

QUIZ 1 - GREEK

1. Ποια είναι η προέλευση του Τσαγιού Βουνού;
 - a. Κίνα
 - b. Βουλγαρία
 - c. Ελλάδα
2. Πόσα φλιτζάνια πράσινο τσάι είναι το ιδανικό για να καταναλώνουμε καθημερινά;
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
3. Τι χρώμα έχει το βότανο Ιβίσκος;
 - a. Λευκό
 - b. Κόκκινο
 - c. Πράσινο
4. Ποια είναι η κατάλληλη εποχή για να καλλιεργήσουμε τσάι του βουνού;
 - a. Φθινόπωρο
 - b. Καλοκαίρι
 - c. Χειμώνας
5. Μπορεί το τσάι να σε ξυπνήσει καλύτερα από ότι ένας καφές;
 - a. Ναι
 - b. Όχι
6. Ποιος είναι ο παραγωγικός χρόνος ζωής του πράσινου τσαγιού;
 - a. 30-40 χρόνια
 - b. 50-60 χρόνια
 - c. 10-20 χρόνια
7. Ποιο βότανο χρησιμοποιείται για να δώσει γεύση στην γλυκόριζα και ταυτόχρονα για να φτιάξει ένα υπέροχο τσάι;
 - a. Γλυκάνισος
 - b. Εχινάκεια
 - c. Τζίνσενγκ

QUIZ 1 - ENGLISH

1. What is the origin of Mountain Tea?
 - a. China
 - b. Bulgaria
 - c. Greece
2. How many cups of green tea are ideal to consume daily?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
3. What is the color of the hibiscus herb?
 - a. White
 - b. Red
 - c. Green
4. What is the right time to grow mountain tea?
 - a. Autumn
 - b. Summer
 - c. Winter
5. Can tea wake you up better than a coffee?
 - a. Yes
 - b. No
6. What is the productive life span of green tea?
 - a. 30-40 years
 - b. 50-60 years
 - c. 10-20 years
7. Which herb is used to flavor licorice and at the same time make great tea?
 - a. Anise
 - b. Echinacea
 - c. Ginseng

QUIZ 2 - GREEK

1. Ποιο συστατικό του τσαγιού είναι υπεύθυνο για την επίδρασή του στην απορρόφηση σιδήρου;
a. **Τανίνες**
b. Καφεΐνη
c. Πολυφαινόλη
2. Το τσάι με φύλλα ελιάς προέρχεται από...
a. Μέση Ανατολή
b. Καλιφόρνια
c. **Ιταλία**
3. Το τσάι τζίντζερ λέγεται ότι είναι φαρμακευτικό γιατί...
a. Ηρεμεί το στομάχι και καταπραΰνει την πρωινή αδιαθεσία
b. Καθαρίζει τη ρινική κοιλότητα και ανακουφίζει από τα συμπτώματα του κρυολογήματος και της γρίπης
c. **Όλα τα παραπάνω**
4. Το τσάι χρυσάνθεμο προέρχεται από...
a. **Κίνα και Κορέα**
b. Γαλλία και Ελβετία
c. Ιρλανδία και Σκωτία
5. Το ξηρό τσάι πρέπει να διατηρείται πάντα...
a. **Σε αεροστεγές δοχείο**
b. Στο φως του ήλιου
c. Κάτω από το νεροχύτη
6. Τα φύλλα τσαγιού που έχουν υποστεί ζύμωση και θερμαίνονται για να αποξηρανθούν είναι...
a. Λευκά φύλλα τσαγιού
b. Πορτοκάλι pekoe
c. **Μαύρα φύλλα τσαγιού**
7. Το ιδανικότερο νερό την παρασκευή τσαγιού είναι...
a. Εμφιαλωμένο νερό
b. Νερό που βράζετε 2 φορές
c. **Φρέσκο, φιλτραρισμένο νερό βρύσης**

QUIZ 2 - ENGLISH

1. What component of tea is responsible for its effect on iron absorption?
 - a. Tannins
 - b. Caffeine
 - c. Polyphenol
2. Olive leaf tea comes from...
 - a. The Middle East
 - b. California
 - c. Italy
3. Ginger tea is said to be medicinal because it...
 - a. Settles the stomach and soothes morning sickness
 - b. Clears the sinuses and relieves cold and flu symptoms
 - c. All of the above
4. Chrysanthemum herbal tea comes from...
 - a. China and Korea
 - b. France and Switzerland
 - c. Ireland and Scotland
5. Dry tea should always be kept...
 - a. In an airtight container
 - b. In the sunlight
 - c. Under the sink
6. Tea leaves that have been fermented and heated to dry are...
 - a. White tea leaves
 - b. Orange pekoe
 - c. Black tea leaves
7. The ideal water for making tea is...
 - a. Bottled water
 - b. 2 times boiling water
 - c. Fresh, filtered tap water

QUIZ 3 - GREEK

1. Οι 4 κύριοι τύποι τσαγιού (oolong, λευκό, πράσινο και μαύρο)...
 - a. Προέρχονται από τέσσερα διαφορετικά φυτά
 - b. Προέρχονται από ένα φυτό αλλά υφίστανται διαφορετική επεξεργασία
 - c. Δεν περιέχουν καφεΐνη
2. Η παραδοσιακή Αγγλική ώρα τσαγιού είναι...
 - a. Μεταξύ 10 π.μ. και μεσημέρι
 - b. Μεταξύ 5 μ.μ. και 8 μ.μ.
 - c. Μεταξύ 3 μ.μ. και 6 μ.μ.
3. Τα φύλλα τσαγιού που παρασκευάζονται με ατμό και θερμότητα είναι...
 - a. Λευκά φύλλα τσαγιού
 - b. Φύλλα τσαγιού από βότανα
 - c. Φύλλα πράσινου τσαγιού
4. Μπορείτε να φτιάξετε τσάι τζίντζερ χρησιμοποιώντας...
 - a. Φρέσκες ρίζες τζίντζερ
 - b. Αλεσμένη σκόνη τζίντζερ
 - c. Και τα δύο
5. Το τσάι Earl Grey είναι αρωματισμένο με...
 - a. Έλαιο πορτοκαλιού
 - b. Έλαιο περγαμόντου
 - c. Έλαιο γαρίφαλου
6. Το γνήσιο τσάι παρασκευάζεται από τα φύλλα του...
 - a. Θάμνος τσαγιού
 - b. Θάμνος *Camellia sinensis*
 - c. Ρίζες ginger
7. Το τσάι χρυσάνθεμου χρησιμοποιείται στη λαϊκή ιατρική για να...
 - a. Κατευνάζει τους πονοκεφάλους και μειώνει τον πυρετό
 - b. Καταπραΰνει τα συμπτώματα του κρυολογήματος και της γρίπης
 - c. Ηρεμεί τους πόνους στο στομάχι

QUIZ 3 - ENGLISH

1. The 4 main types of tea (oolong, white, green & black)...
 - a. A. Come from four different plants
 - b. Come from one plant but are processed differently
 - c. Are all caffeine-free
2. Traditional English tea time is...
 - a. Between 10 A.m and noon
 - b. Between 5 p.m. and 8 p.m.
 - c. Between 3 p.m. and 6 p.m.
3. Tea leaves that are prepared by steaming and heating are...
 - a. White tea leaves
 - b. Herbal tea leaves
 - c. Green tea leaves
4. You can make ginger tea using...
 - a. Fresh ginger roots
 - b. Ground ginger powder
 - c. Either
5. Earl Grey tea is flavored with...
 - a. Orange oil
 - b. Oil of bergamot
 - c. Oil of cloves
6. Genuine tea is made from the leaves of the...
 - a. Tea tree bush
 - b. Camellia sinensis shrub
 - c. Ginger roots
7. Chrysanthemum herbal tea is folk medicine most often used to...
 - a. Ease headaches and reduce fever
 - b. Soothe cold and flu symptoms
 - c. Settle your stomach

QUIZ 4 - GREEK

1. Τα πρώτα φακελάκια τσαγιού...
 - a. Ήταν κατασκευασμένα από μετάξι
 - b. Προορίζονται για δείγματα
 - c. Και τα δύο
2. Το τσάι Oolong είναι πολύ λιτό γιατί...
 - a. Είναι φθηνό και άφθονο
 - b. Είναι κατασκευασμένο από πλαστά φύλλα πράσινου τσαγιού
 - c. Μπορείτε να βράσετε τα φύλλα τρεις φορές
3. Για να φτιάξετε φρουτώδες τσάι βατόμουρου...
 - a. Βράζετε τα μούρα
 - b. Βράζετε τα φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα σε ζεστό νερό
 - c. Βάζετε τις ρίζες σε βραστό νερό
4. Η τέχνη της παρασκευής τσαγιού...
 - a. Ανακαλύφθηκε τυχαία
 - b. Ξεκίνησε στην Κίνα πριν από χιλιάδες χρόνια
 - c. Και τα δύο
5. Το τσάι έχει διάρκεια ζωής περίπου δύο ετών εάν...
 - a. Το φυλάξετε σε κουτί από χαρτόνι
 - b. Το φυλάξετε σε δροσερό, σκοτεινό και ξηρό μέρος
 - c. Το αποθηκεύστε σε ανοιχτό ράφι
6. Τι ποσοστό περίπου του πληθυσμού στον κόσμο πίνει τσάι;
 - a. 1/4
 - b. 1/2
 - c. 3/4
7. Στο Θιβέτ, το μαύρο τσάι σερβίρεται παραδοσιακά αναμιγμένο με..
 - a. Κανέλα και ζάχαρη
 - b. Βούτυρο από γιак και αλάτι
 - c. Ζαχαρούχο συμπυκνωμένο γάλα

QUIZ 4 - ENGLISH

1. The first tea bags were...
 - a. Made of silk
 - b. Intended as sample bags
 - c. Both
2. Oolong tea is very thrifty because...
 - a. It's cheap and abundant
 - b. It is made from faux green tea leaves
 - c. You can brew the leaves three times
3. To make fruity tasting raspberry tea...
 - a. Boil the berries
 - b. Steep the fresh or dried leaves in hot water
 - c. Mull the roots in boiling water
4. The art of brewing tea was...
 - a. Discovered by accident
 - b. Started in China thousands of years ago
 - c. Both
5. Tea has a shelf life of about two years if you...
 - a. A. Keep it in a cardboard box
 - b. Keep it in a cool, dark, dry place
 - c. Store it on an open shelf
6. Approximately how much of the world's population drink tea?
 - a. 1/4
 - b. 1/2
 - c. 3/4
7. In Tibet, black tea is traditionally served with what mixed into it?
 - a. Cinnamon and sugar
 - b. Yak butter and salt
 - c. Sweetened condensed milk