και ιδιαίτερα στην ζαχαροπλαστική.



### Γιαπωνέζικη πορσελάνινη τσαγιέρα και 4 κούπες Ozaka

Γιαπωνέζικο σετ τσαγιού που αποτελείται από μια πορσελάνινη τσαγιέρα με ανοξείδωτο μεταλλικό φίλτρο και 4 κούπες σε συσκευασία δώρου. Χωρητικότητα: τσαγιέρα 1L, κούπες 0,15L.

## Βιετνάμ



Τα δέκα τελευταία χρόνια η παραγωγή τσαγιού έχει αναπτυχθεί και διαφοροποιηθεί στο Βιετνάμ. Οι καλύτερες φυτείες βρίσκονται σε οροπέδια και σε διάφορα υψόμετρα, όπου μικροκλίματα επιτρέπουν την παραγωγή εξαιρετικών τσαγιών.

## Ινδία



**Πρώτη παραγωγός χώρα στον κόσμο.** Η συστηματική καλλιέργεια είναι σχετικά πρόσφατη, αφού ξεκίνησε στις αρχές του 19ου αιώνα στην περιοχή Assam, βόρειο-ανατολικά της Ινδίας, με βάση μια ντόπια άγρια ποικιλία με μεγάλα φύλλα, την *Camellia Assamica*, τη δεύτερη μεγάλη ποικιλία μετά την *Camellia Sinensis*.

Στη νότια Ινδία οι Εγγλέζοι εισήγαγαν την *Camellia Sinensis* και τις μεθόδους καλλιέργειάς της από την Κίνα, ενώ στο Darjeeling και οι δυο ποικιλίες καλλιεργούνται σε υβρίδια. Τόσο το κλίμα, όσο και η μορφολογία του εδάφους - ορεινές περιοχές, οροπέδια ή πεδιάδες - καθώς και η περίοδος συγκομιδής προσφέρουν τσάγια που διαφέρουν πολύ μεταξύ τους.

**Η Ινδία παράγει σχεδόν αποκλειστικά μαύρα τσάγια**, παρόλο που τα τελευταία χρόνια άρχισε την περιορισμένη παραγωγή πράσινων τσαγιών καθώς και λευκών τσαγιών, τελείως προσαρμοσμένων σε ευρωπαϊκές γεύσεις.

Οι κυριότερες περιοχές παραγωγής τσαγιού είναι το Darjeeling, Assam, Dooars, Terai, Kangra, Nilgiri και Sikkim..

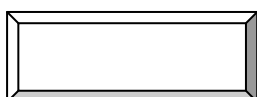
### Σρι Λάνκα



Η Σρι Λάνκα, **πρώην Κεϋλάνη**, είναι η τρίτη χώρα στην παραγωγή τσαγιού στον κόσμο. Οι φυτείες σε υψόμετρο από 1200 μέτρα δίνουν τα καλύτερα τσάγια, ενώ στις πεδιάδες καλλιεργείται ένα τσάι χαμηλής ποιότητας.

Τα πιο φημισμένα τσάγια της Σρι Λάνκας προέρχονται από τα δυτικά οροπέδια του νησιού, από τις περιοχές Dimbula, Uva και Nuwara Eliya, όπου παράγονται τσάγια αρκετά δυνατά, ελαφρώς πικάντικα, ιδανικά για το πρωί και για τα εγγλέζικα μίγματα και που δέχονται εύκολα γάλα.

Τα τσάγια της Σρι Λάνκας, αν και παρουσιάζουν έντονες διαφορές μεταξύ τους, αναγνωρίζονται από ένα βαθύ χρώμα χαλκού στο φλιτζάνι. Η χώρα παράγει επίσης



μερικά πράσινα τσάγια και πολύ αξιόλογα λευκά. Οι καλύτερες ποιότητες μαζεύονται μεταξύ Ιουλίου και Σεπτεμβρίου.

## Κένυα



Τέταρτη παραγωγός χώρα στον κόσμο, παρ' όλο που οι πρώτες φυτείες διαμορφώθηκαν το 1925, **η Κένυα δίνει ιδιαίτερα δυνατά και πικάντικα τσάγια με φρουτώδες άρωμα**. Καλλιεργημένα στους πρόποδες του όρου Kenya, κοντά στη λίμνη Βικτώρια, αυτά τα τσάγια υφίστανται επεξεργασία κατά 90% με την C.T.C. (Crushing - Tearing- Curling: Σύνθλιψη-Σκίσιμο-Τύλιγμα) μία πλήρως αυτοματοποιημένη μέθοδο.

## Νότιος Αφρική



Στην αρχή του 20ο αιώνα, οι Άγγλοι εισάγουν την καλλιέργεια του τσαγιού στην Νότια Αφρική. Σήμερα, **η Νότια Αφρική παράγει κυρίως το Roibos**, ένα φυτό χωρίς τείνη και τανίνες. Στην αρχή του 20ο αιώνα, οι Άγγλοι εισάγουν την καλλιέργεια του τσαγιού στην Νότια Αφρική. Σε αντίθεση με τις ασιατικές χώρες, που καταναλώνουν ένα μεγάλο μέρος της παραγωγής τους, οι Αφρικανοί δεν πίνουν πολύ τσάι και εξάγουν το μεγαλύτερο ποσοστό. Πράσινο-κίτρινο στη φυσική του κατάσταση, φυτό με πολλές βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και άλλα ωφέλιμα συστατικά για τον οργανισμό, δεν περιέχει καθόλου τείνη και ελάχιστες τανίνες, περνάει, όπως το μαύρο τσάι, από μια επεξεργασία ζύμωσης που του δίνει το χαρακτηριστικό του κόκκινο χρώμα.

Γι'αυτό το λόγο, το Roibos αποκαλείται συχνά το κόκκινο τσάι.

Θεωρείται το ιδανικό ρόφημα για άτομα που κάνουν ομοιοπαθητική. Βοηθά επίσης σε περίπτωση κοιλόπνοο.

## Αργεντινή



### **Laracho**

**Γνωστό επίσης σαν το τσάι των Ίνκας**, προέρχεται από την Αργεντινή. Περιέχει πολύ λίγες τανίνες και καθόλου τείνη. Αναπτύσσει ένα γλυκό και ευχάριστο άρωμα με νότες βανίλιας και καραμέλας. Παράγεται από τον εσωτερικό φλοιό του δέντρου Laracho.

Τα τελευταία χρόνια, έρευνες έχουν επισημάνει τον πολύ σημαντικό ρόλο του Laracho στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

### **Μάτε**

Φυτό από τη Νότια Αμερική, κυρίως από τη νότια Βραζιλία και Αργεντινή, το mate είναι το καθημερινό ρόφημα για εκατομμύρια Λατινοαμερικάνους που το πίνουν από το πρωί και καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας μέσα σε μια κολοκύθα. Διεγερτικό ρόφημα με τείνη και πολλές βιταμίνες μπαίνει πολύ συχνά σαν βασικό συστατικό σε μίγματα βοτάνων για δίαιτα

## **12+1 διεθνείς εκδοχές του τσαγιού και οι παραδόσεις τους**



### Μείγματα



### Συσκευασμένο

### Φακελάκια

### Γιασεμί



Κίνα

Ιαπωνία



Βιετνάμ

Κεϋλάνη



ΙνδίαΜπανγκλαντές

Τσάι δεν πίνουν μόνο οι Άγγλοι και το τσάι δεν είναι μονάχα του βουνού. Έθνη ολόκληρα ανά τον κόσμο, δροσίζονται ή ζεσταίνονται με μια κούπα τσάι σε καθημερινή βάση και ο κάθε λαός έχει δώσει στο ρόφημα το δικό του χαρακτήρα.

Από το αλμυρό τσάι των μοναχών του Θιβέτ μέχρι το παγωμένο τσάι με γλυκάνισο της Ταϊλάνδης οι γεύσεις είναι πολλές, ιδιαίτερες και κάποιες φορές... «πικάντικες».

Ας κάνουμε **ένα ταξίδι στον κόσμο**, μέσα από τις συνήθειες και τις παραδόσεις των φυλών της γης σχετικά με το αγαπημένο ρόφημα, το τσάι.

**Θιβέτ**

Μπορεί οι Δυτικοί να μην συνδυάζουμε το βούτυρο με το τσάι, αλλά οι Θιβετιανοί κάνουν ακριβώς αυτό. Στο Θιβέτ, το τσάι αναμιγνύεται με βουβαλίσιο βούτυρο και λίγο αλάτι. Αυτή η



λιπαρή και αλμυρή «έκδοση» του αφεψήματος θεωρείται ιδανική και άκρως δυναμωτική λύση για τη ζωή στα παγωμένα υψόμετρα των Ιμαλαΐων.

## Ρωσία



Το ρωσικό τσάι παραδοσιακά φτιάχνεται σε ειδικό σκεύος με την ονομασία σαμοβάρι, που είναι ένα δοχείο μέσα στο οποίο βράζει το νερό, ενώ στην κορυφή του υπάρχει άλλο ένα δοχείο, στο οποίο είναι συγκεντρωμένα τα βότανα του τσαγιού. Κατά το σερβίρισμα, οι

ντόπιοι βάζουν όσο θέλουν από το τσάι στο φλιτζάνι τους και προσθέτουν στη συνέχεια το βρασμένο νερό.

## Μαρόκο, Μακχρέμπ

Όλοι όσοι έχουν επισκεφτεί ή ξέρουν λίγα πράγματα για το Μαρόκο, γνωρίζουν τη σημασία του τσαγιού μέντας στην κουλτούρα της Βορείου Αφρικής: ένα μίγμα από πράσινο τσάι και φύλλα μέντας, σερβιρισμένο με πολλή ζάχαρη, σε λεπττεπίλεπτα ποτήρια. Και μην διανοηθείτε να αρνηθείτε την προσφορά ενός ποτηριού με τσάι, γιατί θα χαρακτηριστείτε το λιγότερο... αγενείς.

## Ταϊβάν



Το αφρίζον τσάι της Ταϊβάν μπορεί να μην ταιριάζει με τα δικά μας γούστα, αλλά από τη δεκαετία του '80 που πρωτοεμφανίστηκε στη χώρα, έγινε από τα δημοφιλέστερα ποτά της και έχει φτάσει πια να πωλείται και σε χώρες έξω από την Ταϊβάν (γνωστό και ως bubble tea). Το παγωμένο τσάι φτιάχνεται με φρούτα ή γάλα και μια κουταλιά γεμάτη με μπάλες tapioca από ένα συγκεκριμένο φυτό, οι οποίες είναι και το στοιχείο που κάνει αυτό το τσάι τόσο ιδιαίτερο...

## Χονγκ – Κονγκ

Το πιο «λάγνο» τσάι θα το πιείτε σίγουρα στο Χονγκ – Κονγκ και θα το ζητήσετε ως «τσάι του καλσόν με γάλα». Το τσάι, που είναι ένα μίγμα μαύρου τσαγιού με συμπυκνωμένο γάλα, παίρνει το όνομά του, από το σακουλάκι του τσαγιού μέσα από το



όποιο φιλτράρονται τα φύλλα του και μοιάζει με λινάτσα. Και στο Χονγκ – Κονγκ, απ' ό τι φαίνεται, το καλσόν μοιάζει με... λινάτσα.

### Ιαπωνία



Το τσάι στην Ιαπωνία δεν είναι μονάχα ένα αφέψημα αλλά παράδοση ετών. Το πράσινο τσάι, που είναι το συνηθέστερο ή αλλιώς η σκόνη matcha, συνοδεύεται από τελετουργικό, στο οποίο είτε παρακολουθείς είτε συμμετέχεις ο ίδιος και κατάγεται από τις βουδιστικές παραδόσεις.

### Αμερικανικές πολιτείες του Νότου

Το ζεστό κλίμα του αμερικανικού Νότου, «αναγκάζει» τους ντόπιους, εδώ και χρόνια (η παλαιότερη αναφορά φτάνει μέχρι το 1879) να καταναλώνουν παγωμένο τσάι παρά ζεστό. Προτιμώνται περισσότερο οι γλυκές εκδοχές με μπόλικη ζάχαρη και πάγο.

### Νότια Ασία

Το αρωματικό masala chai, λέγεται ότι καθιερώθηκε στην περιοχή κατά τη διάρκεια της βρετανικής κυριαρχίας, τα χρόνια μεταξύ 1858 και 1947, όταν οι άποικοι, ενθάρρυναν τους αυτόχθονες να πίνουν τσάι. Έκτοτε, οι ντόπιοι πρόσθεσαν λίγο παραπάνω ζάχαρη, λίγο παραπάνω γάλα και μερικά από τα αγαπημένα τους μπαχαρικά και σήμερα καταναλώνεται σε όλη την ευρύτερη περιοχή της Νοτίου Ασίας.



### Κίνα

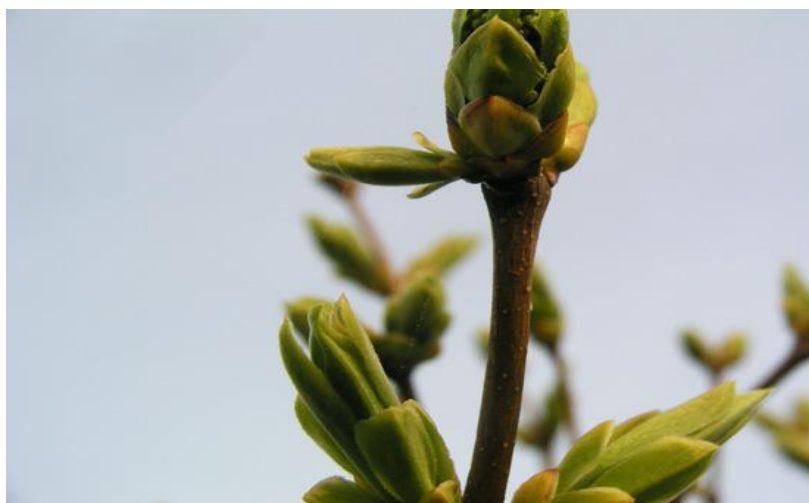
Ο μύθος θέλει τον Κινέζο Αυτοκράτορα Shennong, να ανακαλύπτει το τσάι, όταν το 2.737 π.Χ. ένα φύλο τσαγιού έπεσε στην κούπα του που ήταν γεμάτη με ζεστό νερό. Είτε αυτό είναι ένας μύθος, είτε η πραγματικότητα, το τσάι στην Κίνα πια θεωρείται είδος πρώτης ανάγκης και καταναλώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Τα πιο **διαδεδομένα και αγαπητά τσάγια** είναι:

#### 1. The Longjing tea (Dragon Well)



Αυτή η ποικιλία τσαγιού είναι διάσημη σε ορισμένες επαρχίες της Κίνας και αντιπροσωπεύει μια ποικιλία πράσινου τσάι. Το όνομα "Δράκου πηγάδι" προέρχεται από τη μέθοδο παρασκευής, το νερό πρέπει να βραστεί και στη συνέχεια αφού κρυώσει χύνεται στον δέκτη.

## **2. Huangshan Maofeng tea**



Πρόκειται για μια ποικιλία πράσινου τσάι που παράγεται στα νότιο-ανατολικά της Κίνας. Αντιπροσωπεύει μία από τις πιο δημοφιλείς ποικιλίες. Το τσάι καλλιεργείται κοντά στο κίτρινο βουνό. Η μετάφραση για το τσάι είναι "Κίτρινη κορυφή βουνού γούνας" επειδή μικρές άσπρες τρίχες καλύπτουν τα φύλλα. Μετά από μεταποίηση τα φύλλα τείνουν επίσης να πάρουν

τη μορφή ενός βουνού. Οι ντόπιοι θεωρούν ότι τα μπουμπούκια αυτής της ποικιλίας μοιάζουν με μπουμπούκια ορχιδέας.

## **3. Dà Hóng Páo**



Ο θρύλος αναφέρει ότι αυτό το τσάι έχει θεραπευτεί ιδιότητες. Ο αυτοκράτορας έστειλε τους υπηρέτες του να καλύψει τρεις θάμνους τσαγιού με κόκκινα ράσα. Οι τρεις θάμνοι θεωρούνται ότι βρίσκονται σε ένα βράχο στο βουνό Wuyi και ακόμα είναι σεβαστοί. Το τσάι είναι γνωστό για την υψηλή τιμή του. Μια άλλη ιστορία αναφέρει ότι το 1972 ο Πρόεδρος Νίξον των ΗΠΑ αγόρασε 50g από αυτό το ακριβό τσάι, δηλαδή το ήμισυ της συγκομιδής του έτους.



Αυτή η ποικιλία είναι μια κινεζική διάσημο πράσινο τσάι και είναι εισηγμένη στο όλα Κίνα παραθέτει διάσημο τσάι. Η κυριολεκτική μετάφραση είναι Liu ένα πεπτόνι σπόρων τσάι. Το όνομα περιγράφει το σχήμα των φύλλων μετά από μεταποίηση, φύλλα που μοιάζουν με πεπτόνι, επίπεδη και οβάλ.

#### **4. Taiping Houkui**

Η μετάφραση του ονόματος είναι «ήρεμη μαϊμού ηγέτης» και το τσάι καλλιεργείται στους πρόποδες του Huangshan σε Taiping County, Anhui. Το τσάι είναι πολύ δημοφιλές, και ακόμη και κέρδισε το βραβείο του «Βασιλιά του τσαγιού» στην Κίνα τσάι έκθεση το 2004.

#### **5. Lu'an Melon Seed also known as Liuan Leaf**



TO



#### **Μεγάλη Βρετανία**

Η αλήθεια είναι ότι για τη διάσημη αγγλική συνήθεια υπεύθυνοι είναι οι Κινέζοι. Ιστορικές αναφορές για κατανάλωση τσαγιού στην περιοχή της Αγγλίας, καταγράφονται ακόμα από το 1660 και έκτοτε οι Άγγλοι έχουν καταφέρει να καταναλώνουν πάνω από 120.000.000 φλιτζάνια τσαγιού την ημέρα. Το εθιμοτυπικό του μάλιστα, επιτάσσει πλήρη αφοσίωση και παράλληλη κατανάλωση αλμυρών και γλυκών σνακ που σερβίρονται σε τρίπατο δίσκο.

#### **Ινδία**

Μπορεί όταν σκεφτόμαστε τη λέξη «τσάι», η επόμενη λέξη για τους περισσότερους να είναι «Αγγλία», αλλά αυτό είναι απλά δείγμα ελλειμματικής γνώσης. Η χώρα με τη μεγαλύτερη κατανάλωση τσαγιού στον κόσμο είναι η Ινδία και εκεί μπορείτε να αγοράσετε το «chai» (όπως λέγεται στην Ινδία) σε εξειδικευμένα σημεία πώλησης.

#### **Ταϊλάνδη**

Η βάση του παραδοσιακού ταϊλανδέζικου τσαγιού είναι το μαύρο τσάι. Το εθνικό τσάι πίνεται παγωμένο, με ζάχαρη, συμπυκνωμένο γάλα και καρυκεύματα, όπως είναι ο γλυκάνισος.



### Πακιστάν

Στο Πακιστάν, πίνουν μαύρο αλλά και πράσινο τσάι, αλλά το ρόφημα που τραβάει την προσοχή είναι σίγουρα το Noon Chai. Το Noon Chai έχει ροζ χρώμα και φτιάχνεται με γάλα, φιστίκια, αμύγδαλα και μπαχαρικά που έρχονται από την ιστορική περιοχή του Κασμίρ.

### Η Συγκομιδή του Τσαγιού

Η πρώτη συγκομιδή αρχίζει από τον πέμπτο χρόνο, αφού το φυτό έχει κλαδευτεί σταδιακά τα προηγούμενα χρόνια για να πάρει το επιθυμητό σχήμα. Τα καλλιεργημένα τειόδεντρα μπορούν να αποδίδουν για 40 με 50 χρόνια. Στη φύση, σε άγρια μορφή, το τειόδεντρο ξεπερνάει εύκολα τα 100 χρόνια.



### **Χρόνος συγκομιδής**

Η περίοδος συγκομιδής μοιράζεται σε περίπου 8 μήνες, από τον Μάρτιο μέχρι το τέλος Σεπτεμβρίου.

Οι εποχές της συγκομιδής, άνοιξη, καλοκαίρι, φθινόπωρο παίζουν κεντρικό ρόλο ως προς την ποιότητα του τσαγιού, γιατί τα φύλλα του διαφέρουν πολύ μεταξύ τους. Όσο

πιο νωρίς μέσα στη χρονιά γίνεται η συγκομιδή, τόσο πιο λεπτά είναι τα αρώματα του ροφήματος.

### **Τρόποι συγκομιδής:**

Η συγκομιδή γίνεται ακόμα συχνά με το χέρι, παραδοσιακά από τις γυναίκες που από την αυγή μέχρι το δειλινό επαναλαμβάνουν 20.000 φορές τις ίδιες κινήσεις.

Συναντάμε τρεις βασικές κατηγορίες συγκομιδής, που ορίζουν την ποιότητα τσαγιού που θέλουμε να πετύχουμε:

#### **Η αυτοκρατορική συγκομιδή**

Μαζεύονται μόνον ο βλαστός και το πρώτο φύλλο. Ο βλαστός ή rekoε είναι η άκρη του κοτσανιού, το φύλλο που δεν έχει ακόμα ανοίξει.

Στην Κίνα αυτή η συγκομιδή προοριζόταν για τον αυτοκράτορα, και κάποτε μαζευόταν αποκλειστικά από παρθένες που φορούσαν λευκά γάντια.

Από τη συγκομιδή του βλαστού γίνεται το λευκό τσάι.

#### **Η λεπτή συγκομιδή**

Μαζεύονται ο βλαστός και τα δύο επόμενα φύλλα. Αυτή η συγκομιδή προορίζεται για τσάγια υψηλής ποιότητας.

#### **Η κλασική συγκομιδή**

Μαζεύονται ο βλαστός και τα επόμενα τρία ή τέσσερα φύλλα.

Τα πιο παλαιά φύλλα (τρίτο ή τέταρτο) προορίζονται συχνά για τα καπνιστά τσάγια, τα λεγόμενα Souchong.



## Πώς το πίνουν οι διάφοροι λαοί...

**Στην Κίνα:** Ένα ποτήρι ή ένα θερμός με χλιαρό τσάι συνοδεύει τους περισσότερους Κινέζους σε όλες τους τις δραστηριότητες. Στη δουλειά, στο αυτοκίνητο (ακόμα και οι οδηγοί ταξί) το έχουν πάντα δίπλα τους. Οι ποδηλάτες το βάζουν μέσα σε μικρά καλαθάκια!

**Στην Ιαπωνία:** Δεν είναι απλά τα πράγματα. Η παρασκευή και κατανάλωση τσαγιού είναι σπουδή! Άλλωστε, οι Ιάπωνες αφιερώνουν πολύ χρόνο στη μελέτη του σάντο, όπως λέγεται το τελετουργικό προετοιμασίας, που διαρκεί μέχρι και 4 ώρες.

**Στην Αγγλία:** Το πίνουν και με λεμόνι και με γάλα. Στις 5 ακριβώς το απόγευμα είναι ώρα για τσάι, το οποίο οι Βρετανοί συνοδεύουν με ένα ελαφρύ γεύμα από σάντουιτς-μπουκίτσες και ψωμάκια με μαρμελάδα. Το «απογευματινό τσάι» είναι ένα έθιμο που οι Άγγλοι έχουν διαδώσει σε ολόκληρο τον κόσμο.

**Στην Ιρλανδία:** Το τσάι δεν σερβίρεται ποτέ με λεμόνι, αλλά πάντα με γάλα. Οι Ιρλανδοί το πίνουν δυνατό και τους αρέσει πολύ να συνδυάζουν χαρμάνια. Μένουν, επίσης, πιστοί στις παραδοσιακές ώρες για τσάι (στις 11 το πρωί, στις 3 το μεσημέρι και στις 6 το απόγευμα).

**Στο Μαρόκο:** Το τσάι πίνεται σε ποτήρι. Κανέλα, μέντα, τριαντάφυλλο, δυόσμος ή κρόκος αρωματίζουν το τσάι των Μαροκινών, που το προτιμούν πράσινο με μπαχαρικά.

**Στη Ρωσία:** Είτε σε φλιτζάνι πορσελάνης ζωγραφισμένης στο χέρι είτε σε γυάλινα ποτήρια σε σκαλιστή ασημένια θήκη, οι Ρώσοι απολαμβάνουν το τσάι τους με λεμόνι και λίγη ζάχαρη ή 1 κουταλιά μαρμελάδα, αλλά ποτέ με γάλα.

**Στη Σρι Λάνκα:** Το πίνουν δυνατό, με αιθέριο άρωμα εξωτικών λουλουδιών, με πολύ γάλα και ζάχαρη.

**Στην Ινδία:** Το πίνουν δυνατό, καυτό, πολύ γλυκό, με πολύ γάλα και αναμεμειγμένο με κάρδαμο, μπαχάρι, κανέλα, πιπερόριζα, γλυκάνισο και γαρίφαλο.

**Στην Τουρκία:** Χρησιμοποιούν 2 τσαγιέρες. Στη μία περιέχεται ζεστό συμπυκνωμένο τσάι και στην άλλη βραστό νερό. Η μείξη γίνεται σε μικρά ποτήρια με ζάχαρη και λεμόνι.

## Πίνοντας Τσάι στην Ασία

Πώς προτιμάτε το δικό σας τσάι;

**Στην Ιαπωνία, Τσαγιέρες από Μαντέμι συνήθως χρησιμοποιούνται για το σερβίρισμα του τσαγιού, και αποκτούν επιπλέον επικάλυψη μετά από παρατεταμένη χρήση** Οι Ιάπωνες σερβίρουν ένα πρασινοκίτρινο τσάι σε μικρά φλιτζάνια χωρίς χερούλι, το γιαπωνέζικο τσάι δεν πίνεται με γάλα ούτε με ζάχαρη.

**Στην Ταϊβάν** πίνουν πράσινο τσάι, αν και η γεύση είναι λίγο διαφορετική από τη γεύση του τσαγιού που πίνουν στην Ιαπωνία.

Έπειτα υπάρχει και το τσάι ουλόνγκ, το οποίο είναι και αυτό διαφορετικό αλλά και πολύ δημοφιλές. Ίσως αναρωτιέστε πώς παράγονται αυτά τα τρία εντελώς ξεχωριστά είδη τσαγιού και γιατί έχουν τόσο διαφορετική γεύση.

**Το τσάι που υφίσταται την ελάχιστη ζύμωση είναι το πράσινο.** Στην Ιαπωνία, στην Ινδία και στη Σρι Λάνκα τα φύλλα αποστειρώνονται στον ατμό για να κρατηθεί η ζύμωση στο κατώτατο σημείο, ενώ οι Κινέζοι χρησιμοποιούν ξηρή θερμότητα για τον ίδιο σκοπό. Το πράσινο τσάι πίνεται όπως ακριβώς βγαίνει από την τσαγιέρα!

## Πώς Πίνουν Τσάι οι Κινέζοι

Τα ευεργετήματα του πράσινου τσαγιού, όχι μόνο έχουν επαληθευτεί στο πέρασμα των αιώνων αλλά επιβεβαιώνονται διαρκώς με σύγχρονες έρευνες. Γι αυτό το λόγο, εκτός από την Κίνα και την Ιαπωνία, κι άλλες χώρες παραγωγής τσαγιού ξεκίνησαν να παράγουν πράσινο τσάι. **Όμως οι Κινέζοι γνωρίζουν το τσάι και τα μυστικά του**

**εδώ και 5000 χρόνια γι' αυτό και το δικό τους πράσινο τσάι δεν συγκρίνεται ποιοτικά με κανένα άλλο.**

**Στην Κίνα, οι τσαγιέρες Yixing είναι πολύ κοινές για το σερβίρισμα του τσαγιού.**

**Στην Κίνα, η καλλιέργεια, το μάζεμα, η επεξεργασία κάνουν το κάθε τσάι μοναδικό, σαν ένα έργο τέχνης.** Είναι δεκάδες, ίσως εκατοντάδες, τα είδη πράσινου τσαγιού που παράγονται σε αυτή τη χώρα.

**Μαρτυρία:** «Η οικογένεια Τσέι μάς έχει καλέσει για να πιούμε τσάι. Το μεγάλο τραπέζι είναι, ουσιαστικά, μια παχιά φέτα από έναν όμορφο κορμό δέντρου η οποία έχει στιλβωθεί και είναι αστραφτερά γυαλιστερή.

Μπροστά στον οικοδεσπότη μας, τον Τσέι Σενγκ Χσιέν, βρίσκεται ένας δίσκος με ηλεκτρικό μάτι και μια κατσαρόλα. “Τι παράξενο”, σκεφτόμαστε, “το ύψος της τσαγιέρας δεν ξεπερνάει τα οχτώ εκατοστά και υπάρχουν δύο είδη μικρών φλιτζανιών που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε”. Αναρωτιόμαστε γιατί, και σύντομα λαβαίνουμε απάντηση.

Βραστό νερό περιχύνεται στην τσαγιέρα και στα μικροσκοπικά φλιτζάνια και στη συνέχεια περνάει μέσα από τις τρύπες του εσωτερικού δίσκου πάνω στον οποίο είναι τοποθετημένα.

Έπειτα προστίθεται μέσα στην τσαγιέρα η κατάλληλη ποσότητα τσαγιού, αρκετή για να καλύψει τον πυθμένα της, και χύνεται ζεστό νερό πάνω στα φύλλα. Αυτό το νερό στη συνέχεια αδειάζεται και πετιέται. Σκοπός αυτού του βήματος, όπως μας λέει ο οικοδεσπότης, είναι να πλυθούν τα φύλλα του τσαγιού και να «απελευθερωθεί» το άρωμα!

Τώρα χύνεται πάλι ζεστό νερό στην τσαγιέρα και αφού ο οικοδεσπότης μας αφήσει το τσάι να μουσκέψει για ένα περίπου λεπτό, γεμίζει μια μικρή κανάτα με όλο το περιεχόμενο της τσαγιέρας. Από αυτή την κανάτα γεμίζει με το ζεματιστό τσάι τα ψηλότερα κυλινδρικά φλιτζάνια που προορίζονται για τη δοκιμή του «αρώματος» και τα οποία έχουν διάμετρο δυόμισι εκατοστά.



Από εκεί, το σερβίρει στα φλιτζάνια από τα οποία θα το πιούμε βάζοντας αυτά τα φλιτζάνια πάνω από τα φλιτζάνια για τη δοκιμή του αρώματος και αναποδογυρίζοντάς τα μαζί. Έπειτα μας προσκαλεί να σηκώσουμε τα άδεια πλέον φλιτζάνια για τη δοκιμή του αρώματος και να απολαύσουμε το άρωμα! «Υπέροχο άρωμα», σχολιάζουμε εμείς.

Σηκώνοντας προσεκτικά το φλιτζάνι από το πιο ψηλό σημείο του—τα φλιτζάνια δεν έχουν χερούλια και καίνε—πίνουμε μια γουλιά.

«Πραγματικά γευστικότατο!» αναφωνούμε. Τώρα καταλαβαίνουμε ότι οι Κινέζοι απολαμβάνουν τόσο το άρωμα όσο και τη γεύση. Δεν προλαβαίνουμε να πιούμε τη μικρή ποσότητα τσαγιού από τα φλιτζάνια μας και μας τα γεμίζουν ξανά και ξανά. Το άρωμα εξασθενεί κάπως μετά την έκτη ή έβδομη φορά και ο οικοδεσπότης πετάει τα φύλλα του τσαγιού. «Θα θέλατε να δοκιμάσετε ένα άλλο είδος τσαγιού;» μας ρωτάει. Πλησιάζει η ώρα που θα πέσουμε για ύπνο, γι' αυτό αρνούμαστε ευγενικά να πιούμε άλλο. Εφόσον το τσάι περιέχει καφεΐνη, είναι αρκετά διεγερτικό και μπορεί να δυσκολευτούμε να κοιμηθούμε αν έχουμε πει πολλά φλιτζάνια από αυτό το υψηλής ποιότητας τσάι ουλόνγκ.»



### Τσάι σε Τειϊοποτείο

**Μαρτυρία:** «Δεν έχουμε πάει ποτέ σε τειϊοποτείο, δηλαδή σε κατάσταση που σερβίρεται τσάι, και αποφασίζουμε να ζήσουμε και αυτή την εμπειρία στην περιπέτειά μας με το τσάι. Μερικά τειϊοποτεία διαθέτουν ελκυστικό κήπο για τους πελάτες τους ώστε να απολαμβάνουν τη θέα καθώς πίνουν τσάι. Άλλα τειϊοποτεία βρίσκονται σε φυσικό ορεινό περιβάλλον και το πανέμορφο τοπίο συμβάλλει στην απόλαυση του τσαγιού.

Επιλέγουμε να πάμε οδικώς σε κάποιο από τα βουνά που περιβάλλουν την Ταϊπέι και πίνουμε το τσάι μας σε ένα πανέμορφο τειϊοποτείο με έντονα κινεζική ατμόσφαιρα. Στο δεύτερο όροφο, και κατά μήκος του πατώματος, υπάρχουν κανάλια με νερό γεμάτα με χρυσόψαρα. Για να τα διασχίσουμε και να μπούμε στο μικρό δωμάτιο που μοιάζει με κίосκι όπου θα πιούμε το τσάι μας, πατάμε πάνω σε πέτρες.

Μπορούμε να διαλέξουμε κέικ από γλυκά φασόλια (πουρέ από κόκκινα ή άσπρα φασόλια με ζάχαρη), σπόρους καρπουζιού, ξηρό τοφού (πήγμα φασολιών), κέικ από ρύζι και φρούτα τουρσί ή αποξηραμένα για να συνοδεύσουμε το τσάι μας.

Αποφασίζουμε να πάρουμε σπόρους καρπουζιού, αποξηραμένο μάνγκο και δαμάσκηνα σε άλμη μαζί με φύλλα τσαγιού. Η γλυκύτητα που έχουν τα σνακ συνδυάζεται ωραία με το άρωμα του τσαγιού. Καθώς σερβίρεται το τσάι μας, μπορούμε σχεδόν να οραματιστούμε ότι βρισκόμαστε στο παρελθόν, στην αρχαία Κίνα!»







## Αγγλία

Οι Άγγλοι δεν σταματούν να αποδεικνύουν έμπρακτα τη λατρεία που τρέφουν για τη βασιλική οικογένεια και για το εθνικό τους ρόφημα, το τσάι. Με αφορμή τον εορτασμό του αδαμάντινου ιωβηλαίου (Diamond Jubilee), δηλαδή των **εξήντα χρόνων από την ενθρόνιση της Βασιλισσας Ελισάβετ Β'**, το περίφημο κατάστημα τροφίμων και ποτών Fortnum & Mason, στο Piccadilly του Λονδίνου, **εγκαινίασε** τον Μάρτιο το νέο του **Tea Room**, το **Diamond Jubilee Tea Salon** που πήρε το όνομά του προς τιμήν της εορταστικής ημέρας. Μάλιστα στα εγκαίνια παρευρέθηκε η ίδια η Βασίλισσα καθώς και ο πρίγκηπας William με την Kate Middleton.

Για πάνω από 300 χρόνια, το Fortnum & Mason προμηθεύεται και διαθέτει προς πώληση τις καλύτερες ποικιλίες τσαγιού. Εκτός από το καινούργιο tea room, το Fortnum & Mason προσφέρει στους πελάτες του ένα ειδικό μενού για να συνοδεύσουν το τσάι τους, το οποίο περιλαμβάνει αλμυρά σάντουιτς, τα κλασσικά scones, με βούτυρο και μαρμελάδα και για το τέλος, λαχταριστές τάρτες και άλλα γλυκά.



Κάθε ποικιλία τσαγιού (δυνατό, ελαφρύ ή αρωματικό τσάι), συνοδεύεται από διαφορετικά είδη τάρτας ή κέικ που έχουν επιλεγεί από τους chef του Fortnum & Mason.

Η τιμή για το απογευματινό τσάι στο Fortnum & Mason κοστίζει 38£ με 42£, περίπου 40-45 ευρώ.

Το απογευματινό τσάι είναι μια συνήθεια που ξεκίνησε στις αρχές του 19ου αιώνα, τότε που το τσάι ήταν το αγαπημένο αφέψημα των ανώτερων κοινωνικών τάξεων. Την εποχή εκείνη, λέει, συνηθιζόταν να τρώνε μόνο δύο φορές την ημέρα (πρωινό και βραδινό) και στο ενδιάμεσο έτρωγαν κάτι ελαφρύ, όπως μικρά σάντουιτς και κεκάκια, μαζί με τσάι.

Εννοείται οι πλούσιοι μόνο, γιατί οι φτωχοί δούλευαν όλη μέρα στα εργοστάσια και δεν είχαν χρόνο για τέτοιες πολυτέλειες. Σιγά-σιγά επικράτησε η συνήθεια οι κυρίες της καλής κοινωνίας να καλούν άλλες κυρίες και κυρίους "για απογευματινό τσάι" και κουβεντούλα - κάπως όπως εμείς καλούμε τους φίλους μας "για καφέ".

Από τότε έχουν περάσει χρόνια πολλά, όμως τα πράγματα έχουν μείνει λίγο-πολύ τα ίδια. Μπορεί πλέον να πίνουν τσάι οι πάντες, και οι φτωχοί να δικαιούνται διάλειμμα στη δουλειά (20 λεπτά για κάθε δωρο εργασίας), αλλά **μόνο οι πολύ πλούσιοι έχουν το χρόνο να απολαύσουν την τελετουργία του απογευματινού τσαγιού σε καθημερινή βάση**. Οι κοινοί θνητοί το απολαμβάνουν μόνο στις διακοπές τους και σε εξαιρετικές περιπτώσεις, όπως γενέθλια και άλλες γιορτές.



Μην φανταστείτε ότι το απογευματινό τσάι όπως συνηθίζεται να σερβίρεται στα μεγάλα ξενοδοχεία και στις αίθουσες τσαγιού (tea rooms) είναι απλά μια κούπα τσάι, ένα σάντουιτς κι ένα κομμάτι κέικ.

Κατ' αρχήν διαλέγεις από τουλάχιστον 10 διαφορετικά είδη τσαγιού. Οι σάνταρ επιλογές είναι το κλασικό αγγλικό τσάι γνωστό ως English Breakfast, τα κινέζικα Lapsang Souchong ή Earl Grey ή τσάι γιασεμιού, τα ινδικά Assam ή Darjeeling, τσάι Κεϋλάνης, καθώς και διάφορα χαμομήλια, φασκόμηλα κ.λπ. Για αυτούς που δεν τρελαίνονται για τσάι σερβίρεται εναλλακτικά καφές ή ζεστή σοκολάτα, αλλά είναι πολύ κρίμα να είσαι στην Αγγλία και να πίνεις καφέ.



Ό,τι τσάι διαλέξεις σερβίρεται πάντα σε τσαγιέρα και είναι **χύμα (loose leaf)** - **ΠΟΤΕ** δεν χρησιμοποιούν φακελάκια. Σου δίνουν κι ένα μικρό σουρωτήρι για να σουρώνεις τα φυλλαράκια.

Μαζί με το τσάι έρχονται τα σαντουισάκια και τα γλυκίσματα, πάνω σε πιάτα τοποθετημένα σε ένα **μεταλλικό "κλουβί"**. Το πάνω-πάνω πιάτο περιέχει κάτι μικρά γλυκά ψωμάκια που λέγονται **scones**, και τα

οποία τα σερβίρουν σκεπασμένα για να διατηρούνται ζεστά (στην φωτογραφία τα έχει ανάποδα, άγνωστο γιατί...).

Τα scones είναι άγευστα από μόνα τους, αλλά εντελώς θεικά όταν τα φας με clotted cream (ένα είδος πηχτής κρέμας) και μαρμελάδα φράουλα.

Αν το εστιατόριο είναι πολυτελείας, μπορεί να σου σερβίρουν 20 διαφορετικά γλυκάκια και πτι-φουρ, αν και συνήθως η ποικιλία είναι πιο περιορισμένη (ίσως 7-8 γλυκά και 2-3 κέικ). Όσο πιο πολλά σερβίρουν, τόσο πιο μικρό είναι το μέγεθός τους και τόσο πιο εκλεπτισμένες οι γεύσεις και οι συνδιασμοί.



Αφού σερβιριστούν όλα αυτά αρχίζει η **"ιεροτελεστία"** της κατανάλωσης τσαγιού και εδεσμάτων, η οποία μπορεί να κρατήσει πάνω από μία ώρα, αφού ό,τι τελειώνει συνηθίζεται να αναπληρώνεται τουλάχιστον μία φορά. Πολλοί μάλιστα πριν ή μετά το τσάι παραγγέλνουν σαμπάνια - όχι ένα ολόκληρο μπουκάλι, αλλά ένα ποτήρι κατ' άτομο, που συνοδεύεται από φράουλες.

Η ατμόσφαιρα στις αίθουσες τσαγιού είναι χαλαρή και ευδιάθετη, συνήθως με συνοδεία πιάνου, άρπας ή φλάουτου (ή συνδιασμό και των τριών). Πάντα υπάρχει τουλάχιστον ένα τραπέζι όπου γιορτάζουν κάτι, π.χ. γενέθλια.

Τα τραπέζια είναι στρωμένα με άσπρα τραπεζομάντηλα και πορσελάνινα σερβίτσια, ο χώρος όμορφα διακοσμημένος, σου δημιουργεί την αίσθηση ότι πας έστω και για λίγο πίσω στο χρόνο, τότε που μόνο η αφρόκρεμα της κοινωνίας είχε την ευχέρεια να τρώει με ασημένια μαχαιροπήρουνα και λεπτοκαμωμένα σερβίτσια.

Το καλύτερο όμως απ' όλα είναι τα εδέσματα. Οι ποικιλίες, οι γεύσεις, οι ποσότητες! Μην σας παραπλανεί το όνομα, το απογευματινό τσάι δεν είναι απλά ένα σνακ, αλλά ένα κανονικό γεύμα που αντικαθιστά το βραδινό και ίσως και το μεσημεριανό. Αν είσατε ή βρεθείτε ποτέ στην Αγγλία, αξίζει να το δοκιμάσετε.



Η νέα σειρά από φακελάκια τσαγιού, που κυκλοφορεί μάλιστα από γερμανική εταιρεία, έχει φωτογραφίες με κωμικές φάτσες όλων των μελών της βασιλικής οικογένειας, ανάμεσά στα οποία είναι ο πρίγκιπας William και η Kate.

**Αυτά τα "βασιλικά" φακελάκια τσαγιού έχουν γίνει ανάρπαστα στην Αγγλία!**



### Σαντουίτσάκια για τσάι

- Με αγγουράκι

1. Αφαιρούμε την κόρα από τις φέτες το ψωμί, τις κόβουμε σε τρίγωνα και τις

βουτυρώνουμε.

2. Κόβουμε λεπτές φέτες αγγουράκι και τις βάζουμε ανάμεσα στις φέτες το ψωμί.

- Με τόνο

1. Αναμεγνύουμε μία κονσέρβα τόνο με αρκετή μαγιονέζα.

2. Απλώνουμε το μείγμα στα ψωμάκια. Μπορούμε αν θέλουμε να προσθέσουμε και λεπτές φέτες αγγουράκι.

- Με σολωμό

1. Απλώνουμε τυρί κρέμα (cream cheese) σε φέτες ψωμί

2. Από πάνω απλώνουμε λεπτές φέτες καπνιστό σολωμό

- Με αυγό

1. Αναμειγνύουμε βραστά αυγά με μαγιονέζα

2. Απλώνουμε το μείγμα σε φέτες ψωμί

### **Scones (αγγλικά, γλυκά ψωμάκια)**

Τα αγγλικά αυτά ψωμάκια είναι πεντανόστημα, πανεύκολα και μπορούμε να τα σερβίρουμε με μαρμελάδα, βούτυρο και ότι άλλο θέλουμε.



Τι χρειαζόμαστε:

150 γραμμάρια βούτυρο

450 γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κουταλιά της σούπας μπέικιν

4 κουταλιές της σούπας κρέμα γάλακτος

2 αβγά

40 γραμμάρια ζάχαρη

Φτιάχνει

16-18 ψωμάκια

Πώς το κάνουμε:

Ρίχνουμε το αλεύρι, το μπέικιν, τη ζάχαρη, την κρέμα γάλακτος, τα 2 αβγά και το βούτυρο σε μία λεκανίτσα κ πλάθουμε στο χέρι (η ζύμη να τρίβεται).

Βάζουμε σε έναν πάγκο τη ζύμη και ζυμώνουμε. Ανοίγουμε με έναν πλάστη (η ζύμη να είναι σκληρή) και κόβουμε σε μικρά κομματάκια με ένα κουπάτ ή με ένα μαχαίρι σε κύβους.

Βάζουμε τα ψωμάκια μας σε ένα ταψί που έχουμε στρώσει αντικολλητικό χαρτί και περνάμε με ένα πινελάκι κάθε ψωμάκι με κρέμα γάλακτος.

Ψήνουμε στους 210 βαθμούς για 12-15 λεπτά.



**Για το πότε ρίχνεις το γάλα**, πολλοί λένε ότι έτσι έχει καλύτερη γεύση το τσάι. Στην ουσία είναι μια παλιά συνήθεια, τότε που έπιναν τσάι σε ντελικάτες πορσελάνες. Επειδή το νερό για το τσάι πρέπει να είναι καυτό, όταν έριχναν το τσάι στο φλιτζάνι υπήρχε κίνδυνος το φλιτζάνι να ραγίσει, οπότε έβαζαν πρώτα μέσα το γάλα, για να μειώνεται η θερμοκρασία του υγρού.

**Το γάλα πάει πολύ στα μαύρα τσάγια** εξ Ινδίας (π.χ. Darjeeling, Assam, English Breakfast) και έχουν έντονο άρωμα. Τα τσάγια που προέρχονται από Κίνα-Κεϋλάνη (π.χ. Earl Grey) είναι πιο ελαφρά και πίνονται καλύτερα σκέτα ή με λεμόνι ή με πολύ λίγο γάλα.



### Το savoir vivre του σερβιρίσματος

Τσάι στην Μεγάλη Βρετανία

Μια λίστα από αυστηρούς κανόνες διέπουν το σωστό σερβίρισμα Μεγάλη Βρετανία. Όλα ξεκίνησαν από την Δούκισσα του Bedford η οποία ήθελε μια κανάτα καυτό τσάι στο δωμάτιο της ανάμεσα στα γεύματα και συγκεκριμένα ανάμεσα στις 3:30 με 5:00 το απόγευμα.

**ΜΟΝΟ** όταν το τσάι σερβίρεται αυτή την ώρα λέγεται “afternoon tea”

Όποιαδήποτε άλλη ώρα λέγεται: “High Tea”

Υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι απογευματινού τσαγιού :

**Cream Tea** - Tea, scones, jam and cream



**Light Tea** - Tea, scones and sweets

**Full Tea** - Tea, savories( μικροσκοπικά σαντουϊτσάκια), scones, sweets and dessert

Η σωστή σειρά σερβιρίσματος των πιάτων είναι:

**Savories** - Tiny sandwiches or appetizers

**Scones** - Served with jam

and Devonshire or clotted cream

**Pastries** - Cakes, cookies, shortbread and sweets

Οι Βασικοί και απαραβίαστοι κανόνες είναι:

### ΤΑ ΠΡΕΠΕΙ: DO'S

1. **Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα απαραίτητα:** πετσέτες( μικρότερες από τις συνηθισμένες που ανοίγονται πάνω στα πόδια) , τσαγιέρα, φλιτζάνια, πιατάκια και ένα ειδικό στάντ με τουλάχιστον δύο ορόφους όπου σερβίρονται τα συνοδευτικά του τσαγιού.
2. **Η τσαγιέρα θα πρέπει να έχει ζεσταθεί** ρίχνοντας ζεστό νερό από έξω, ώστε να μην ραγίσει η πορσελάνη την οποία οι Άγγλοι ονομάζουν “China” λόγω προέλευσης.
3. **Προσθέτουμε τα φύλλα.** Υπολογίζουμε ένα κουταλάκι φύλλα για κάθε καλεσμένο και ένα ...για την τσαγιέρα. Βάζουμε τα φύλλα απευθείας στην τσαγιέρα και χρησιμοποιούμε στραγγιστηράκι πάνω από κάθε φλιτζάνι ή τα βάζουμε στα ειδικά tea balls που βυθίζονται στην τσαγιέρα.
4. **Γάλα ή Λεμόνι;** Οι περισσότεροι Βρετανοί βάζουν γάλα, μια παλιότερη συνήθεια στην προσπάθεια τους το μαύρο τσάι να μην λεκιάσει την φίνα πορσελάνη. Η ζάχαρη να είναι σε κύβους ή κρυσταλλική, άσπρη ή μαύρη. Θα πρέπει επίσης να υπάρχει μέλι και γλυκαντικά.
5. **Γλυκά ή Αλμυρά κεράσματα;** Το τσάι πρέπει να σερβίρεται και με αλμυρές και με γλυκές λιχουδιές: σαντουίτσάκια, scones, κεκάκια, ταρτάκια, κρέπες. Η σειρά σερβιρίσματος είναι πρώτα τα αλμυρά, μετά τα ουδέτερα(scones, κρέπες, ψωμάκια) και στο τέλος τα γλυκά.
6. **Εθιμοτυπία:** Ο οικοδεσπότης μπορεί να αφήσει και κάποιο φίλο να σερβίρει αλλά το πρώτο φλιτζάνι το σερβίρει πάντα ο ίδιος. Το πιατάκι το κρατάμε με το αριστερό χέρι και το φλιτζάνι με το δεξί. .



### ΤΑ ΜΗ: THE DON'TS

1. Μην χρησιμοποιείτε φακελάκια τσαγιού αλλά φύλλα.
2. Μην ρίχνετε ζεματιστό νερό: τα φύλλα θα καούν και θα χαλάσει η γεύση.
3. Μην αφήνετε τα φύλλα μέσα στην τσαγιέρα πολλή ώρα:



Χρόνος έγχυσης για τα πιο διαδεδομένα τσάγια:

- Assam, Ceylon, Darjeeling Black Tea :	3-5 minutes
- Chinese, Keemun, Yunnan or Szechwan Black Tea:	3-4 minutes
- Chinese Green Tea (Lung Ching, Pi lo chun):	4 -6 minutes
- Japanese Green Tea (Sencha, Bencha, Gyokuro):	1-3 minutes
- Oolong Tea:	1-7 minutes

4. Μην ανακατεύετε το τσάι στην τσαγιέρα ή στο φλιτζάνι. Βάλτε το κουταλάκι στην θέση 6 του ρολογιού και κινήστε το μέχρι τη θέση 12 απαλά, μετά τοποθετείστε το κουταλάκι στην δεξιά πλευρά από το πιατάκι.
5. Μην παίρνετε τους κύβους ζάχαρης με τα χέρια, αλλά με τις ειδικές λαβίδες.
6. Μην σηκώνετε το μικρό δάχτυλο.
7. Μην αφήνετε την φετούλα λεμόνι μέσα στο φλιτζάνι ενώ πίνετε, βγάλτε την πριν.
8. Μην ετοιμάζετε τα σαντουισάκια πολύ πριν, 30 λεπτά είναι αρκετά.

Βάζετε σε ένα δίσκο την τσαγιέρα και τα φλιτζάνια του τσαγιού. Τοποθετείτε το δίσκο στο τραπέζι και δίπλα βάζετε ένα πιατάκι με φέτες λεμονιού, άλλο ένα με φέτες πορτοκαλιού, μια μποτίλια με κονιάκ, μια ζαχαριέρα και μια γαλατιέρα, ώστε να βάλει ο καθένας στο τσάι του ό,τι του αρέσει. Στο κέντρο του τραπεζιού τοποθετείτε πιατέλες με γλυκά που συνοδεύουν το τσάι (κέικ, κουλουράκια, μπισκότα), αλλά και μια πιατέλα με αλμυρά, που επίσης ταιριάζουν θαυμάσια με το τσάι (π.χ. μπατόν σαλέ). Αν σερβίρετε εσείς το τσάι στα φλιτζάνια, φροντίστε να γεμίζετε με τσάι τα 3/4 του φλιτζανιού.



**Στο Ηνωμένο Βασίλειο για παράδειγμα (που είναι ένα από τα μεγαλύτερα βασίλεια του τσαγιού), καταναλώνονται ημερησίως 120 εκατομμύρια κούπες τσάι.**

Αυτό πρακτικά σημαίνει δύο κούπες τσάι για κάθε κάτοικο –γυναίκα, άντρα, ηλικιωμένο, νέο ή παιδί. Αν αφαιρεθεί και η μειωρηφία εκείνη η οποία προτιμά τον καφέ και δεν κάνει το ημερήσιο «καθήκον» της απέναντι στο τσάι, το ποσοστό κατανάλωσης κατ' άτομο ανεβαίνει ακόμα περισσότερο.

Κακά τα ψέματα, **το τσάι είναι τόσο βρετανικό όσο και η βασίλισσα**. Ποιοι είναι όμως, οι βασικοί κανόνες της προετοιμασίας του;

Γι' αυτούς μίλησε στο Food του MSN ο Mike Wright, υψηλόβαθμο στέλεχος της Twinings, που προμηθεύει όλη την κατανάλωση της πλέον γνωστής και μεγάλης βρετανικής αεροπορικής εταιρείας, British Airways. Πρόκειται για τον υπεύθυνο της αγοράς και μίξης των διαφόρων ποικιλιών τσαγιού που καταλήγουν στο ποτήρι μας, ενώ του πήρε 5 ολόκληρα χρόνια (!) για να εκπαιδευτεί ως δοκιμαστής. Πριν από τις οδηγίες του όμως, αξίζει να σημειώσουμε κάποια ενδιαφέροντα στοιχεία για το αγαπημένο ρόφημα:

- **Κάθε δευτερόλεπτο καταναλώνονται κατά μέσο όρο 15.000 κούπες τσάι, ανά τον κόσμο.**
  - Ο μέσος Βρετανός καταναλώνει το τσάι του μέσα σε 13 δευτερόλεπτα και πίνει περίπου 1.000 κούπες το χρόνο.
- Οι Γάλλοι είναι εκείνοι που πρόσθεσαν πρώτοι γάλα στο τσάι τους.
- Μία μέση κούπα τσαγιού έχει τη μισή ποσότητα καφεΐνης σε σχέση με μία μέση κούπα καφέ.



## Η ιεροτελεστία του τσαγιού

### Πρόσκληση για τσάι

Η ετοιμασία του τσαγιού φαίνεται απλή και είναι. Ωστόσο, χρειάζεται να αφιερώσετε λίγη προσοχή και να τηρήσετε συγκεκριμένους κανόνες, για να μη βρεθείτε με ένα σκούρο παρασκεύασμα με στυφή και δυσάρεστη γεύση.

1. Επιλέγετε τσάι καλής ποιότητας. Τα φυλλαράκια του να είναι, κατά το δυνατόν, ολόκληρα. Όσο **πιο θρυμματισμένα** είναι, τόσο **πιο στυφό** γίνεται το ρόφημα, λόγω της μεγάλης ποσότητας τανίνης που εκχυλίζεται. Τα θρυμματισμένα είναι συνήθως κακής ποιότητας, αλλά δεν έχουν σχέση με τα λεπτοκαμωμένα, που είναι πολύ καλής ποιότητας.
2. Ζεσταίνετε την τσαγιέρα, ξεπλένοντάς τη με ζεστό νερό. Η διαδικασία αυτή βοηθά το τσάι να απελευθερώσει το άρωμά του.
3. Βάζετε μία κουταλιά τσάι για κάθε φλιτζάνι και άλλη μία για την τσαγιέρα, όπως χαρακτηριστικά λένε.
4. Γεμίζετε την τσαγιέρα με νερό που μόλις είχε αρχίσει να βράζει και τα αφήνετε για 3-5 λεπτά. Σε αυτό το διάστημα, τα φύλλα του τσαγιού ανοίγουν και δίνουν όλο το άρωμά τους. Αν τα αφήσετε παραπάνω, το τσάι απελευθερώνει περισσότερες τανίνες και πικρίζει.
5. Σουρώνετε το τσάι και σερβίρετε.

## Πράσινο τσάι – Θεραπευτικές ιδιότητες.



Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες (αντιοξειδωτικές ουσίες) και τείνη (αλκαλοειδές). Εκτός από το πράσινο τσάι, πολυφαινόλες έχουν επίσης τα μήλα, τα κρεμμύδια, το μαύρο τσάι, το κόκκινο κρασί, η σοκολάτα κ.α. Επίσης εντοπίζονται και στο φλοιό της ιτιάς.

Τα αντιοξειδωτικά είναι φυσικά συστατικά που συμβάλλουν στην καταπολέμηση των βλαβερών για τον οργανισμό ελευθέρων ριζών οξυγόνου, οι οποίες πιστεύεται ότι προκαλούν

πολλές ασθένειες. Όλα τα αφεψήματα με μεγάλη περιεκτικότητα πολυφαινολών, δεν έχουν αντίστοιχη αντιοξειδωτική ικανότητα. Αντιστοιχία βρίσκουμε μόνο στο πράσινο τσάι που έρχεται πρώτο σε περιεκτικότητα πολυφαινολών και σε αντιοξειδωτική ικανότητα.

Κύρια **συστατικά του πράσινου τσαγιού** είναι αντιοξειδωτικά, **πολυφαινόλες** όπως Ταννίνες (κατεχίνες, επιγαλλοκατεχίνη (epigallocatechin gallate, EGCG), **Φλαβονόλες** (κερκετίνη, καιμπφερόλη), άλλα φλαβονοειδή, θεογαλίνη, γαλλικό οξύ, κινινικό οξύ, θεαννίνη, μεθυλοξανθίνες, Θεοφλαβίνες, καφεΐνη, αρωματικά έλαια, χρωστικές ουσίες, σαπωνίνες, αμινοξέα και επίσης **μέταλλα** (Σίδηρο, Χαλκό, Ψευδάργυρο, Κάλιο, Φώσφορο, Φθόριο), **Βιταμίνες** (K, A, B, E, C) κ.α.

Ποια είναι όμως **τα νοσήματα που προλαμβάνουν** αλλά και ενδεχομένως **θεραπεύουν τα αφεψήματα** και ειδικότερα **το πράσινο τσάι**:

1. **Οξειδωτικό στρες** (υπερβολική οξείδωση στον οργανισμό και κυρίως των λιπιδίων)
2. **Καρδιαγγειακά**, (θρομβώσεις, συσσώρευση αιμοπεταλίων, αθηρωμάτωση) επιτυγχάνοντας χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων. Είναι αξιοσημείωτο ότι όσοι πίνουν πράσινο τσάι έχουν υψηλά επίπεδα HDL «καλής» χοληστερόλης
3. **Νόσος Αλτσχάιμερ** (αναχαιτίζει τη δραστηριότητα του ενζύμου ακετυλοχολινεστεράση που διασπά την ακετυλοχολίνη) Σε έρευνα που διεξήχθη σε 14.000 συμμετέχοντες άνω των 65, αποδείχθηκε ότι όσοι συνήθιζαν να πίνουν πράσινο τσάι «διαχειρίζονταν» καλύτερα τη διαδικασία γήρανσης και μάλιστα απλές καθημερινές ενέργειες, όπως το ντους και το ντύσιμο, έγιναν κατά 7% ευκολότερες για όσους έπιναν τουλάχιστον 5 φλιτζάνια πράσινο τσάι τη μέρα.



4. **Νόσος του Parkinson** (μειώνει τη συγκέντρωση σιδήρου στους νευρώνες συγκεκριμένης περιοχής)
5. **Παθήσεις του ήπατος.** Η λειτουργία του συκωτιού ελέγχεται συχνά με εξετάσεις αίματος, που καταμετρούν τα επίπεδα συγκεκριμένων ένζυμων στο συκώτι.
6. **Φλεγμονές** (αρθρίτιδες) Το πρόβλημα της αρθρίτιδας αναμένεται να «χτυπήσει» την πόρτα σε περίπου 70 εκατομμύρια ενήλικες μέχρι το 2030 σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Λοιμώξεων των Ηνωμένων Πολιτειών και το πράσινο τσάι έχει αποδειχτεί ότι μπορεί να απαλύνει τα συμπτώματα της συγκεκριμένης ασθένειας, η οποία μακροπρόθεσμα εξασθενεί τον οργανισμό
7. **Ασθένειες του κολλαγόνου**
8. **Καρκίνος** (πνεύμονα, δέρματος, παχέος εντέρου, στομάχου, οισοφάγου, χοληδόχου κύστης, παγκρέατος, μαστού, προστάτη)
9. **Μικροβιακές λοιμώξεις** (αναστέλλει την ανάπτυξη πολλών βακτηρίων που προκαλούν διάρροια, καταπολεμούν ιούς της γρίπης και πνευμονικούς).
10. **Καταρράκτης** (επιβραδύνει την εξέλιξη της θάμπωσης των φακών)
11. **Παχυσαρκία** Η δράση του εντοπίζεται στην ικανότητα του πράσινου τσαγιού να δημιουργεί θερμογένεση, διαδικασία κατά την οποία ο οργανισμός καίει θερμίδες. Οφείλεται στην παρουσία της κατεχίνης (EGCG, epigallocatechin gallate) και τη συνεργασία της με την καφεΐνη. Η μείωση της απορρόφησης του λίπους από τον οργανισμό και η μεγιστοποίηση της καύσης του λίπους επιτυγχάνεται χάρη στην παρουσία αυτών των δύο συστατικών στο πράσινο τσάι.
12. **Διαβήτης** (αυξάνει τη δράση της ινσουλίνης και μερικά ενισχύουν τα υπογλυκαιμικά φάρμακα)

**13. Τερηδόνα** (εμποδίζει την προσκόλληση στα δόντια μας του *Streptococcus mutans* που είναι υπεύθυνος για τη δημιουργία της)

Επίσης:

**1. Εμποδίζει τη συσσώρευση χοληστερόλης** στις αρτηρίες και βοηθά στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο *Journal of Biological Chemistry*, η επιγαλλοκατεχίνη (EGCG) βοηθά στην πρόληψη συσσώρευσης λίπους στα τοιχώματα των αρτηριών.

**2.** Σε μια άλλη νέα μελέτη που δημοσιεύεται στο *Journal of Applied Oral Science*, οι επιστήμονες εξέτασαν τα αποτελέσματα της επιγαλλοκατεχίνης κατά των βακτηρίων που βρίσκονται στο στόμα και διαπίστωσαν πως είναι αποτελεσματική και έχει ανασταλτική δράση. Άλλη έρευνα στο *Archives of Oral Biology*, επιβεβαιώνει την **αντιβακτηριδιακή δράση κατά των επιβλαβών οδοντικών βακτηρίων.**

**3. Βοηθά στην αργή ανάπτυξη του καρκίνου του μαστού.** Νέα έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Experimental Cell Research*, διαπίστωσε ότι η επιγαλλοκατεχίνη ανέστειλε τον μεταβολισμό των καρκινικών κυττάρων σε όγκους του μαστού.

**4. Βοηθά στην προστασία του δέρματος από την ζημία που επιφέρει η υπεριώδης ακτινοβολία,** σύμφωνα με νέα έρευνα στο περιοδικό *Pharmaceutical Development and Technology*.



**5.** Το πράσινο τσάι **διασπά το λίπος** και η επιγαλλοκατεχίνη αυξάνει το ρυθμό με τον οποίο το λίπος «καίγεται» στο σώμα μας.

**6. «Καίει» το λίπος της κοιλιάς.** Έρευνα στο Πανεπιστήμιο Tufts δείχνει ότι η επιγαλλοκατεχίνη στο πράσινο τσάι, όπως και οι άλλες κατεχίνες, ενεργοποιούν τα γονίδια καύσης του λίπους της κοιλιάς και επιταχύνουν την απώλεια βάρους κατά 77%.

**7. Διατηρεί σταθερή την ενέργεια, εξισορροπώντας τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.** Η επιγαλλοκατεχίνη βελτιώνει την χρήση της ινσουλίνης στο σώμα για την αποτροπή αύξησης των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, που μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση, ευερεθιστότητα και επιθυμία για ανθυγιεινά τρόφιμα.

**8.** Η έρευνα δείχνει ότι το τσάι μπορεί να συμβάλει **κατά του καρκίνου του πνεύμονα.** Σε μια μελέτη τον Απρίλιο του 2010, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Cancer Prevention Research*, βρέθηκε ότι η επιγαλλοκατεχίνη καταστέλλει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων στον πνεύμονα.

**9. Μπορεί να σταματήσει τον ορθοκολικό καρκίνο.** Σε πολλές μελέτες εκ των οποίων μία τον Σεπτέμβριο του 2012, αναφέρεται πως η επιγαλλοκατεχίνη εμποδίζει και αναστέλλει τον καρκίνο του παχέος εντέρου.

**10.** Σύμφωνα με τις έρευνες, φαίνεται πως το πράσινο τσάι **καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα του προστάτη**. Μια μελέτη του 2010 στο Cancer Science, έδειξε ότι η επιγαλλοκατεχίνη βοηθά το σώμα να καταστρέφει τα συγκεκριμένα καρκινικά κύτταρα.

**11. Μπορεί να εμποδίζει την πρόκληση βλαβών στο δέρμα και τις ρυτίδες.** Η επιγαλλοκατεχίνη φαίνεται να είναι 200 φορές πιο ισχυρή από τη βιταμίνη E, στο να καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες που δημιουργούν προβλήματα στο δέρμα. Οι ελεύθερες ρίζες αντιδρούν με τα υγιή κύτταρα του σώματος, προκαλώντας ζημία και επομένως, μειώνοντας τον αριθμό τους, μειώνουμε και τις ρυτίδες, αλλά και άλλα σημάδια γήρανσης.



**12.** Περιέχει ένα **ισχυρό αντιοξειδωτικό που σκοτώνει τις ελεύθερες ρίζες**. Επειδή είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, μπορεί να επιδράσει θετικά πολύ περισσότερο από ό, τι τα κύτταρα του δέρματος. Οι ελεύθερες ρίζες συνδέονται όλο και περισσότερο με πολλές σοβαρές χρόνιες ασθένειες όπως η αρθρίτιδα, ο διαβήτης και ο καρκίνος.

### **13. Προστατεύει την καρδιά**

Το τσάι έχει συνδέσει τη δράση του με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιακών παθήσεων. Ειδικότερα δε το πράσινο τσάι, σύμφωνα με τους μελετητές, έχει την ιδιότητα να διατηρεί τις αρτηρίες «ευέλικτες και ήρεμες», όπως αναφέρει χαρακτηριστικά το Time.com, θέτοντας έτσι τις κατάλληλες προϋποθέσεις για την καλύτερη ροή του αίματος. Οι πολυφαινόλες στην ουσία βοηθούν τα ενδοθηλιακά κύτταρα να λειτουργούν σωστά, γεγονός που προλαμβάνει με τη σειρά του τις φραγμένες αρτηρίες.

### **14. Ενισχύει την ανοσοποιητικό σύστημα**



Αν και αυτό βρίσκεται ακόμη σε στάδιο μελέτης, οι ειδικοί επιμένουν ότι οι ίδιες οι κατεχίνες μπορούν να καταπολεμήσουν συγκεκριμένους ιούς. Σε μία μελέτη, φάνηκε μάλιστα ότι το πράσινο τσάι εμπόδισε την αναπαραγωγή του ιού της γρίπης. Αυτό που στην ουσία δηλαδή κάνει το πράσινο τσάι είναι να ενισχύει τον αριθμό των ρυθμιστικών κυττάρων T

στον οργανισμό, συμβάλλοντας στην καλύτερη αντίστασή του.

### **15. Καταπολεμά την παχυσαρκία**

Το πράσινο τσάι βοηθά όμως και ενάντια στη συσσώρευση λίπους. Πέντε φλιτζάνια τη μέρα λένε οι ειδικοί, ότι είναι ιδανικά για να ενισχύσουν το σώμα ώστε να κάψει το λίπος. Πιο συγκεκριμένα, έρευνα του 2011, έδειξε ότι η κατανάλωση πράσινου τσαγιού, σε διατροφή με υψηλά λιπαρά, επιβράδυνε σημαντικά την αύξηση του σωματικού βάρους.



### 16. Εμποδίζει την εμφάνιση του διαβήτη

Τόσο το μαύρο όσο και το πράσινο τσάι θεωρούνται ότι διαθέτουν ουσίες, οι οποίες μειώνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, εμποδίζοντας έτσι την εμφάνιση διαβήτη. Το 2006 μάλιστα μία γιαπωνέζικη έρευνα στην οποία συμμετείχαν 17.000

ενήλικες, κατέγραψε ότι τουλάχιστον έξι φλιτζάνια πράσινο τσάι τη μέρα συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη κατά το 1/3, ενώ άλλοι τύπου τσαγιού δεν πρόσφεραν τόσο μεγάλα ποσοστά προστασίας.

### 17. Μειώνει τη χοληστερίνη



Οι ίδιες αυτές ευεργετικές πολυφαινόλες είναι «υπεύθυνες» και για τη μείωση της χοληστερίνης, καθώς μπλοκάρουν την απορρόφηση της, μειώνοντας έτσι την LDL, δηλαδή την «κακή» χοληστερόλη. Αυτό βέβαια δε σημαίνει, σε καμία περίπτωση, ότι το πράσινο τσάι μπορεί να αντικαταστήσει την ειδική φαρμακευτική αγωγή, που σας

έχει χορηγήσει ο γιατρός σας για τη χοληστερίνη.

### 18. Δυναμώνει τη μνήμη

Οι κατεχίνες βέβαια έχουν και μία επιπλέον ξεχωριστή δράση στον ανθρώπινο οργανισμό: «προστατεύουν» τη μνήμη. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, τα εκχυλίσματα του πράσινου τσαγιού ενισχύουν τη δημιουργία νέων εγκεφαλικών κυττάρων, ενδυναμώνοντας τη διαδικασία της μνήμης και της εκμάθησης.

Τσάι χωρίς ζάχαρη και γάλα (1 φλυτζάνι)	0 (θερμίδες)
Τσάι με 1 κ. γλυκού ζάχαρη (1 φλυτζάνι)	20 (θερμίδες)
Τσάι με 1 κ. γλυκού ζάχαρη και λεμόνι (1 φλ.)	22 (θερμίδες)
Τσάι με 1 κ. γλυκού ζάχαρη και 1 γάλα (1 φλ.)	44 (θερμίδες)
Τσάι με 1 κ. γλυκού μέλι (φλυτζάνι)	32 (θερμίδες)



Βάλτε το τσάι στην καθημερινότητά σας, πίνοντας 1 με 3 κούπες, προσέξτε μόνο την κατανάλωσή του αν έχετε ευαισθησία στην καφεΐνη, καθώς περιέχει περίπου το 1/3 της ποσότητας καφεΐνης που βρίσκουμε σε 1 κούπτα καφέ.

Στην Ελλάδα οι πλέον γνωστές καλλιεργούμενες ποικιλίες τσαγιού είναι το τσάι του Ολύμπου και το τσάι της Βρύναινας Μαγνησίας



### **Τσάι του βουνού**

Στην **Ελλάδα** γνωστό σε όλους μας είναι το τσάι του βουνού ή αλλιώς σιδερίτης, που είναι πολυετές, αυτοφυές φυτό το οποίο πολλαπλασιάζεται με σπόρο ή καλλιεργείται και φυτεύεται το φθινόπωρο με τις πρώτες βροχές. Προτιμά βραχώδη και καλά στραγγισμένα εδάφη σε υψηλά υψόμετρα έχει κίτρινο χρώμα δε προσβάλλεται εύκολα από τα έντομα όμως η υπερβολική άρδευση μπορεί να του προκαλέσει σηψηριζίες στο ριζικό

του σύστημα, συλλέγεται συνήθως από τον Ιούνιο μέχρι και τον Αύγουστο και ξηραίνεται σε δεμάτια κρεμασμένα ανάποδα και η περιεκτικότητά του σε αιθέρια έλαια είναι πολύ χαμηλή.

Εργαστηριακές μελέτες για την ευεργετική επίδραση που έχει το τσάι του βουνού έχουν ήδη διεξαχθεί από τα Πανεπιστήμια Πατρών και Ιωαννίνων, ενώ το Πανεπιστήμιο Αθηνών σε μελέτη του υποστηρίζει ότι τα εκχυλίσματα των *Sideritis euboica* και *Sideritis clandestina* μπορούν να συνεισφέρουν προληπτικά στην **οστεοπόρωση**, καθώς προστατεύουν έναντι της απώλειας της οστικής πυκνότητας και ενισχύουν τη μηχανική αντοχή των οστών. Περαιτέρω, μελέτες από τη Γερμανία υποστηρίζουν ότι το τσάι του βουνού μπορεί να προστατεύει έναντι **της νόσου του Αλτσχάϊμερ**.





Σύμφωνα με πληροφορίες του healthpress.gr, το τσάι του βουνού καταπολεμά τις εξής παθήσεις:

**Κρυολογήματα**  
**Φλεγμονές του ανώτερου αναπνευστικού**  
**Δυσπεψία και γαστρεντερικές διαταραχές**

Επίσης, το ρόφημα αυτό θεωρείται:  
**Αντισπασμωδικό Αναλγητικό**  
**Επουλωτικό Αντιοξειδωτικό**  
**Αγχολυτικό**

Το τσάι του βουνού περιέχει πληθώρα συστατικών όπως φλαβονοειδή, διτερπένια, φαινυλοπροπάνια, ιριδοειδή, μονοτερπένια.

Η Ελλάδα και η Ισπανία είναι οι χώρες με τη μεγαλύτερη κατανάλωση τσαγιού του βουνού. **Στα βουνά της Ελλάδας εντοπίζονται περίπου 17 είδη.**

Το τσάι του βουνού σε αντίθεση με τα υπόλοιπα δεν έχει διεγερτική δράση και μπορεί άνετα να καταναλώνεται και το βράδυ πριν τον ύπνο.

**Ο σωστός τρόπος παρασκευής του έχει ως εξής:** Βράζετε πρώτα το νερό και λίγο πριν κοχλάσει το αποσύρετε από τη φωτιά, τότε ρίχνετε μέσα το τσάι του βουνού, το αφήνετε για 3 – 4 λεπτά, το σουρώνετε και το πίνετε. Μπορείτε επίσης στο κλασικό τσάι του βουνού να προσθέσετε μέλι, κανέλα, λεμόνι.



Ανεξάρτητα από τις παραπάνω ωφέλειες το τσάι έχει και κάποιες παρενέργειες όπως για παράδειγμα είναι η αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακα που τυχόν παίρνει ο οργανισμός, επίσης εξαιτίας της καφεΐνης που περιέχει αυξάνει τα προβλήματα στο στομάχι, εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου όταν αυτό προέρχεται από τα φυτά όχι όμως όταν προέρχεται από το κρέας και τέλος **μειώνει το λίθιο στο**

**αίμα που είναι μια ουσία που βοηθά στην αντιμετώπιση της μανιοκατάθλιψης.**

Για να γίνει το τσάι ένα νόστιμο αφέψημα πρέπει να προσέχουμε τη θερμοκρασία του νερού μέσα στο οποίο το βράζουμε καθώς και το χρονικό διάστημα που απαιτείται για να βράσει συνήθως το νερό πρέπει να είναι γύρω στους 80 βαθμούς και το τσάι να βράσει μέσα σε αυτό για περίπου 3-5 λεπτά για να μην χάνεται το οξυγόνο και να μην πικρίζει και το ρόφημα.



Ακόμα αντί για καφέ που θα μας αφήσει ξάγρυπνους μπορούμε να βράσουμε τσάι με ένα ξυλάκι κανέλλας για ωραία γεύση και δε χρειάζεται να τοποθετήσουμε καθόλου ζάχαρη.  
Κρικέτου Παναγούλα  
Τεχνολόγος Γεωπόνος-  
Δασοπόνος

## Τσάι «Τυνυνυ»: Το ελληνικό προϊόν που σαρώνει και πίνεται μανιωδώς στο Σικάγο, το Λος Άντζελες, την Αγγλία

**Μ**ετρά μόλις 8 μήνες παραγωγής, κι όμως το ελληνικής προέλευσης τσάι «Τυνυνυ» κάνει ήδη το γύρο του κόσμου εντυπωσιάζοντας με την αγνή και φυσική του γεύση.

Το ελληνικής προέλευσης τσάι «Τυνυνυ» έχει κερδίσει πιστούς καταναλωτές απ' άκρη σ' άκρη του κόσμου. Το πρώτο τσάι «**Τυνυνυ**» εμφανίστηκε τον Φεβρουάριο του 2013 στη **Βεργίνα** από τον Δημήτρη Κρις και τον Δημήτρη Πολιτόπουλο.

Η **συνταγή** του ροφήματος δεν ήταν εύκολη. Ο Δημήτρη Κρις αναφέρει: «Συνδυάσαμε το τσάι με φρέσκο χυμό λεμονιού, μέλι και ακατέργαστη μαύρη ζάχαρη. Για ένα χρόνο, ωστόσο, παλεύαμε με τους χημικούς και τους τεχνολόγους τροφίμων να σταθεροποιήσουμε το τελικό προϊόν – το εκχύλισμα του τσαγιού είναι ζωντανό. Δεν είχαμε να κάνουμε με μια παχύρρευστη πάστα που την αραιώνεις με νερό, όπως γίνεται με τα περισσότερα αναψυκτικά».

Αυτή τη στιγμή εξάγεται ήδη **στις αγορές του Σικάγο, του Λος Άντζελες και της Αγγλίας**, σύντομα θα ακολουθήσει αυτή της **Ρωσίας**.



«Το να εξασφαλίσεις ένα ράφι στα μεγάλα σούπερ μάρκετ δεν είναι εύκολο. Πρέπει να πείσεις ότι γρήγορα θα κερδίσουν από το προϊόν. Έχει σημασία να κοινοποιείς ευθαρσώς τις αξίες σου στους εμπόρους. Ότι πρόκειται για ένα προϊόν καλό για το

περιβάλλον, για τον καλλιεργητή και για τον καταναλωτή: μπορεί να το πει χωρίς να σκέφτεται ότι θα παχύνει. **Ακόμα και στις συναλλαγές δεν χρησιμοποιούμε χαρτί.**



Δεν στέλνουμε και δεν λαμβάνουμε φαξ.

Έχουμε τα πάντα σε σικάκια, ώστε να μειώνουμε το ανθρακικό αποτύπωμα. Και επίσης, δεν έχουμε διαφήμιση. Στόχος μας είναι να το βάλουμε στο χέρι του τελικού καταναλωτή και να μιλήσει από μόνο του. «Ό,τι είναι αληθινό, είναι και δυνατό», λέει ο Δ. Κρις. **Επόμενο προϊόν** προβλέπεται να είναι ένα **ανθρακούχο νερό με ελληνικά βότανα**, καθώς και **νέες συνταγές για το τσάι «Τυνυπυ» με μέντα, χαμομήλι και φλαμούρι.**

Ο επιτυχημένος παραγωγός δε σταματά εκεί αφού εκτός από το τσάι, πειραματίζεται και στη δημιουργία ενός ανθρακούχου νερού, εμπλουτισμένου με ελληνικά βότανα καθώς και σε νέες συνταγές με μέντα, χαμομήλι και φλαμούρι.

## **Τσάι: Ανεκτίμητος σύμμαχος σε καθημερινά προβλήματα**

### **Τσάι για το σπίτι**

-Εάν επιθυμείτε το κρέας να λιώνει στο στόμα σας, μαρινάρετέ το σε μαύρο τσάι.

-Για καθαρά ξύλινα πατώματα και έπιπλα, καθαρίστε τα με αφέψημα τσαγιού. Επίσης, για να αποκτήσετε λαμπερούς καθρέφτες σας, γυαλίστε τους με αφέψημα τσαγιού.

-Αρωματίστε τις ντουλάπες και τα συρτάρια σας με φακελάκια επιλέγοντας την αγαπημένη σας μυρωδιά τσαγιού



-Εάν θέλετε να προσδώσετε σε κάποιο ρούχο σας ή σε κάποιο τραπεζομάντιλο μία «αντική» όψη δεν μένει παρά να ετοιμάσετε το εξής μείγμα: αναμείξτε τρία φακελάκια τσάι και δύο κούπες βραστό νερό, και κατόπιν μουλιάστε τα για λίγη ώρα.

-Σε περίπτωση που θέλετε να ανανεώσετε τα ρούχα σας βάφοντάς τα, χρησιμοποιείστε τσάι από βότανα, ενώ παράλληλα κρύβετε ανεπιθύμητους λεκέδες. Για κόκκινες αποχρώσεις, προτιμήστε τον ιβίσκο.

### **Τσάι για τον κήπο**

-Η ενδυνάμωση του λιπάσματος που χρησιμοποιείτε στον κήπο σας μπορεί να πραγματοποιηθεί με την προσθήκη μίας μικρής ποσότητας φλιτζανιών αφεψήματος τσαγιού.

-Για να μεγαλώσουν τα φυτά σας πιο γρήγορα και να τραφούν σωστά, κάντε το εξής: τοποθετήστε φύλλα τσαγιού, σκέτα ή σε φακελάκι, στο χώμα γύρω από τις τριανταφυλλίες και τις φτέρες και καλύψτε το σημείο αυτό με ξερά φύλλα. Μόλις ποτίσετε, τα συστατικά του τσαγιού θα διεισδύσουν στο χώμα και θα θρέψουν τα φυτά σας.

### **Τσάι για beaute**

-Η πολύωρη εργασία μπροστά στον υπολογιστή κουράζει τα μάτια. Μπορείτε το βράδυ να τα ανακουφίσετε κάνοντας κομπρέσες τσαγιού. Τοποθετήστε λοιπόν από μία κομπρέσα σε κάθε μάτι για 20 λεπτά.

-Μπορείτε να δώσετε φυσική λάμψη στα μαλλιά σας με έναν πολύ εύκολο και γρήγορο τρόπο. Λούστε τα μαλλιά σας και ξεπλύντε τα με 1 λίτρο τσαγιού.

#### **Tips**

-Εάν το μωράκι σας υποφέρει από μια ένωση που του έκανε ο γιατρός ή από ένα εμβόλιο, τοποθετήστε στο σημείο εκείνο ένα βρεγμένο φακελάκι τσάι.

-Για να καθαρίσετε μια επιφάνεια, μπορείτε να βρέξετε ένα πανί σε αφέψημα τσαγιού και να το στραγγίξετε καλά.

-Εάν τα πόδια σας συνοδεύονται από δυσάρεστες μυρωδιές, απολαύστε ένα ποδόλουτρο για 20 λεπτά σε αφέψημα τσαγιού.

-Φτιάξτε μόνοι σας ένα στοματικό διάλυμα με τσάι μέντας και δύο πρέζες αλάτι. Μάλιστα, με αυτόν τον τρόπο πρόκειται να απαλλαγείτε συγχρόνως από πόνους στα ούλα, σε περίπτωση που υποφέρετε.

### **Πώς να μαγειρέψετε με... τσάι**

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες το τσάι γίνεται όλο και πιο διάσημο στους νέους και αυτή η εξέλιξη δεν είναι τυχαία αφού μπορεί να συνδυαστεί με διάφορα φαγητά και να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους. Μιας και βρίσκεται λοιπόν στο προσκήνιο, είναι μια καλή στιγμή να μάθετε πώς να το αξιοποιείτε με πολλούς τρόπους και στη μαγειρική σας.



Αν νομίζετε ότι το τσάι λειτουργεί μόνο ως αφέψημα κάνετε λάθος, αφού υπάρχουν πολλοί τρόποι να χρησιμοποιηθεί στις καθημερινές σας μαγειρικές συνήθειες που ίσως να μη γνωρίζετε, αλλά θα τις ενσωματώσετε στην καθημερινότητά σας αν τις δοκιμάσετε. Ας δούμε κάποιους τρόπους να αγαπήσετε ακόμη περισσότερο το τσάι και να βελτιώσετε την ποιότητα των γευμάτων σας.

### **Το τσάι ως συστατικό**

Ενώ ο καφές μπορεί παραδοσιακά να σχετίζεται πολύ περισσότερο με το μαγείρεμα (στη Βρετανία στις πουτίγκες και στις ΗΠΑ στα αλμυρά κρέατα όταν αναμιγνύονται με διάφορα μπαχαρικά), το τσάι όμως, είναι ακόμα πιο χρήσιμο ως συστατικό στη μαγειρική.

### **Καπνιστό κρέας**

Μπορείτε να κάνετε καπνιστό το ψάρι ή το κρέας μόνοι σας στο σπίτι χρησιμοποιώντας το τσάι ως βάση. Η πάπια και ο σολομός προσφέρονται για κάτι τέτοιο. Βεβαιωθείτε μόνο ότι έχετε καλύψει προσεκτικά τα τηγάνια σας με αλουμινόχαρτο αν ποτέ θέλετε να τα χρησιμοποιήσετε ξανά. Μπορείτε απλά να αναμίξετε άψητο ρύζι, ζάχαρη και τσάι και να τα βάλετε μέσα στο αλουμινόχαρτο. Τοποθετήστε μια σχάρα πάνω από το μίγμα και βάλτε εκεί την πάπια και σφραγίστε το αλουμινόχαρτο. Αφήστε τη φωτιά έτσι για λίγα λεπτά, και έπειτα αφήστε το στην άκρη για 10 λεπτά μέχρι να ολοκληρωθεί το ψήσιμό του.



### **Έμπνευση στη γεύση**

Όταν ετοιμάζετε ένα ρόφημα, ουσιαστικά εκμεταλλεύεστε την απλούστερη χρήση του τσαγιού. Υπάρχουν πολλά πράγματα ακόμα που μπορεί να προσφέρει το τσάι, όπως

για παράδειγμα να αρωματίσετε την πανακότα σας ή να φτιάξετε αρωματική σοκολάτα. Μπορείτε να μαρινάρετε τα στήθη του κοτόπουλου μαζί με άλλα αρωματικά και επίσης, μπορείτε να αρωματίσετε το βούτυρο ή το λάδι και να το χρησιμοποιήσετε σε διάφορες συνταγές, όπως σε κέικ κτλ.

Άλλη μια καλή ιδέα για να χρησιμοποιήσετε το τσάι σας είναι να το χρησιμοποιήσετε για την παρασκευή κοκτέιλ, είτε χρησιμοποιώντας αφέψημα τσαγιού είτε αρωματίζοντας το σιρόπια ή και το ίδιο το αλκοόλ. Προσθέστε για παράδειγμα ένα φακελάκι τσάι μέσα στο μπουκάλι το τζιν και τοποθετήστε το στο ψυγείο για μερικές μέρες. Μετά μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε ως βάση για ένα κλασικό Martini ή τζιν τόνικ.

### **Βράζοντας φρούτα**

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το τσάι ως συστατικό όταν βράζετε τα φρούτα σας, όταν φτιάχνετε μαρμελάδες και όταν κάνετε κομπόστα. Μπορείτε να βράσετε ώριμα φρούτα μαζί με ζάχαρη, ξύσμα πορτοκαλιού και τσάι και θα έχετε ένα γευστικότατο συνοδευτικό για παγωτό, ρυζόγαλο ή διάφορα άλλα κρεμώδη επιδόρπια.

### **Ψήσιμο**

Το τσάι αποτελεί τη βάση ενός παραδοσιακού βρετανικού κέικ. Το κέικ αυτό είναι μια παραδοσιακή βρετανική λιχουδιά για την ώρα του τσαγιού και γίνεται χωρίς την προσθήκη έξτρα λίπους. Η υγρασία προέρχεται από το τσάι και τα αποξηραμένα φρούτα που προστίθενται σε αυτό. Μπορείτε εναλλακτικά να χρησιμοποιήσετε το τσάι για να δώσετε γεύση στο γλάσο που θα περιχύσει ένα παραδοσιακό κέικ.

### **Ιδανικές επιλογές τσαγιού για μαγείρεμα**

- **Τσάι Jasmine:** Αρκετά αρωματικό, ιδανικό για πουτίγκες, αφεψήματα και κοκτέιλ.
- **Earl Grey:** Βγαίνει από περγαμόντο και είναι ιδανικό για το ψήσιμο (για μπισκότα πιο συγκεκριμένα), για κοκτέιλ, τρουφάκια και γλάσο.



- **Macha (πράσινο τσάι):** Ιαπωνικό πράσινο τσάι σε σκόνη με ένα λεπτό άρωμα που θυμίζει γρασίδι. Ταιριάζει με λευκή σοκολάτα σε παγωτό και στην παραγωγή της σοκολάτας. Επίσης είναι πολύ νόστιμο ως συστατικό στα μπισκότα σας.

- **Chai:** Ινδικό είδος τσαγιού με πολλά καρυκεύματα, το τσάι αυτό είναι ό,τι πρέπει για μαρινάδες και μπαχαρικά και ιδανικό για να προσθέσετε μια γλυκιά νότα σε πουτίγκες, παγωτά και γρανίτες. Επίσης μπορεί να νοστιμίσει το ρυζόγαλο.

- **Oolong:** Παραδοσιακό κινέζικο τσάι, τέλειο για τη δημιουργία καπνιστών φαγητών, είναι καλύτερο για αλμυρά πιάτα αλλά μερικές φορές χρησιμοποιείται και σε κοκτέιλ.

### Απολαύστε το και αλλιώς...

Εναλλακτικό αναψυκτικό

Αρχικά ετοιμάστε το τσάι, ακολουθώντας την ίδια διαδικασία με αυτήν του ζεστού. Στη συνέχεια, προσθέστε ζάχαρη και χυμό λεμονιού. Μόλις κρυώσει, αδειάστε το σε ένα γυάλινο δοχείο που σκεπάζεται και βάλτε το στο ψυγείο να παγώσει. Απολαύστε το κρύο με πάγο ή χωρίς.

### **Tea shake**

Ετοιμάστε ένα φλιτζάνι τσάι, αφήστε το να κρυώσει λίγο και βάλτε το στην κατάψυξη για 1 ώρα περίπου. Βγάλτε το και, μισοπαγωμένο καθώς είναι, χτυπήστε το στο μπλέντερ με 1 μπανάνα και 2 φυλλαράκια δυόσμο.

### **Σαγκρία με τσάι**

Ετοιμάστε 3 φλιτζάνια τσάι δυνατό. Προσθέστε 2 κουταλιές μαύρη ζάχαρη, 1 κουταλιά μέλι και 1 ξυλάκι κανέλας και ανακατέψτε. Αφήστε το να κρυώσει και στο μεταξύ κόψτε 1 μήλο, 1 αχλάδι, 1 πορτοκάλι σε μικρά κομμάτια. Ρίξτε τα σε μια μεγάλη κανάτα μαζί με λεπτές ροδέλες λεμονιού και 3 φλιτζάνια κόκκινο ζεστό κρασί. Προσθέστε και το τσάι (αφού έχετε αφαιρέσει την κανέλα). Απολαύστε τη σαγκρία τσαγιού ζεστή ή κρύα.

### **Το τσάι στη μαγειρική**

Οι Κινέζοι χρησιμοποιούν το τσάι στην κουζίνα τους εδώ και πολλούς αιώνες ως καρύκευμα. Προσθέστε κι εσείς λίγο τσάι στο φαγητό σας, για ξεχωριστή γεύση αλλά και πολύτιμες θρεπτικές ουσίες.

- Προσθέστε στη χορτόσουπα ένα φακελάκι μαύρο ή πράσινο τσάι, μόλις την κατεβάσετε από τη φωτιά, και αφήστε το για 2-3 λεπτά.
- Εμπλουτίστε το ριζότο σας με 1 κουταλάκι τσάι με γιασεμί, 5 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα.
- Τρίψτε λίγο μαύρο τσάι στη σάλτσα ντομάτας που προορίζεται για τα ζυμαρικά σας. Θα της δώσει μια γεύση καπνιστού.
- Φτιάξτε ένα μείγμα από μαύρο και πράσινο τσάι, μαύρο και κόκκινο πιπέρι σε κόκκους, μπαχάρι και αποξηραμένο σκόρδο. Χτυπήστε τα στο γουδί και διατηρήστε τα σε ένα γυάλινο βάζο μπαχαρικών. Πασπαλίστε με αυτό κρέατα και ψάρια που σκοπεύετε να ψήσετε στο φούρνο ή στη σχάρα.
- Οι Κινέζοι χρησιμοποιούν συχνά φύλλα πράσινου τσαγιού στις μαρινάδες τους. Ακολουθήστε και εσείς το παράδειγμά τους φτιάχνοντας μια μαρινάδα ιδανική για κρέατα και κυρίως χοιρινό. Βάλτε 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο, 1 κρεμμύδι τριμμένο, 3 κουταλιές τσάι, 2 κουταλιές μπαλσάμικο, μερικούς κόκκους πράσινο πιπέρι και αφήστε μέσα το κρέας για 3-5 ώρες.



## Διάσημες Τσαγερί

### **It's tea time: τα καλύτερα στέκια για τσάι «αλά αγγλικά»**

Το απογευματινό τσάι έχει κάτι το αριστοκρατικό από μόνο του, κάτι από Ευρώπη του 19ου αιώνα. **Σε ποια σημεία του πλανήτη** όμως, μπορεί κανείς να απολαύσει στην καλύτερη εκδοχή της την ιεροτελεστία του απογευματινού τσαγιού;

Το τσάι του απογεύματος είναι μια αγγλική παράδοση, η οποία χρονολογείται από τη δεκαετία του 1840. Είναι συνδεδεμένο παράλληλα, με την κατανάλωση αφράτων cakes, βουτυρωδών μπισκότων και φυσικά, ένα μονίμως γεμάτο φλιτζάνι.

Έτσι, δεν προκαλεί καμία έκπληξη το γεγονός ότι **τα πιο όμορφα «στέκια» για τσάι στον κόσμο βρίσκονται κυρίως, σε πρώην βρετανικές αποικίες και πολύ συχνά σε αριστοκρατικά και «πεντάστερα» ξενοδοχεία.**

Λονδίνο ή Σιγκαπούρη; Ακολουθούν μερικές από τις καλύτερες επιλογές σε παγκόσμια κλίμακα που έκανε το Lonely Planet για να απολαύσετε μια λαχταριστή κούπα τσάι και ό,τι αυτή συνεπάγεται...

#### **1. Eastern & Oriental, Georgetown, Penang, Μαλαισία**

«Κρυμμένη» στο βάθος ενός μακρόστενου διαδρόμου, μετά από ένα τεράστιο φουαγιέ, η τσαγερί του E&O στην Penang «μυρίζει» Αγγλία. Θα συνειδητοποιήσετε ότι δεν βρίσκεστε σε βρετανικό έδαφος, αλλά στην Άπω Ανατολή, μονάχα αν το βλέμμα σας ξεφύγει από το τραπέζι και πέσει στον φοινικόκηπο και στη θάλασσα, η οποία ανοίγεται πίσω του.





Φωτογραφία: [www.eohotels.com](http://www.eohotels.com)

Το τεράστιο μενού τσαγιών, που «φιλοξενεί» μεταξύ άλλων το θεσπέσιο τοπικό μαλαισιανό Βοη, καθώς και κλασικές ποικιλίες από την Ινδία και την Κίνα, συμπληρώνεται από εκλεκτό finger food σε μορφή μικρών σάντουιτς και μια απίστευτη σειρά γλυκομπουκίτσες. **Πληροφορίες:** <http://www.eohotels.com>

## **2. Erawan Tea Room, Grand Hyatt Hotel, Μπανγκόγκ, Ταϊλάνδη**

Η αίθουσα τσαγιού Erawan προσφέρει μία εντελώς διαφορετική διάσταση στο παραδοσιακό αγγλικό απογευματινό τσάι. Ποικιλίες από την Ινδία, τη Σρι Λάνκα και φυσικά, την ίδια την Ταϊλάνδη και φαγητό με τοπική «σφραγίδα», με αλμυρές και γλυκές εκπλήξεις από την παράδοση της χώρας. Οι κλασικές πολυτελείς καρέκλες εναλλάσσονται με μοντέρνους καναπέδες τοποθετημένους «στρατηγικά» στο χώρο, του οποίου η θέα περιλαμβάνει τον βουδιστικό ναό του Erawan.

**Πληροφορίες:** <http://bangkok.grand.hyatt.com>



Φωτογραφία: <http://bangkok.grand.hyatt.com>

### 3. The Strand, Yangon, Βιρμανία



Το ξενοδοχείο Strand στη Yangon είναι ένα από τα ελάχιστα κτήρια της εποχής της αποικιοκρατίας που δεν ερειπώθηκε. Κομμάτι του εστιατορίου, αλλά με ξεχωριστή δομή, πλατιές καρέκλες και φαινομενικά ασταθείς ανεμιστήρες οροφής να κρέμονται από το ταβάνι, οι τσαγιέρες και τα συνοδευτικά «μεζεδάκια» σερβίρονται σε κλιμακωτούς δίσκους, όπως εκείνοι που χρησιμοποιούνται για τις τρίπατες τούρτες. Κι εδώ τα petit fours θέλουν

«αλύπητη» κατανάλωση, παρά το τέλειο σχήμα και την όψη τους, που σε κάνουν να μη θες να τα «χαλάσεις». Πληροφορίες: <http://www.ghmhotels.com>

### 4. Claridge's, Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο

Πρόκειται για την πόλη-«μήτρα» της όλης υπόθεσης, με την αλυσίδα Patisserie Valerie και το Wolseley να προσφέρουν εξαιρετικές εκδοχές απογευματινής απόλαυσης και σε σχετικά προσιτές τιμές.



Φωτογραφία: [www.claridges.co.uk](http://www.claridges.co.uk)

Στο Claridge's όμως, η υπόθεση γίνεται τέχνη. Το απογευματινό τσάι κοστίζει περίπου 40 λίρες κατ' άτομο (περίπου 48 ευρώ) συν το σέρβις, ενώ υπάρχει και επίσημο dress code.

Η εμπειρία ωστόσο αξίζει, ακόμη κι έτσι. Μηλοπιτάκια με πηχτή κρέμα ακολουθούν τα (άπειρα) σάντουιτς, τα οποία έχετε την δυνατότητα να καταναλώσετε κι όλα αυτά, αφού πρώτα θα έχετε επιλέξει ανάμεσα σε 40 διαφορετικές ποικιλίες τσαγιού. Το τσάι σερβίρεται στο φουαγιέ του ξενοδοχείου και αποτελεί ένα από τα must για κάθε επισκέπτη του Λονδίνου. Πληροφορίες: <http://www.claridges.co.uk>

### 5. House, Dempsey Hill, Σιγκαπούρη

Αρκετά λιγότερο παραδοσιακό σε σχέση με τους ανταγωνιστές του, το House της Σιγκαπούρης διοργανώνει κάθε Πέμπτη και Παρασκευή ένα «Vintage High Tea» σε εγκαταστάσεις πρώην βρετανικών στρατώνων, που ανήκουν σε αυτό. Στα 13 περίπου ευρώ, ο τσάι σερβίρεται σε αριστοκρατικό μπουφέ, με τραπέζια, τα οποία «λυγίζουν» υπό το βάρος των τεράστιων και πάμπολλων κέικ και από τις αμέτρητες αλμυρές «μπουκίτσες» (φυσικά γεμίζετε το πιάτο σας όσες φορές σας κάνει κέφι).

**Πληροφορίες:** <http://www.dempseyhouse.com>



Φωτογραφία: [www.dempseyhouse.com](http://www.dempseyhouse.com)

### 6. Tea & Sympathy, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ



Από τη Νέα Υόρκη δεν λείπουν τα μέρη που μπορεί κανείς να απολαύσει φίνα snacks (το Palm Court στο ξενοδοχείο Plaza είναι μια ιδιαίτερα αξιόλογη επιλογή). Αν ωστόσο αποζητάτε πλούσια κέικ, σπιτική μαρμελάδα φράουλα ή βατόμουρο και σάντουιτς αγγλικού τύπου, τότε το Tea & Sympathy είναι ακριβώς, το μέρος που ψάχνετε.  
**Πληροφορίες:** <http://teaandsympathy.com/>

### 7. Mount Nelson Hotel, Κέιπ Τάουν, Νότια Αφρική

Το ξενοδοχείο Mount Nelson στο Κέιπ Τάουν σερβίρει από τα πλέον ποιοτικά τσάγια του πλανήτη. Τα σάντουιτς με αγγούρι λιώνουν κυριολεκτικά στο στόμα, τα κέικ και οι πίτες κοντράρουν στα ίσια το Claridge's, ενώ η μαρέγκα λεμονιού κοστίζει περίπου 12 ευρώ αλλά αξίζει τον κόπο.

Υπάρχει φυσικά και η τοπική γεύση στο όλο event, χάρη στο melktert, μια υπέροχη τάρτα γάλακτος, την οποία δεν πρέπει να αγνοήσετε. Ό,τι τσάι σας κάνει κέφι ή μπορείτε να φανταστείτε θα το βρείτε σίγουρα στον κατάλογο, ακόμη και ένα που παράγεται από πέταλα τριαντάφυλλων στον κήπο του Mount Nelson.



**Πληροφορίες:**

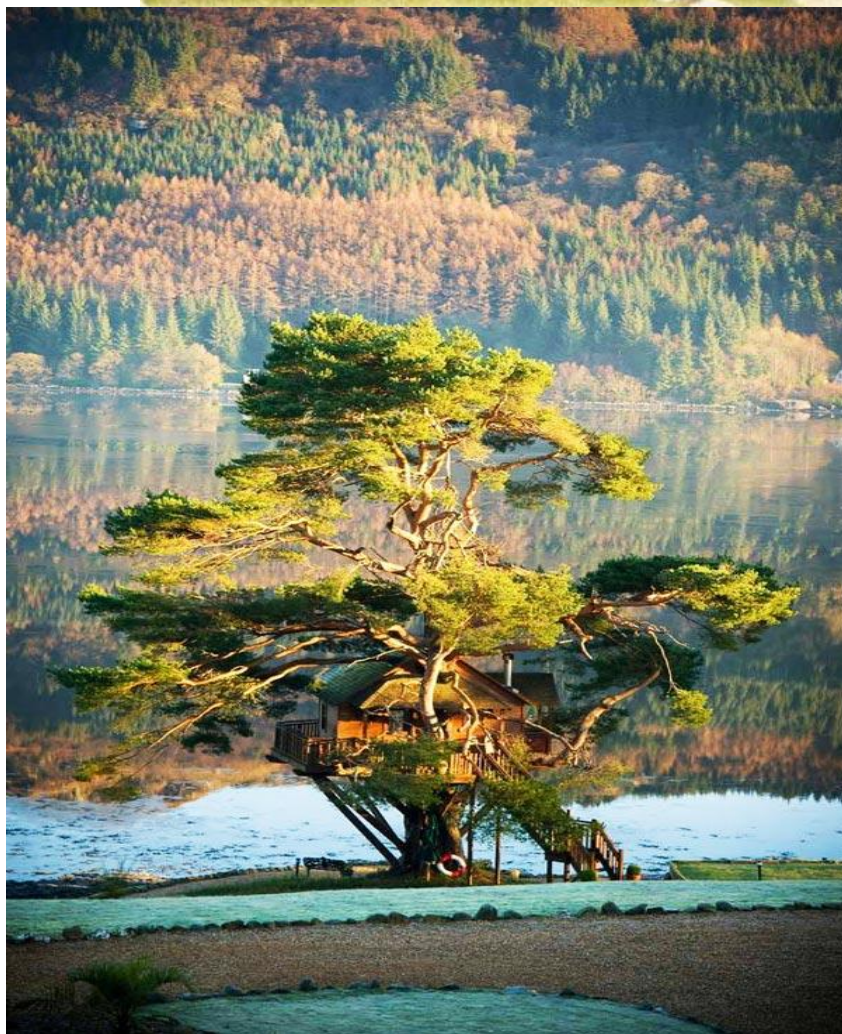
[http://www.mountnelson.co.za/web/ocap/afternoon\\_tea.jsp](http://www.mountnelson.co.za/web/ocap/afternoon_tea.jsp)

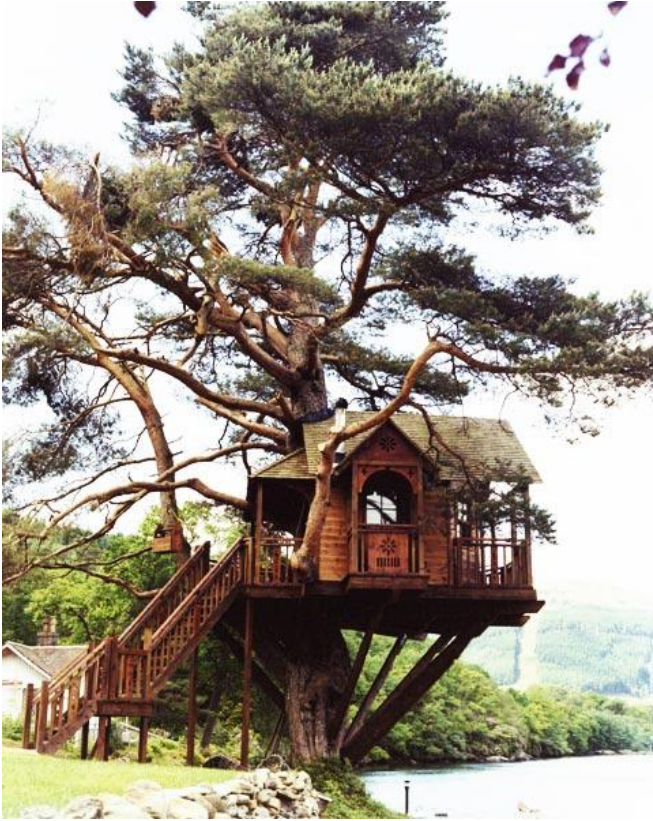
8. Ιστορικό ξενοδοχείο Grande Bretagne στο Σύνταγμα, με μεγάλη ποικιλία γεύσεων και σε μια εξαιρετική ατμόσφαιρα. **Πληροφορίες:** <http://www.grandebretagne.gr> .



## 9. Σκωτία

Το απογευματινό τσάι αποτελεί βασικό στοιχείο της αγγλικής παράδοσης, που έγινε μόδα μεταξύ της αγγλικής ελίτ στα μέσα του 1840. **Μία ώρα οδικώς από τη Γλασκώβη** βρίσκεται το «The Lodge» που χτίστηκε το 1864 σε μια πραγματικά εντυπωσιακή τοποθεσία **στις όχθες της λίμνης Loch Goil** – ένα ξεχωριστό μέρος για να απολαύσει κάποιος το τσάι του, συνοδεύει σπιτικού κέικ.





## 10. Ελλάδα



Χαμηλός φωτισμός, ατμοσφαιρική διακόσμηση που ποντάρει στο ανοιχτόχρωμο ξύλο, ζεν πράσινο τοίχος. Η τσαγερί μοιάζει να έχει προσγειωθεί στην Αθήνα απευθείας από το Λονδίνο.

Τακτικά διοργανώνονται γευσιγνωσίες τσαγιού και piano nights, ενώ σε συνεννόηση με τους ιδιοκτήτες **μπορείτε να κανονίσετε τη δική σας κινέζικη τελετή τσαγιού**, για δύο έως οκτώ άτομα. Ωραιότατα κέικ, ελαφριά σνακ, δροσερές σαλάτες και πιάτα ημέρας θα συνοδεύσουν το τσάι σας αν πεινάσετε. Παιώνια Αμφικτύωνος 12 και Πουλοπούλου 8, Θησείο, τηλ.: 210 3410260

Η γιγάντια ξύλινη μπάρα του κυριαρχεί στον χώρο. Μερικά γλαστράκια εδώ κι εκεί συνεισφέρουν το πράσινο που ταιριάζει αφενός με τη φιλοσοφία του κι αφετέρου με τα

βαμμένα στο ίδιο χρώμα ξύλινα παράθυρά του. Λίγα oriental στοιχεία, μεταξύ των οποίων ο Βούδας που κάθεται στο ξύλινο βάθρο του, προσθέτουν ένα touch Ανατολής. Η Παιώνια είναι σαφώς μια από τις πλέον «ζωντανές» τσαγερί της Αθήνας. Σημειώστε, τέλος, πως αν... ερωτευτείτε το τσάι σας, μπορείτε να το αγοράσετε για το σπίτι, σε χαριτωμένα σακουλάκια με το λογότυπο του καταστήματος Δρόμοι του Τσαγιού, που προμηθεύει την Παιώνια, οι τιμές των οποίων κυμαίνονται στα 6 ευρώ ανά 100 γραμμάρια.

### **11. York, Μεγάλη Βρετανία**



[http://www.bettys.co.uk/bettys\\_harrogate.aspx](http://www.bettys.co.uk/bettys_harrogate.aspx)

#### **Bettys Harrogate**

Η ιστορία της τσαγερί ξεκινά το 1919. Διαθέτει μια τεράστια ποικιλία από 300 ψωμάκια, κέικ και σοκολάτες καθώς και 50 διαφορετικά είδη τσαγιού και καφέδων. Για να απολαύσει κάποιος ένα απογευματινό τσάι στο Imperial Room χρειάζεται κράτηση κάθε Παρασκευή, και σαββατοκύριακο στο τηλ. 01423 814043. Bettys Εξυπηρέτηση Πελατών: on 01423 814008.

### **Τσάι και τέχνη**



J. Guthrie, *Μεσοκαλόκαιρο*. 1892. Royal Scottish Academy of Art and Architecture.



. Guthrie, *Η παρέα του κήπου*. Γύρω στα 1918. Ιδιωτική Συλλογή.



**Πηγές:**

Κρήνη Κωνσταντίνου, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Msc  
flowmagazine.gr  
boro.gr  
www.in2life.gr  
tearoute.gr



