



Η ιστορία του τσαγιού



Το τσάι (παλαιότερα γνωστό ως τέιον) είναι ένα παγκόσμια διαδεδομένο ρόφημα και το πιο δημοφιλές ποτό στον κόσμο μετά το νερό. Το πράσινο, μαύρο, λευκό, και ριερη τσάι προέρχονται από τα φύλλα του δένδρου τσάι (Καμέλια η σινική – *Camellia sinensis* ή Καμέλια η θεά – *Camellia thea*). Οι διαφορετικές ποικιλίες προκύπτουν από την επεξεργασία που επιδέχονται.

Η ονομασία και η προέλευση του τσαγιού είναι κινέζικη. Το ανακάλυψε ο αυτοκράτορας Σεν Νουνγκ το 2737 π.Χ. κατά την διάρκεια ενός ταξιδιού στην αυτοκρατορία του. Ο θρύλος λέει πως, την ώρα που έβραζε νερό, ένα ρεύμα παρέσυρε φύλλα από κάποιο γειτονικό θάμνο και αυτά κατέληξαν στο ζεσκέπαστο τσουκάλι. Πριν προλάβει κανείς να αντιδράσει, τα φύλλα άρχισαν να βράζουν και να χρωματίζουν το νερό. Ο Σεν Νουνγκ μύρισε το γλυκό άρωμα και δοκίμασε το πρώτο τσάι.

Οι Πορτογάλοι έφεραν το 1610 το τσάι στην Ευρώπη για λογαριασμό των Ολλανδών. Λίγο αργότερα, οι Ολλανδοί ξεκίνησαν μαζική εισαγωγή τσαγιού. Σαν νέα μόδα με φανατικούς οπαδούς, το τσάι τα πρώτα χρόνια ήταν πανάκριβο. Μετά το 1675 η τιμή του έπεσε σε λογικά πλαίσια, και το τσάι από την Ολλανδία πέρασε στη Γαλλία και από εκεί στην υπόλοιπη Ευρώπη.

Το τσάι με τις αντιοξειδωτικές ιδιότητες που περιέχει ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα στη μάχη των μικροβίων και των ελεύθερων ριζών, καταπολεμά την πρόωγη γήρανση, βοηθά δραστικά στην αποτοξίνωση του οργανισμού, ενώ συμβάλλει στον έλεγχο της κακής χοληστερόλης και των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα, βοηθά την καρδιά και το κυκλοφορικό.

Υποστηρίζει την πέψη, δυναμώνει τα οστά και προστατεύει το σμάλτο των δοντιών, Τέλος καταπολεμώντας τις ελεύθερες ρίζες μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρκινογενέσεων.



Το **πράσινο τσάι** είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες (αντιοξειδωτικές ουσίες). Τα αντιοξειδωτικά είναι φυσικά συστατικά που συμβάλλουν στην καταπολέμηση των βλαβερών για τον οργανισμό ελευθέρων ριζών οξυγόνου, οι οποίες προκαλούν ασθένειες, όπως ο καρκίνος και τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Το **μαύρο τσάι** είναι ο πιο διαδεδομένος τύπος τσαγιού που καταναλώνεται στις δυτικές χώρες. Το τσάι περιέχει την τεΐνη, αλκαλοειδές παρόμοιο με την καφεΐνη, και έχει έτσι παρόμοια επίδραση στον

οργανισμό όπως και ο καφές, δηλαδή διεγείρει το νευρικό σύστημα και αυξάνει την αντοχή στην κούραση, σε μικρότερο όμως βαθμό.

Στην Ελλάδα είναι **το τσάι του βουνού**. Στην Κρήτη, το βότανο Δίκταμο χρησιμοποιείται αντί για τσάι.

Στην νοτιοανατολική Ασία είναι διάσημο **το μαύρο τσάι** με γάλα και μπαχαρικά το οποίο ονομάζεται Μασάλα Τσάι. Συγκεκριμένα το μαύρο τσάι ρίχνεται σε βραστό γάλα και στην συνέχεια προστίθεται ζάχαρη και σε σκόνη αλεσμένα τα παρακάτω υλικά: πιπερόριζα (τζίντζερ), μαύρο πιπέρι, γαρίφαλο και κάρδαμο.