

DOMANDA 1: Rispondere VERO o FALSO e giustificare la risposta utilizzando ESATTAMENTE le informazioni del testo.

DOMANDA 2: Rispondere a DUE domande delle quattro proposte con le PROPRIE PAROLE sulle informazioni del testo.

DOMANDA 3: La risposta è UNA SOLA PAROLA e si trova NEL TESTO.

DOMANDA 4: Completare DUE dialoghi. La risposta è UNA SOLA PAROLA e NON SI TROVA NEL TESTO.

DOMANDA 5: Prima di cominciare a scrivere LEGGERE BENE l'argomento scelto.

IL NUOVO RITO DEL TÈ

Ci sono bevande che nascono come semplici infusioni e diventano, con il tempo, veri e propri simboli culturali. Il tè è una di queste. È un rituale, una tradizione millenaria, un filo che lega popoli e continenti. In Asia è sacralità e meditazione, in Inghilterra è eleganza e convivialità, in Marocco è ospitalità e condivisione. Ogni Paese ha trasformato il tè in un linguaggio proprio, un modo di raccontarsi attraverso l'acqua e le foglie. Oggi, in un'epoca segnata da velocità e frenesia, il tè conquista un nuovo significato.

Se il caffè è associato alla carica e alla velocità, il tè evoca lentezza e introspezione. La differenza non è solo culturale, ma biochimica. Nel tè convivono caffeina e L-teanina: la prima stimola l'attenzione, la seconda agisce come calmante naturale, capace di favorire concentrazione e rilassamento senza indurre sonnolenza. È proprio questo equilibrio che rende il tè una bevanda unica, perfetta per lo studio, il lavoro creativo o le pause rigeneranti. Sul piano nutrizionale, le foglie di *Camellia sinensis* sono ricchissime di polifenoli antiossidanti. Queste sostanze proteggono le cellule dallo stress ossidativo, sostengono il sistema cardiovascolare e hanno effetti positivi sul metabolismo. Studi recenti mostrano che un consumo regolare di tè può contribuire a ridurre i livelli di colesterolo LDL.

In Oriente la cerimonia del tè è sempre stata un'arte. Oggi, reinterpretata in chiave moderna, questa ritualità diventa un potente strumento di mindfulness. Preparare un tè lentamente, scegliere le foglie, scaldare l'acqua alla giusta temperatura, versare con calma: sono azioni che trasformano pochi minuti in un momento meditativo. Molte pratiche di benessere integrano il tè nelle sessioni di yoga, meditazione o percorsi detox.

Nascono tea bar dedicati, degustazioni guidate e dessert raffinati. Sempre più chef e nutrizionisti lo propongono come accompagnamento ai pasti, sottolineando la capacità di alcuni tè di esaltare aromi e bilanciare sapori, proprio come accade con il vino. Anche il mondo del wellness lo ha adottato con entusiasmo: SPA e centri benessere lo offrono come parte integrante dei trattamenti, sfruttandone le proprietà detossinanti e rilassanti. Il tè diventa così un filo conduttore tra alimentazione, cura del corpo e ricerca interiore.

È nata la figura del tea expert o tea sommelier: un professionista che conosce le origini, le varietà, i metodi di preparazione e gli abbinamenti. Non si tratta solo di saper servire una tazza, ma di creare un'esperienza che coinvolga tutti i sensi. Questa figura trova spazio in ristoranti, hotel, eventi culturali, SPA e persino nel turismo esperienziale.

Se guardiamo al tè con uno sguardo più intimo, quello che emerge è la sua capacità di diventare stile di vita. C'è chi lo sceglie per iniziare la giornata con energia senza l'agitazione del caffè, chi lo utilizza come alleato nelle pause lavorative per ritrovare concentrazione, chi lo sorseggia la sera con erbe calmanti per prepararsi a un sonno ristoratore. Ogni momento della giornata ha il suo tè, e in questo sta la forza di una tradizione che sa rinnovarsi e adattarsi.

Da *Obiettivobenessere.tgcom24* (con adattamenti)

DOMANDE:

1. Rispondi VERO o FALSO. Giustifica la tua risposta copiando esattamente le informazioni del testo: (ogni risposta corretta 0,5. Totale 1,5 p.)

- a) Il tè è diventato per ogni popolo un'espressione culturale, un modo per parlare di sé tramite una tazza.
- b) Il rito del tè è considerato un'arte nelle culture orientali ed è stato da sempre un mezzo per la mindfulness.
- c) I professionisti della gastronomia e della salute sconsigliano di accompagnare i pasti con il tè poiché, a differenza del vino, questa bevanda non riesce a equilibrare i sapori di un piatto.

2. Rispondi a due delle quattro domande con le tue parole sulle informazioni del testo: (Ogni risposta corretta 0,5. Totale 1 p.)

- a) Che cosa rappresenta il tè nelle diverse culture del mondo?
- b) Perché il tè è considerato una bevanda perfetta per attività che hanno bisogno di concentrazione e creatività?
- c) Perché il tè viene utilizzato anche nei centri benessere e nelle SPA?
- d) In quali momenti della giornata e per quali motivi viene consumato il tè?

3. Trova nel testo le seguenti parole: (ogni risposta corretta 0,25. Totale 1,5 p.)

1) Un sinonimo:	a) Antica:	b) Selezionare:
2) Un contrario:	a) Negativi:	b) Ignora:
3) Parole che abbiano i seguenti significati:	a) Unità morfologiche e fisiologiche elementare di tutti gli organismi viventi:	b) Impresa ricettiva che offre alloggio, servizi accessori e spesso vitto in camere o suite, destinata a soggiorni di breve durata per viaggiatori, turisti o per motivi di lavoro:

4. Completa questi dialoghi con una sola parola in ogni spazio. Attenzione: le parole non sono nel testo: (ogni risposta corretta 0,5. Totale 2 p.)

SITUAZIONE 1:

A: Cosa vuole di primo?

B: Vorrei gli spaghetti al pomodoro e di secondo una braciola di maiale.

A: E di _____?

B: Patate _____.

SITUAZIONE 2:

A: Buongiorno. Cerco un vestito elegante _____ di colore scuro.

B: Buongiorno. Ho questo vestito nero di _____ e quest'altro blu di velluto.

5. Scrivi una composizione su uno di questi argomenti: (4 p.)

a) Scrivi una mail a un tuo amico/ una tua amica che mangia sempre cibo spazzatura spiegandogli/-le le conseguenze di un'alimentazione scorretta.

b) Che ne pensi del rapporto tra alimentazione sana e prevenzione delle malattie? Pensi che le persone prestino abbastanza attenzione a questo aspetto?

(140- 180 parole)