

Herbata Czarna

Czarne herbaty pochodzą z licznych plantacji indyjskich, cejlońskich i chińskich. Szczególnie wyjątkowa herbata pochodzi z Darjeeling, okręgu w północnych Indiach. Znane i cenione są również herbaty pochodzące z indyjskiej prowincji Assam oraz z Ceylonu (Sri Lanka). Herbata może być sprzedawana w postaci liściastej (najlepszej jakości), łamanej, proszkowej i pylistej.

Obróbka czarnej herbaty ma zawsze cztery podstawowe etapy: wędnięcie, zwijanie, fermentowanie (utlenianie) i suszenie ("palenie").

Herbatę czarną otrzymuje się z prawie każdego rodzaju herbaty zielonej, poprzez poddanie jej procesowi oksydacji, co powoduje zmianę zabarwienia listków na brązowo. Jednocześnie przemianie ulegają wszystkie składniki herbaty. Fermentacja powoduje, że garbniki zamieniają się w związki aromatyczne, zmniejsza się udział witaminy C oraz niektórych związków mineralnych.

Właściwości naparu:

- koi duszę, rozjaśnia umysł (zawiera kofeinę zwaną teiną),
- teina wzmaga aktywność soków trawiennych,
- zawiera bioflawonidy, czyli przeciwutleniacze opóźniające proces starzenia.

Herbata Pu Erh

Herbata Pu Erh jest uprawiana w Chinach od ponad 1700 lat. Jej ojczyzną jest południowa prowincja Chin - Yunnan. Przygotowywana jest według tajemnej receptury. Wiek suszu herbacianego dochodzi nawet do 60 lat. Naukowcy twierdzą, że Pu Erh zyskuje swoje lecznicze właściwości i niepowtarzalny aromat dzięki procesowi fermentacji. Jej zdrowotne działanie jest tym skuteczniejsze, im dłużej pozwala się jej dojrzewać w odpowiednich warunkach. Ze względu na skuteczność działania naparu - najlepsza jest liściasta, o specyficznym tj. mocno ziemnym aromacie. Badania prowadzone we Francji dowodzą, że 88% pacjentów pijących regularnie herbatę Pu Erh w ciągu miesiąca straciło od 3 do 10 kg.

Właściwości naparu:

- wspomaga pracę wątroby,
- skutecznie walczy z nadwagą,
- obniża poziom cholesterolu,
- oczyszcza organizm z toksyn,
- pobudza procesy trawienne,
- zawiera duże ilości cennych aminokwasów i biopierwiastków,
- zapobiega powstawaniu agresywnych związków tlenu - wolnych rodników,
- łagodzi skutki spożywania alkoholu,
- wzmacnia organizm.

Herbata Zielona

Herbata zielona w medycynie chińskiej znajduje swoje zastosowanie już od ponad tysiąca lat. Chińczycy używają jej do leczenia ospałości, zaburzeń trawiennych, bólów głowy, kłopotów ze wzrokiem (nieostre widzenie), zatruc alkoholowych i rozstroju żołądka.

Czy wiesz, że zielone herbaty są naturalnym źródłem ważnych dla zdrowia witamin i minerałów?

Właściwości naparu:

- ułatwia koncentrację, poprawia pamięć, rozjaśnia umysł,
- obniża ryzyko zawału serca i miażdżycy tętnic, zmniejsza ryzyko zakrzepów,
- obniża ciśnienie krwi,
- służy w profilaktyce nowotworowej (niektóre polifenole zawarte w herbacie potrafią hamować oddziaływanie związków odpowiedzialnych za powstawanie zmian nowotworowych),
- działa antyoksydacyjnie, czyli opóźnia efekty starzenia (dzięki obecności przeciwutleniaczy),
- sprzyja trawieniu i usuwa uczucie przepełnionego żołądka (przez pobudzenie wydzielania soków żołądkowych),
- wzmacnia zęby i chroni przed próchnicą, odświeża oddech.

Herbata Żółta

Nazywana „herbatą cesarską”, ponieważ zarezerwowana była przez wiele setek lat jedynie dla dworu cesarskiego oraz dla potrzeb niektórych ceremonii religijnych. Ten rodzaj herbat produkowany jest tylko w Chinach, w bardzo małych ilościach, dlatego herbata żółta bywa obiektem poszukiwań koneserów z całego świata, przez co też osiąga bardzo wysokie ceny na rynku. Herbaty żółte zalicza się do herbat lekko fermentowanych. Liście żółtej herbaty poddaje się procesowi *men dui*, w którym ulegają fermentacji nieenzymatycznej. Poszczególne gatunki tej herbaty różnią się tylko momentem, w którym przeprowadza się proces *men dui* oraz stopniem fermentacji. Charakterystyczne jest to, że napar żółtej herbaty odbija się od ścianki porcelanowej filiżanki lub spodka bladej różową barwą. Dzięki tej właściwości łatwo jest odróżnić prawdziwą żółtą herbatę. Najlepiej znane żółte herbaty to: Yellow Tea Huang Xiao, Ding Gu Da Fang Huang Xiao Tea - znana od czasów dynastii Ming i Qing. Mówi się, że metoda tej produkcji zaginęła i została odkryta na nowo w latach 70-tych XX wieku.

Właściwości naparu:

- przywraca siły vitalne,
- ma znakomity wpływ na układ trawienny,
- usuwa szkodliwe substancje z organizmu,
- ma bardzo małą zawartość teiny (tylko 0,35%).

Herbata Biała

Herbata biała jest produkowana na niewielką skalę w Chinach, głównie w prowincji Fujian. Zbiór herbaty białej odbywa się wczesną wiosną, gdy roślina budzi się ze snu zimowego. W trakcie produkcji poddawana jest tylko procesowi wędnięcia i suszenia. Biała herbata to nierozwinięte jeszcze liście i pączki wierzchołka krzewu herbacianego (tzw. *silver tips*). Młode listki zawierają trzy razy więcej polifenoli, niż liście starsze.

Niektóre gatunki białej herbaty:

Pai Mu Tan White - chińska biała herbata wytwarzana w południowo-wschodniej części prowincji Fujian. Daje klarowny napar o świeżym aromacie i gładkim, aksamitnym smaku. Yin Zhen "Srebrna Igła" - szlachetna herbata, której srebrne pączki liścia o kształcie małych grubych igiełek dają napar o niesamowicie lekkim aromacie i subtelnym smaku. Dobrze przygotowana ma gładki, niemalże eteryczny smak, czasami przypominający gruszkę oraz śmietaną lub owoce lichee.

Właściwości naparu:

- orzeźwia i pobudza,
- posiada działanie antyoksydacyjne (opóźnia efekty starzenia dzięki obecności przeciwutleniaczy),
- posiada działanie antymutagenne (przeciwdziała powstawaniu zmian nowotworowych w komórkach),
- zawiera polifenole, które chronią organizm przed atakiem wolnych rodników (substancji szkodliwych, powodujących zmiany w DNA komórki).

Rooibos

Rooibos znany jest również pod nazwą Redbush, Roibush, Rotbusz. Herbatka ta wytwarzana jest z południowo-afrykańskiego czerwonokrzewu uprawianego w RPA (góry Cederberg). Plantacje tej rośliny są jednocześnie terenami naturalnej roślinności krzewów, dlatego stosowanie jakichkolwiek nawozów sztucznych czy środków owadobójczych nie jest tu potrzebne. Dzięki temu Rooibos jest całkowicie naturalny i nie zawiera żadnych dodatkowych związków chemicznych i kofeiny. Rooibos jest odświeżającym napojem rano, wzmacniającym w ciągu dnia i odprężającym przed snem. Gasi pragnienie zarówno w upalne, jak i chłodne dni.

Właściwości naparu:

- działa uspokajająco, pomaga w depresjach, nerwowości, problemach ze snem, bólach głowy,
- zawiera wiele witamin i minerałów, polecany dzieciom,
- pomaga w przypadku alergii (kataru siennego, astmy),
- działa antybakteryjnie, antywirusowo, obniża poziom cholesterolu,
- pozytywnie wpływa na przepuszczalność naczyń krwionośnych, czyniąc je bardziej elastycznymi,
- dzięki zawartości żelaza, potasu i wapnia pomaga przy niwelowaniu problemów związanych z żołądkiem i trawieniem,
- wyrównuje poziom cukru we krwi - łagodzi przebieg cukrzycy.

Yerba Mate

Yerba Mate (*Ilex paraguarensis*) to wysuszone liście ostrokrzewu paragwajskiego, których napar popularny jest w Argentynie, Paragwaju, Urugwaju i południowej Brazylii. Zawiera mateinę (kofeinę).

Właściwości naparu:

- podnosi sprawność fizyczną i intelektualną (za sprawą mateiny, która stymuluje i pobudza centralny układ nerwowy nie powodując uzależnienia),
- zawiera substancje odżywcze: witaminę A, B1, B2, C, E i H, ryboflawinę, kwas nikotynowy, pantotenian, żelazo, sód, potas, wapno, magnez, krzem, fosforany, siarkę, kwas chlorowodorowy, chlorofil, cholinę, inozytol,
- zwiększa zdolność odpornościową organizmu,
- wspomaga leczenie astmy (zawiera ksantynę rozszerzającą naczynia krwionośne),
- reguluje przemianę materii, ułatwia trawienie, odbudowuje zniszczone tkanki żołądka i jelit,
- stymuluje osłabiony, zmęczony system nerwowy, likwiduje poddenerwowanie, zwiększa żywotność i energię, poprawia zdolność koncentracji,
- ma właściwości moczopędne.

Herbata Oolong

Oolong (nazywany herbatą turkusową) to swego rodzaju hermafrodyta, herbata wykazująca zarówno cechy herbat zielonych, jak i czarnych. Jej nazwa oznacza w dosłownym tłumaczeniu „czarny smok”. Podczas produkcji dopuszcza się wprawdzie do fermentacji, jednak zostaje ona w określonym momencie przerwana. Dlatego też niektóre listki tej „półfermentowanej” herbaty są czarne na brzegach i zupełnie zielone w środku. Tuż po zbiorze, podczas „wiednięcia” listki uciska się lekko na brzegach – ich powierzchnia otwiera się wtedy dopuszczając do środka tlen, w wyniku czego dochodzi do fermentacji. Oolong jest herbatą o wiele bardziej wysublimowaną w smaku i delikatniejszą w aromacie jeśli porównać ją do herbaty czarnej, pozbawiona jest też specyficznej goryczki herbaty zielonej – w zamian za to ma lekko wyczuwalny ślad słodczy. Jej ojczyzną są Chiny kontynentalne i Tajwan, gdzie plantacje znajdują się na północy i północnym wschodzie wyspy.

Właściwości naparu:

- reguluje przemianę materii,
- przyspiesza spalanie tłuszczu u kobiet o 25%, a u mężczyzn o 15-20%,
- obniża poziom glukozy we krwi,
- obniża poziom cholesterolu,
- chroni skórę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników,
- opóźnia proces starzenia,
- chroni przed niewydolnością nerek,
- zmniejsza stres,
- wzmacnia system odpornościowy.

Temperatura i czas parzenia herbat:

Herbata:*	temp. wody:	czas parzenia:
Biała	90°C	5-7 min. **
Żółta	80°C	3 min.
Zielona chińska	70-80°C	2-3 min.
Zielona japońska	60-75°C	1-3 min.
Zielona aromat.	70-80°C	2-3 min.
Czarna	96°C ***	3-5 min.
Czarna Darjeeling	85-90°C	2-3 min.
Czarna aromat.	96°C	3-5 min.
Oolong	90°C	4-5 min.
Pu Erh	96°C	3-5 min.
Rooibos	96°C	5-8 min.
Mate	80°C	3-5 min.
Mieszanki ziołowe	96°C	15 min.



- * 1 łyżeczka suszu na 150ml wody.
- ** Woda w 3-4 min po zagotowaniu osiąga temp. 90°C, w 12 min spada do temp. 75°C.
- *** Biały wrzątek - stan gotującej się wody tuż przed mocnym wrzeniem.

Większość herbat (poza herbatą czarną) warto spróbować zaparzyć kilkakrotnie.



Filizanka Smaków



www.filizanka-smakow.pl