



21 мая Международный день чая

Генеральная Ассамблея ООН в декабре 2019 года своей резолюцией (A/RES/74/241) провозгласила 21 мая **Международным днём чая** (International Tea Day).

Среди напитков, известных во всём мире, пожалуй, наиболее популярным и знаменитым является чай. В популярности и распространённости уступает он только воде, но в отличие от неё употребляется не только для утоления жажды, но и как тонизирующее и согревающее средство, а разные сорта чая позволяют любителям напитка формировать предпочтения по собственному вкусу.

Чайная история

Ученые точно не знают, какая страна является родиной растения. Считается, что это Китай, но с другой стороны археологи при раскопках обнаружили остатки растений в горах Гималаев и Тибета, а также на территории Индии. И эти остатки старше тех, что найдены в Китае.

Но зато точно известно, что специально начали выращивать чайные кусты в далеком прошлом, примерно в 5 тысячелетии до н.э., именно в Китае. Причем листья растения применялись сначала в качестве противоядия, а уж потом придумали их заваривать в качестве напитка.

В первое время чай могли себе позволить только богатые. Есть несколько красивых и захватывающих легенд о дальнейшем путешествии чая по миру.

Чай едет в Россию

Некоторые считают, что в Россию чай привез известный правитель Петр I, но есть также исторические сведения, говорящие о том, что напиток появился в России еще в 1567 году. Тогда казацкие атаманы путешествовали по Китаю и были поражены чайной церемонией и вкусом напитка.

Еще более достоверный факт о путешествии на Восток Ивана Петелина, который в 1618 году сумел попасть в Китай и попробовал чай. Также удивившись вкусу, он прихватил чайных листьев на родину.

О пользе чая

- Чай не только вкусный, но и полезный. Он бодрит гораздо лучше кофе и помогает бороться с хроническими болезнями.

- В составе чая есть удивительный витамин Р, нужный нашему организму, но самостоятельно им не вырабатываемый. Он помогает усваиваться витамину С, снижает давление.

- Одно из веществ в составе чая помогает укреплять сосуды.

- Среди нужных нам элементов в составе чая магний и цинк, железо и натрий, калий и фтор, медь и йод. Эти вещества помогают правильно развиваться нашему организму. Есть также нужные витамины В, Р, К и А.

- В отличие от соков и газировок, чай никак не повредит фигуре, в одной чашке не больше 5 калорий.

Интересные факты о чае

- В мире существует больше 1500 сортов чая, которые делятся на 6 привычных нам видов, включая черный и зеленый.

- Самым популярным видом чая считается черный, его доля занимает примерно 75% всего мирового потребления. Хотя на своей родине, в Китае, черный чай пьют мало, зато очень любят зеленый.

- Черный чай в Китае вовсе не черный. Китайцы называют его красным. Все дело в цвете готового напитка, которые бывает в совершенно разных оттенках, начиная от светло-

янтарного и заканчивая насыщенным бордовым с коричневатым отливом. Во всем остальном мире черный чай называется черным из-за цвета высушенного чайного листика.

- Листья черного и зеленого чая собирают с одного и того же куста, просто их потом обрабатывают разными способами.

- Даже чай одного сорта может оказаться разным на вкус. Это зависит от температуры, качества воды, времени заваривания.

- А вот травяной чай – это и вовсе не чай, потому что он готовится не из листьев чайного куста, а из собранных трав, поэтому это совсем другой напиток, отвар.

- Сбор чайных листьев осуществляется руками. Это очень тяжелый и однообразный труд.

- Чай считается национальным напитком в Иране и Афганистане.

- А вот в Сибири до 1800 года использовали чай в качестве денег.

- Больше всех чая пьют в Ирландии и Англии. Англичане, к примеру, выпивают в среднем 165 млн. чашек за день.