

да възваряваме повече отъ 10 минути, а индийския —най-много до 5 минути. Ако ги варимъ повече, губи се хубавия чаенъ ароматъ и пиетието придобива неприятенъ, тръпчивъ вкусъ.

Чаятъ действува прохладително, ободрява и подкрепва организма, но употребенъ въ по-голъмо количество възбужда силно нервитѣ. Въ него се съдържа веществото **теинъ**, което е познато като отрова, ако се вземе отдѣлно и въ голъмо количество.

За насъ българитѣ, макаръ китайския чай да е отличенъ, най-хубаво е да свикнемъ да употребяваме чай отъ липовъ цвѣтъ. Липовиятъ цвѣтъ, добре изсушенъ, е отличенъ за чай, не само съ своя хубавъ ароматъ, но, както и много други наши билки и треви, помага при стомашни разстройства и настинка; като предизвиква леко изпотяване — помага за пречистването на кръвта. Напоследъкъ, за нашия липовъ цвѣтъ се интересуватъ вече и европейскитѣ търговци, които го закупватъ за износъ въ чужбина.

Кафе

Между обикновенитѣ днешни напитки, които не съдържатъ алкохолъ е **чая и кафето**. И дветѣ тѣзи напитки сж даръ отъ изтокъ.

За кафето предполагатъ, че е било известно въ източнитѣ страни още отъ древни времена, но после се разбрало, че дори арабитѣ, които разнасяли кафето като търговци, започнали да употребяватъ това пиение едва въ началото на XV. вѣкъ, когато имъ го донесли отъ Абисиния.

Въ Европа, западнитѣ народи донесли кафето отъ Арабия, па и сега най-хубавото кафе — **мока** е отъ провинцията *Цеменъ* въ Арабия. Кафето напитка, както и чая, се разпространило доста бавно. Въ Цариградъ почнали да го употребяватъ едва въ срѣдата на XVI вѣкъ, а въ Европа цѣли 100 години покъсно. Напитката кафе по-после добила широко употребление въ Италия, следъ това въ Англия, кждето въ 1653 година било открито първото кафене въ гр. Лондонъ. Такива кафенета били открити после и въ Марсилия—1671 г. въ Виена—1683 г., после въ Хам-