

Chúng ta có thể nghe về trà ở Trung Hoa cách 5000 năm và trước đó tìm gốc tích của trà.

Theo truyền thuyết, vua Thần Nông, một hoàng đế rất anh minh, một nhà khoa học sáng tạo, và một vị minh thủ công quân và nghệ thuật, đã truyền dạy phép vẽ sinh: nước uống là một trong nhiều thức khác nhau của nước đun sôi trước khi dùng.

Vào một ngày hè trong khi đang chân nghề tại một làng nhỏ trên đường du ngoạn, các công nhân của vua nhỏ đun nước cho đoàn gỏi khát. Khi nước đang sôi thì một số lá khô bị cây gõn đó bay rơi vào và biến màu nước thành màu nâu nhạt thoang mùi. Vua là một nhà khoa học, vua Thần Nông rất tò mò, lý thú với lợi ích của nó, ngài uống thử, cảm thấy rất khoan khoái. Và thế là, trà được chế biến từ đó.

Trà có một trong văn hóa sớm nhất của các miền của Trung Quốc. Vào năm 800 A. D. Lu Yu [Lu Yu, (729-804)], một công tử tu sĩ Phật giáo đã viết cuốn sách đầu tiên về nghệ thuật trồng và pha trà, bắt nguồn từ kinh nghiệm bản thân đã quan sát thấy một thi nhân vĩ đại rất cao quý và nghiêm túc của Trung Hoa thời đó, ngài ông vốn là một trà mồi, được nuôi dưỡng suốt thời niên thiếu. Nghiên cứu trong cuốn sách của ông cũng lồng vào triết lý thi nhân học Zen đã ảnh hưởng ông từ thời xưa. Tên của cuốn sách là “Kinh Trà” (Cha Ching), và chính nhờ công trình khảo cứu này mà trà đã được truyền bá qua các thi nhân vĩ đại thuộc phái Zen đến Nhật.

Những hạt trà đầu tiên được một tu sĩ Phật giáo tên Yeisei, người thi y được sự hi vọng quý giá của trà trong thi nhân ở Trung Hoa, đem vào Nhật, ngài ông được mệnh danh là “cha đẻ của trà”. Cũng từ nguyên nhân này, tại Nhật, trà luôn được gắn liền với thi nhân phái Zen. Nó lập tức được hoàng gia đón nhận. Và từ hoàng cung và các thi nhân vĩ đại, trà đã đi vào đời sống của mọi tầng lớp trong xã hội Nhật. Một kỹ sư kiến trúc được biết đã phát triển (chaseki) cho “trà thất”, dựa trên kỹ thuật của người Trung Hoa như ngôi nhà sàn trong rừng. Các kỹ sư Nhật, Geisha, bắt đầu được đào luyện cách chiêu đãi trà. Tuy nhiên, khi trà ngày trở nên phổ biến, phong cách trang nghiêm tao nhã theo khái niệm Zen của trà dần dần mất mát.

Trong khi trà phổ biến vô cùng rộng rãi tại Trung Hoa và Nhật, nó vẫn hoàn toàn xa lạ tại châu Âu. Một số thương buôn có nhu cầu nó, nhưng không rõ cách chế biến và tiêu thụ đúng đắn nào. (Có nguồn miêu tả rừng lá được nấu chín, ép muối, bỏ rơi ăn).

Người châu Âu đầu tiên thực sự biết và biết về trà là vị giáo sĩ Bồ Đào Nha (Portugal - DCVOnline) Jasper de Cruz vào năm 1560. Bồ Đào Nha với kinh hàng hải tiên tiến nhất thời bấy giờ đã giành được quyền giao thương sớm nhất với Trung Hoa. Trong số những thương mại này mà linh mục Cruz đã đem trà về bán năm trước đó. Người Bồ Đào Nha đã phát triển một thị trường trao đổi bằng cách vận chuyển trà tới Lisbon, từ đó những con tàu Hòa Lan (Netherland - DCVOnline) sẽ phân phối trà tới Pháp, Hòa Lan và các nước thuộc vùng Baltic (vào thời điểm đó Hòa Lan và Bồ Đào Nha là một liên minh).

Ban đầu, trà hiếm và mắc (giá \$100 một pound) trở thành một trào lưu giữa giới quý tộc cho giới thượng lưu của châu Âu. Dân số ngày càng tăng đẩy giá trà giảm xuống, số tiêu thụ lên. Bắt đầu xuất hiện trên thị trường cùng với các gia vị mới, hiếm như gừng, đinh hương, và đến năm 1675, trà có thể mua tại các cửa hàng thuốc phẩm thượng lưu khắp lãnh thổ Hòa Lan. Nói chung, vào giai đoạn mở đầu đó Hòa Lan và Pháp là hai nước chủ trì trà nhất tại châu Âu, và nhất là tại Pháp trà đã được yêu thích suốt nửa thế kỷ, trước khi được thay bằng những thức uống mới như rượu, sô cô la, cà phê.

Trước năm 1650, người Hòa Lan làm chủ phần lớn các thương vụ trong thị trường phía tây. Peter Stuyvesant đã mang đến trà đầu tiên tới Mỹ cho những người mới đến cư trú trong khu vực của di dân tới Hòa Lan tại New Amsterdam (sau này người Anh đã đổi tên là New York). Những di dân này là dân uống trà thực thụ. Đến nay, khi tiếp thu thu được đầy đủ, người Anh nhìn nhận rằng số những di dân này lúc đó tiêu thụ trà bằng các nước Anh gấp đôi.

Anh quốc, kết với cuộc nổi dậy tranh giành quyền giữa dòng họ Stuart và phe nhóm Cromwell, là đốm quặng lớn sau cùng nhập cuộc vào cơn bão giao thương với Trung Hoa và Ấn Độ. Những người mua trà đầu tiên tới được Anh quốc vào khoảng 1653, và đã nhanh chóng được dân Anh chủ trì đến nay thay thế cho bia lúa mạch, vốn là thị trường khát chính của họ.

Cùng một thời gian, những người Nga cũng đổ bộ vào việc giao thương với Trung Hoa, Nhật. Hiệp ước thương mại Newchinsk năm 1689 thiết lập một ranh giới chung giữa Nga và Trung Hoa, cho phép các đoàn thương buôn qua lại tự do. Dù vậy, những người đi không dám dấn thân, chỉ 16 tháng mới đi hết khoảng cách 11 ngàn dặm Anh. Trung bình một đoàn lái buôn gồm khoảng 300 người đàn ông. Đó là lý do khiến thị trường giá trà gần như hàng quý hiếm và chỉ dành cho giới giàu sang. Mãi cho tới sau (1796) giá trà mới giảm dần và lan tràn khắp xã hội Nga. Trà lý tưởng cho dân số Nga: đậm đà, ấm và giúp tiêu hóa. Một gia đình Nga thường có một bình trà nóng dùng suốt ngày. Họ thích loại trà đậm, cho nhiều đường, một ong hay một trái cây. Ngày nay trà (cùng với vodka) là thức uống quý của Nga.

Vòng quanh th gi i v trà, xin ng ng i tr m cu i là Vi t Nam. Nh ng cây trà tìm th y t i vùng ranh gi i phía B c v i Trung Hoa có ngu n g c c u trúc th c v t c nh t còn hi n h u. Đi u này ch ng t nh ng c dân c a vùng đ t đ c g i là Vi t Nam ngày nay có th là gi ng ng i đ u tiên đã t ng n m lo i th c u ng ph bi n nh t th gi i này. Vi t Nam ít đ c bi t đ n nh là m t trong các n c s n xu t trà nhi u và k c u nh t th gi i vì l ch s trà Vi t Nam không đ c ghi chép l i rõ ràng nh Trung Hoa và Nh t, dù trà đ c tr ng t i Vi t Nam ít nh t đã t 2000 năm v tr c. Ng i Vi t th ng u ng trà xanh, là lo i trà Vi t Nam đ c n i ti ng là ch bi n ngon nh t so v i trà xanh đ c s n xu t t các n c khác. T 1995 đ n nay, l ng s n xu t trà c a Vi t Nam đã tăng g n 300%. Đài Loan và Nh t là khách hàng l n nh t c a Vi t Nam, các n c ph ng tây nh M , Pháp và Úc cũng là các ngu n nh p c ng chính.

Trà là m t ph n văn hóa Vi t. T gi u đ n nghèo, trong m i giao ti p, đình đám, m i n i, m i lúc, ng i Vi t đ u có th m i khách dùng trà đ m đ u câu chuy n. Không rõ v truy n th ng này, nhi u ng i r t ng c nhiên khi bi t Vi t Nam đ c li t là n c s n xu t trà ngon c a th gi i.



Trà Vi t Nam *Ngu n: agnet.org*

Ngh thu t u ng trà đ c các c ta x p theo trình t rõ ràng nh sau: Nh t th y, nh trà, tam bôi, t bình, ngũ qu n anh. Đ i v i các c , y u t tr c nh t cho m t tách trà ngon là n c pha trà. N c ph i l y t ngu n thiên nhiên nh n c m a, n c gi ng trong s ch, đun sôi m c s i t m r i m i t i trà. Ti p đ n là chén u ng và bình chuyên trà, nên đ c làm t lo i g m đ p, ngh thu t cao; bình chuyên tu thu c vào s khách, song m, t m hay qu n m ...Cu i cùng là ngũ qu n anh: ng i cùng đàm đ o. Tuy, theo thi n nghĩ ng i vi t, “ngũ qu n anh” m i chính là y u t quan tr ng nh t, trà ngon thi u v ng b n hi n, n c chai n c su i đ phi n ph c h n.

xã h i b n r n hi n t i, tìm b n đ cùng trà đ o ch c h i ch m. Nh ng may quá, chúng ta có DCVOnline v i di n đàn đ m t qu n anh ... hù ng, th thì y u t quan tr ng nh t “ngũ qu n

anh” đã đợc gi i quy t. V y trợc khi ... nh p cu c (click vào di n đàn Chim Vi t), các b n nh s m cho mình m t ly trà xanh, bu i s m m t tr i còn đang lên, hay vào bu i chi u t i sau khi t m n vi c nh. V i ly trà xanh, đ i m cùng qu n hùng qua monitor m i ngày, cu c đ i b n s ng khoái h n đợc chút.

T i sao i trà xanh? M i các b n đợc ... nghi n ti p.

Trà xanh có nh ng đợc tính đợc bi t đ n t th i Trung Hoa c , nó đợc dùng tr nh c đ u cho đ n xoa đ u c n tr m c m.

Trong tác ph m “Green Tea: The Natural Secret for a Healthy Life”, Nadine Taylor đã vi t r ng trà xanh đã đợc dùng nh thu c t i Trung Hoa t ít nh t là 4000 năm. Ngày nay, các nghiên c u khoa h c c Đông n Tây đ u đ ra nh ng ch đ u v ng ch c v s c kh e t t liên quan v i trà xanh. Journal of the National Cancer Institute vào năm 1994 đã đ ng k t qu c a m t nghiên c u sâu r ng ch ra r ng u ng trà xanh làm gi m t l b nh ung th th c qu n n i ng i Trung Hoa t i 60%.

Các kh o c u viên thu c University of Purdue m i đây k t lu n là m t h p ch t trong trà xanh có kh năng ngăn ch n s phát tri n c a t bào ung th . Cũng có kh o c u ch ra trà xanh gi m cholesterol, giúp ích cho t l t ng quan gi a cholesterol t t (HDL) và cholesterol x u (LDL), ngăn ch n hi n t ng máu đ ng c c b t th ng (the formation of abnormal blood clots), m t nguyên nhân đ n đ n suy tim (heart attack) và đ t qu (stroke). Tóm l i, trà xanh có th giúp ích cho m t s b nh tr ng sau: ung th , nhi m trùng, cao m , b nh tim m ch, th ng t n h th ng mi n đ ch, phong th p...

T i sao trà xanh i đợc bi t đ n v y? Đi u bí m t n m ch trà xanh gi u ch t catechin polyphenols, đợc bi t là epigallocatechin gallate (EGCG). EGCG là ch t ch ng lão hóa; ngoài kh năng ch ng t bào ung th phát tri n, còn gi t bào ung th mà không t n th ng đ n các mô lành m nh.



Bà trà Bát Tràng

Nguồn: hoangmaitea.com.vn

Một xích cò a trà xanh và “Nghịch lý vò ngò i Pháp” (French Paradox). Tò lâu, các nhà nghiên cứu không hiò u đò c sò viò c – dù ì ng chò t béo trong thò c phò m Pháp cao, tò ì ngò i Pháp bò bò nh tim mò ch thò p hò n ngò i Mò. Giò i đò p nò m trong rò u đò, chò t hàm chò a resveratrol, mò t hò p chò t tò y uò (polyphenol) có thò giò i hò n nhò ng ò nh hò ng xò u tò thuò c lá và chò t béo.

Một cuò c nghiên cứu năm 1997 tò i University of Kansas đã xác đò nh EGCG trong trà xanh chò a gò p đò i ì ng resveratrol cò a rò u đò. Đò u này giò i thích tò i sao tò ì bò nh tim cò a đò n ông Nhò t rò t thò p mò c dù có tò i 75% hút thuò c. Nhò ng nghiên cứu sau này còn cho thò y trà xanh giúp cho viò c tiêu hoá (University of Geneva, 1999). Nhò ng ngò i đò c cho vò a caffeine và tinh chò t trà xanh tiêu thu nhiò u calories hò n chò dùng caffeine. Trà xanh thò m chí chò ng sâu rỏ ng. Khò năng giò t vi trùng cò a nó ngỏ n thò c ỏ n nhò m đò c, cùng đò t các vi khuò n bò n rỏ ng. Các mò phò m cho da có chò a tinh chò t trà xanh cũng đò c tò n đò ng đò giò i thiò u trên thò trò ng.

Tò i sao các lò i trà khác không có cùng công hiò u cho sò c khò e nhò trà xanh? Trà xanh, ô long, trà đen đò u chò biò n tò lá cây trà. Nhò ng quá trình chò biò n đã đò t trà xanh vào vò trí riêng. Lá trà xanh đò c hò p, nhò vò y hò p chò t EGCG không bò oxy hoá. Trái ì i, trà đen và ô

Tin Mạn về Trà

Tác Giả: B&o Nh& © DCVOnline
Thứ Tư, 09 Tháng 6 Năm 2010 16:50

long đ& c ch& bi& n t& nh& ng lá & lên men, ch& t EGCG b& bi& n hoá thành h& p ch& t khác, g& n nh& không còn h& u hi& u trong vi& c ng& a và ch& ng b& nh.

Nhi& u đi& m t& t v& y, còn đi& m x& u thì sao? Cho đ& n nay, ng& i ta ch& có th& cho trà xanh m& t đi& m x& u là gây ch& ng m& t ng& vì nó ch& a ch& t caffeine. Tuy nhiên, l& ng caffeine trong trà ch& b& ng phân n& a trong café.

V& y n& u các b& n đ& c DCVOnline ai ch& a ghi& n café thì hãy th& ... trà xanh. M& t th& c u& ng t& t cho s& c kh& e, b& t b& nh t& t, s& ng lâu đ& còn ch& ngày nhìn b& n đ& c tài CS s& p đ& trên qu& h& ng yêu đ& u.