



# 1. Uvod



**Od kje beseda ČAJ?**

# CHÁ, CHA, ČAI, TEA, TÉE, ČAJ



## CAMELIA SINESIS = THEA SINENSIS

čajni grm ali drevo;

deli se na dve glavni vrsti:

- **kitajsko *Thea sinensis***, ki ima manjše podolgovate lističe in doseže v naravi 10 m višine (živi več kot 100 let), in
- **indijsko *Thea assamica***, ki ima ploskovno večje lističe in izvira iz pokrajne Assam, doseže do 20m in zraste v drevo (ne živi več kot 50 let)

ČAI = po besedi CHA iz kantoskega dialekta so ga Rusi imenovali ČAI, končnico **i** pa je dobil iz izraza »cha a ye« (čajni lističi) in nastal je »chai«. Od tod se je beseda razširila tudi v druge slovanske jezike.

# Čaj in njegova legenda



## Kitajska

Cesar Shen Nung je leta 2737 pred našim štetjem kuhal vodo in v to vodo je veter zanesel listič z bližnjega grma, ki je obarval vodo in ji dal poseben vonj.

## Japonska

Bodhi Dharma je veliko molil in nekoč med tem zaspal. Ko se je prebudil si je iz jeze sam nase za kazen odrezal veke in jih je vrgel proč. Več let potem je na tem mestu zrastel grm čajevca.

## Indija

Princ Dharma je šel na Kitajsko govoriti o Buddhi in je obljubil, da ne bo zaspal. Po 3 letih je le zaspal. Potem je odkril neke lističe, ki jih je žvečil in tako naslednjih 6 let ni več zaspal.

# Zakaj čaj?



Po starem kitajskem verovanju ima čaj veliko dobrih lastnosti:

- Sprošča možgane
- Čisti kri
- Preprečuje nočno moro
- Bistri oči
- Prganja žalost
- Izboljšuje spomin
- Pomaga proti utrujenosti
- Osvežuje in povečuje zbranost
- Deluje kot diuretik
- Primeren je pri hujšanju
- Pospešuje prebavo
- Prganja stres
- Antioxidant
- Antiholesterol
- ...



Kitajski pregovor pravi: *“skodelica čaja je ogledalo duše”*.

# Čaj in topel napitek



## ČAJ

- Zeleni
- Črni
- Beli



## TOPEL NAPITEK - ZELIŠČNI ČAJ

- Kamilica
- Meta
- Hibiskus
- ...

Čaj je prispel v Evropo v 17. Stoletju skupaj s svojimi priporočili in zagotovili o zdravilnosti

# Uporaba in shranjevanje



Čaj shranjujemo v pločevinkah ali v steklenih kozarcih, v slednjem primeru na temnem, v obeh pa dobro zaprtega.

# ČAS ZA ČAJ, ČAS ZASE



*Hvala!*