

ŚWIEŻO PALONA



Dla miłośników herbaty i nie tylko

Hej, jak co tydzień
wita się z Wami Patrycja!
W ostatnich tygodniach starałam
się Wam odrobinę przybliżyć
świat kawy. Rozmawialiśmy
o kofeinie: gdzie ją znaleźć,
jaki ma na nas wpływ i czy
możemy się od niej uzależnić.
Mieliśmy również powtórkę
z **metod parzenia kawy**.
Mówiliśmy m.in. o kawiarence,
aeropressie i o tak zwanym must
have - ekspresie kolbowym.



Skoro ciągle o tej kawie, to może dla odmiany oddajmy
światło reflektorów herbacie - kolejnemu, nieodłącznemu
elementowi naszego życia ;)

Gotowi? Zapraszam do lektury!



Mówi się, że już jedna filiżanka herbaty **działa jednocześnie pobudzająco i relaksująco, a dodatkowo wspomaga pracę organizmu.**
Co kryje w sobie herbaciany susz? Co jest w składzie herbaty i jak to naprawdę na nas działa?

Kofeina, czyli teina

Znana z kawy kofeina znajduje się również w **herbacie**.
Herbaczanej kofeiny, czyli teiny, w naparze jest do 4%,
ale jej działanie na ludzki organizm jest nieco inne niż
"oryginalnej" kofeiny. O ile w kawie kofeina powoduje
nagłe, ale **krótkotrwałe pobudzenie**,
filiżanka herbaty daje nieco delikatniejszy efekt,
za to utrzymujący się znacznie **dłużej**.



Czy zawartość **teiny** w każdej herbacie jest jednakowa? Oczywiście nie. Przede wszystkim jest ona uzależniona od **proporcji suszu do wody**. Najwięcej tego składnika uzyskamy z naparu z młodych liści, najmniej - z najgrubszych liści z dolnych partii krzewu. Istotny jest również rodzaj herbaty - najwięcej teiny zawierają **herbaty czarne, następnie czerwone**. W **zielonej herbacie** zawartość teiny jest znikoma, a w **białych** praktycznie nie ma jej w ogóle.



Tanina, czyli garbniki

Najczęściej czarną herbatę parzymy około 3 minut.

Jeśli jednak będziemy zaparzać jej liście 5-6 minut,

w naparze zaczną zachodzić kolejne **reakcje**

chemiczne - zaczną wydzielać się garbniki, czyli tanina.

W efekcie uzyskujemy napar o odmiennym działaniu
- relaksujący, uspokajający, a nawet **ułatwiający**
zasypianie.

Warto wiedzieć, że to właśnie **garbniki** odpowiedzialne
są za spowalnianie procesu starzenia się - wiążą
produkowane przez organizm **wolne rodniki**,
utrudniając im niszczenie komórek. Taninie przypisuje
się również przyspieszanie procesu usuwania toksyn
z organizmu.



Olejki eteryczne

To w nich zapisany jest niepowtarzalny **aromat herbaty**. Zależnie od gatunku, pory roku, czy miejsca uprawy, krzewy herbaciane mają różne kompozycje związków zapachowych

Związki mineralne i inne składniki

Od 5 do nawet 7% herbacianego naparu stanowią sole mineralne. Ich zawartość uzależniona jest od rodzaju herbaty. W filiżance herbaty znajdziemy: wapń, fosfor, żelazo, magnez, selen, potas, cynk.

Historia herbaty

Definicja za nami to teraz **krótka lekcja historii.**

Ale spokojnie - postaram się nie zanudzić ;) Herbata to roślina, która potrzebuje specyficznych warunków do wzrostu, jednak okazuje się, że są one dostępne na kilku kontynentach. Choć bezsprzecznie roślina pochodzi z Chin, z czasem herbaciany napar stał się popularny niemal na całym świecie.



Przez wieki jedynym krajem, gdzie uprawiano i przyrządzano herbatę, były **Chiny**.

Kiedyś podróże były bardzo kosztowne, a handel na dłuższych trasach obarczony sporym ryzykiem. Dlatego przez długi czas herbata nie zyskała popularności poza azjatyckimi krajami, a i tam dostępna była wyłącznie dla wyższych warstw społecznych.

W XVII wieku wraz z podbojami, misjami dyplomatycznymi i handlowymi, pierwsi Europejczycy poznali smak herbaty. To **Holendrzy** jako pierwsi zaczęli ją sprowadzać, a **Brytyjczycy** uczynili z jej produkcji jeden z największych biznesów w dziejach ludzkości.

Polska w tamtym okresie pozostawała pod silnym wpływem Francji, gdzie herbata przyjęła się na królewskim dworze. Niemal natychmiast rozpoczęła się więc i historia herbaty w Polsce.



Niemal wszystkie europejskie mocarstwa próbowały zakładać **plantacje herbaty** w swoich koloniach. W wielu przypadkach - skutecznie. Działające do dzisiaj plantacje to pokłosie kolonialnych biznesów lub lokalna próba rozwoju przemysłu, który sprawdza się u sąsiadów.

Herbaciane ogrody poza Chinami, Japonią czy Indiami,
działają również na Sri Lance, w Wietnamie, Indonezji,
Tajwanie, Pakistanie, Iranie, Turcji, Gruzji,
na Azorach, w Szkocji, RPA, Kenii, Sudanie, Ugandzie,
Malawi, RPA, Brazylii, Ekwadorze, Peru, Chile i w wielu
innych krajach.



Historia za nami, ale nie zwalniamy tempa! Czy nie nurtowało Was nigdy pytanie - w jaki sposób człowiek odkrył, że można przyrządzić z liści napar? Niestety nie jesteśmy jeszcze w stanie tego udowodnić. Być może nigdy się to nie uda. Istnieją jednak **ciekawe legendy** o odkryciu herbaty - **chińska, japońska i koreańska**.

Chińska legenda o cesarzu Shennong

Według chińskiej legendy mityczny cesarz o ciele człowieka i głowie byka, **Shennong**, czyli Boski Rolnik, podczas poszukiwania jadalnych roślin i ziół próbował liści i owoców, na które się natknął. Miał jednak pecha, bo na 100 roślin, których skosztował tego dnia, aż 72 były trujące. Gdy zaczął czuć pierwsze oznaki trucizny w organizmie, razem z powiewem wiatru do ust wpadł mu liść. Shennong zaczął go rzuć i wyzdrowiał.

Zgodnie z inną wersją, Shennong miał przezroczysty brzuch i obserwował reakcje własnego układu pokarmowego na kolejne rośliny. Dzięki temu zauważył, że **liście herbaty** przeszły przez żołądek i jelita sprawdzając, czy jest w nich trucizna i oczyszczając je. Dopiero trzecia z opowieści o mitycznym cesarzu wydaje się względnie prawdopodobna. Zmęczonym długim spacerem Shennong miał usiąść pod drzewem i rozpalić ogień pod garnkiem z wodą. Gdy zerwał się wiatr, do gotującej się wody wpadło kilka liści. Po wypiciu **naparu** cesarz stwierdził, że znalazł idealne lekarstwo, po którym można szybciej myśleć, mniej spać, poruszać się lżej i wyraźniej widzieć.



Japońska opowieść o Bodhidharmie

Ta historia zawiera nieco typowego dla japońskich legend okrucieństwa. Zgodnie z nią za odkrycie herbaty odpowiada Bodhidharma, jeden z najważniejszych buddystów, którego życie owiane jest legendami.

Według japońskiej wersji, mnich medytował przez **siedem lat**, aż poczuł się na tyle zmęczony, że był gotów zasnąć. Odciął więc sobie powieki i rzucił je na ziemię, a z nich wyrosły drzewa herbaciane. Zerwał kilka liści, przeżuł i poczuł **przyptyw energii**, która nie pozwoliła mu zasnąć.



Koreańska legenda o indyjskiej księżniczce

Według tej historii król Suro miał pięcioro rodzeństwa, a każde z książąt urodziło się z jaj zstępujących z nieba. Suro wziął za żonę księżniczkę z indyjskiego królestwa Ayuta, Heo Hwang-ok. Ta przywiozła swój posag w łodzi, a jego częścią miały być **nasiona herbaty**. Podobnie jak w przypadku legend z sąsiednich krajów, tak i ta koreańska może mieć odrobinę prawdy.

Najprawdopodobniej królowa naprawdę żyła na przełomie I i II wieku n.e. Do dzisiaj jej podobiznę wydaje się na znaczkach pocztowych w Indiach. Tam też, w mieście Ayodhya w stanie Uttar Pradesh, w 2020 roku wybudowano jej pomnik.



Na sam koniec parę słów o samym procesie produkcji herbacianego suszu.

Choć gatunków herbaty jest wiele, wszystkie pochodzą z takich samych krzewów należących do rodziny **kamelia**.

Zależnie od miejsca hodowli są to **różne odmiany**, jednak podstawowe zasady procesów wytwarzania herbaty są takie same na całym świecie.

Do najwyższych jakościowo herbat wykorzystuje się tylko liście z **samego wierzchołka krzewu** - nie dość, że są najmłodsze, to dostają również najwięcej słońca.

Ogromne znaczenie ma również **sposób produkcji** herbaty, czyli kolejne etapy obróbki liści. Te najcenniejsze zbierane są **ręcznie**, a kolejne kroki wykonuje się w **tradycyjny, naturalny sposób**, przy jak najmniejszym wykorzystaniu nowoczesnych technologii przyspieszających np. suszenie.



Do produkcji herbacianego suszu wykorzystuje się przede wszystkim **liście**. W lepszych jakościowo herbatach pojawiają się również **pąki kwiatów** - wtedy susz otrzymuje określone oznaczenie. Czasami na susz składają się również drobne gałązki.

Do herbat ekspresowych, w torebkach, wykorzystywany jest z kolei głównie **pył herbaciany**, czyli resztki połamanych liści, pozostałe po produkcji lepszych gatunkowo odmian.



Dlaczego najbardziej ceni się liście? To właśnie w nich gromadzą się wszystkie **substancje odżywcze**.

Sporo wartościowych składników znajduje się również w **pąkach**. Herbaty zawierające pąki są jednymi z najdroższych, ponieważ czas, w którym można zebrać taki surowiec, jest bardzo krótki.

Kiedy zbiera się herbatę?

Wszystko zależy przede wszystkim od warunków, w jakich wyrasta roślina oraz od gatunku. W Indiach, Chinach czy Japonii zbiory odbywają się od 3 do nawet 5 razy w roku, zależnie od lokalnej pogody. Na białą herbatę surowiec zbierany jest **tylko wiosną**. Herbata zbierana może być **mechanicznie lub ręcznie**. Oczywiście ten drugi, tradycyjny sposób, jest łagodniejszy dla liści i oznacza wyższy gatunkowo susz.

Dział ciekawostek!

Przełom w marketingu - **herbata w torebkach!**

Herbata w torebkach to dopiero XX-wieczny wynalazek.

Jedwabne torebki z suszem miały być chwytem marketingowym, a okazały się świetnym sposobem na zaparzanie liści. Z czasem jedwab zastąpiły gaza, potem papier, a wreszcie syntetyczne woreczki.



Razem z rozwojem przemysłu herbacianego i poszukiwaniem maksymalnego zysku, do herbacianych torebek zaczęły trafiać **najgorsze fragmenty liści**, będące w głównej mierze pozostałością po produkcji herbat liściastych. W niektórych przypadkach nie mówi się już nawet o liściach, ale o **herbacianym pyle**.

Dziś wraca się jednak do **prawdziwych herbat liściastych**, które dają szlachetniejszy napar o pełnym smaku w przeciwieństwie do drobno zmielonych resztek w torebkach. Już samo obserwowanie, jak liście otwierają się w dzbanku pod wpływem wody może być częścią przyjemnego rytuału picia herbaty.

Popularnością cieszą się również **jednorazowe woreczki filtrujące wykonane z włókniny**

- pozwalają na zaparzenie herbaty bezpośrednio w filiżance, jak w przypadku przemysłowo produkowanej herbaty w torebkach. Mają jednak ogromną przewagę
- sami decydujemy, jaką mieszankę suszu do niej wsypujemy.



SPRAWDŹ NASZE BESTSELLERY



Pai Mu Tan

22,00



Herbatka zimowa

23,05



Jabłkowo - migdałowe marzenie

22,00



Dziękujemy, że jesteście z nami!



@swiezopalonapl



@swiezopalona