

Would you care to sit with me For a cup of English tea Very twee, very me Any sunny morning What a pleasure it would be Chatting so delightfully Every Sunday morning

ČAJ → TAY → CHA

Kolikokrat si zaželimo skodelico čaja, a nikoli ne pomislimo, od kot le-ta izvira ali od kje so prišle tele vrečice in drobci magičnih okusov. Sama legenda oz. ena od zgodb se vrača nazaj v leto 2700 p.n.š. in pravi, kako so lističi čaja po nesreči ali sreči padli v vročo vodo kitajskemu zeliščarju Shen Nungu, ki ga je poimenoval tay oz. čaj. Druga zgodba pa govori o Bodhidharmu, indijskemu menihu, ki se je odpravil na Kitajsko meditarati. Ves izčrpan si je odrezal veke in tam, kjer so te padle, je zrasel čajni grm. Tako je čaj za Budistične menihe postal del vsakega dne. Postal je redni spremljevalec njihovih meditacij, saj jim je pomagal, da so lahko ostali budni. Tako se je tudi razširil po njihovih deželah.

V naše kraje oz. v Evropo je čaj prišel zaradi portugalske province na Kitajskem (Macau); v Ameriko pa se je naselil preko britanskih priseljencev. In tako je čaj postal druga najbolj popularna pijača na svetu, ki jo lahko uživamo tudi v najbolj skritih kottičkih sveta.

A kljub temu da lahko čaj dobimo kjerkoli na svetu, ga pridelujejo samo na posebnih delih sveta, saj je za rast potrebna zelo ugodna klima in prst. Največje pridelovalke čaja so: Kitajska (zeleni čaj), Indija (črni čaj), Japonska (zeleni čaj), Šrilanka (črni čaj), Tajvan (Oolong čaj).



Camellia sinensis in so naravno brez kofeina.

Čaj vsebuje tein, ki so ga odkrili v 19. stoletju (natančneje 1827), in se je izkazal identičen kofeinu v kavi. Eden od mitov je, da sam čaj vsebuje več kofeina kot kava. To lahko drži, če ga merimo v suhi obliki, ampak primerjava skuhanega čaja in kave podre takšno teorijo.

Vse je odvisno od načina priprave in časom kuhanja. Dlje kot se čajni lističi fermentirajo, večje je vrednost kofeina v čaju. S tem učinkom poživljanja je čaj pridobil na svoji popularnosti. Seveda pa je tako priljubljen tudi zaradi dejstva, da je kofein v čaju topljiv v vodi, zaradi tega lažje prebavljiv, kar pa nas prej pripelje do občutka sproščenosti. A ker kofein v kavi v vodi ni topljiv, ostane dlje v telesu in tako njegov učinek traja dlje.

Imamo več metod, ki izločijo kofein iz čaja, a nikoli v celoti! Toda imamo vedno alternativo pri izbiranju pitja čaja, če želimo brezkofeinskega si lahko izberemo zeliščne čaje. Kajti vsi pravi čaji prihajajo iz ene in iste rastline *Camellia sinensis*, ki vsebuje kofein. Zeliščni čaji (kamilica, meta..itd.) pa so iz rastlin ki niso v sorodu z

Naslednjič, ko boste držali skodelico čaja v roki, se le spomnite, od kot le-ta prihaja in koliko truda so vložili tisti, ki so ga obirali in obdelali na posebne načine, da lahko potem lepo diši v vaših rokah. Ideja o čaju se je tako hitro razširila in nas vse obsedla, a še vedno se ne zavedamo, kako esencialna je za nekatere pridelava čaja. In na koncu sploh ne predstavlja več tako magičnega pomena, saj je le še ena niša, ki polni žepe kapitalistom.

Miss Cha (J.D.)

8.
Včasih še
Droben krik
Čisto tih, pridušen
Skozi navlako sveta
V trenutku zadušen,
Potlačen, zadržan
Nikoli ne pride na dan
Kaj bi z njim?
Bolje mrtev kot rojen?
Morda nekoč, ob izpadu sveta?

Tamara MIJATOVIČ

6.
Mrtvo sonce-luknja v sistemu.
Takrat se vidijo le zvezde in luna
In voda ni več le topla
Ampak tudi globoka.
In ne vidiš več pred sabo-
vidijo se le zvezde in luna.
In misel prehitni spanec
In raztrga drobovje
In v sanjah izstopi podoba
močnejše.
In nenadoma-
Tudi podnevi vidiš le zvezde in
luno.

Tamara Mijatovič