

ŚWIEŻO PALONA



Dla miłośników herbaty i nie tylko

część II

Hej! Z tej strony Patrycja, witam się z Wami w nowym tygodniu!

Ostatnio zrobiliśmy sobie, według mnie, całkiem porządny

wstęp do świata herbat.

Wleciało trochę historii, legend związanych z **pochodzeniem**

herbaty i na sam koniec zahaczyliśmy o odrobinę teorii odnośnie jej **produkcji**.

Mam nadzieję, że macie siły na więcej? Zapraszam do lektury!



Rodzaje herbat

Herbaty dzielimy według **koloru**, który wynika ze sposobu **przygotowania suszu**. Różne procesy, jakim są poddawane liście powodują, że poszczególne rodzaje herbat mają nie tylko różny **kolor, smak** czy **zapach**, ale także (a może przede wszystkim) **właściwości**.

Warto pamiętać, że **nazewnictwo nie jest na całym świecie takie samo**. Azjaci dzielą herbaty według koloru naparu, natomiast Europejczycy - suszu. Dlatego też np. europejska czerwona herbata przez Chińczyków nazywana jest czarną, a nasza czarna to w wielu azjatyckich krajach herbata czerwona.



Czarna herbata

Najpopularniejsza herbata na Zachodzie.

Liście krzewu herbaty chińskiej po zebraniu odstawiane są do **zwiędnięcia**, następnie **skręca się** je, poddaje **fermentacji i suszy**. Gatunki czarnej herbaty związane są z miejscem, w którym ich krzewy są uprawiane.

Czarna herbata **Yunnan** pochodzi z chińskiej prowincji o tej samej nazwie. **Ceylon** to gatunek uprawiany na Sri Lance, a **Darjeeling** - w Indiach. Czarna herbata **Assam** pochodzi natomiast z północnej części Indii.



Czarna herbata dzielona jest na kilka kategorii w zależności od tego, z jakiej części rośliny pochodzą liście. Za **najcenniejsze** uważa się **drobne listki**, znajdujące się na samej górze krzewu. Najlepsze są te, których nie łamie się mechanicznie, ale wyłącznie zbiera ręcznie.

Kolejna kategoria to **duże liście**, rosnące w środkowej i dolnej części krzewu. Do produkcji **herbat ekspresowych** z kolei używa się tzw. **pyłu** - resztek, które odpadną z krzewu lub zostaną z produkcji herbat liściastych.



Właściwości czarnej herbaty związane są przede wszystkim z zawartymi w niej **flawonoidach**, które spowalniają proces starzenia poprzez neutralizację **wolnych rodników**. Ponadto czarna herbata wspomaga odchudzanie, pobudza krążenie krwi, dobrze wpływa na układ pokarmowy.

Zielona herbata

To susz zebrany z tego samego krzewu, co **czarna herbata**, jednak nie poddany procesowi fermentacji, dzięki czemu zawiera więcej dobroczynnych składników. **Gatunki zielonej herbaty** oznaczają nie tylko pochodzenie, sposób skręcania liści, porę zbiorów, ale również warunki, w jakich krzew wzrastał - liście **senchy**, która dojrzewa w pełnym słońcu, dają znacznie słodszy napar, niż np. hodowana w cieniu **gyokuro**.



Od wieków twierdzi się, że Azjaci długowieczność zawdzięczają właśnie **zielonej herbacie**, która w tej części świata jest najpopularniejsza. Choć nie wszystkie przypuszczenia da się naukowo potwierdzić, obserwuje się pewne prawidłowości - osoby pijące regularnie napar z zielonej herbaty rzadziej zapadają na **choroby serca** i niektóre rodzaje **nowotworów**. Zaleca się ją również osobom walczącym z **nadwagą**.



Czerwona herbata, czyli pu-erh

Czerwona herbata powstaje z liści zielonej herbaty rosnącej w górskich rejonach prowincji **Yunnan**. W tym przypadku liście poddaje się specyficznemu rodzajowi **fermentacji**. Napar jest ciemniejszy i ma intensywniejszy smak niż czarna herbata. Spośród wszystkich herbat to właśnie **pu-erh** uważana jest za najskuteczniejszą w **spalaniu tłuszczu** i utrzymywaniu właściwego poziomu **cholesterolu**.

Oolong, czyli niebieska herbata

Oolong, od koloru suszu nazywana **niebieską herbata**, to częściowo sfermentowane liście zielonej herbaty - podczas gdy środkowa część liści jeszcze nie uległa fermentacji, ich brzegom już znacznie bliżej do czarnej herbaty. Produkuje się ją głównie w Chinach i na Tajwanie. **Smak herbaty** uzależniony jest od **sposobu zbierania liści** oraz **sposobu fermentacji**.



Niebieska herbata oolong jest bogata w **przeciwutleniacze**, dzięki czemu spowalnia proces starzenia się komórek, na dłużej zachowując młodość nie tylko skóry, ale całego ciała. Poprawia **pamięć i koncentrację**, działa **przeciwnowotworowo** i **wspomaga pracę serca**.

Biała herbata

Najdelikatniejsza z herbat, biała, powstaje w Chinach z młodych liści oraz pąków zbieranych wiosną. Nie jest poddawana **fermentacji**. Po pierwszym wędnięciu liście są delikatnie zwijane i suszone.

Dzięki temu od innych herbat odróżnia ją przede wszystkim **delikatny smak i subtelny aromat**.
Kolor naparu jest bardzo jasny.

Regularne picie białej herbaty sprzyja zwalczaniu wolnych rodników i **obniża ciśnienie krwi**, poprawiając pracę serca. Podejrzewa się, że wspomaga również **profilaktykę nowotworową**.



Herbaty ziołowe i herbatki owocowe

Nim chińskie czy indyjskie mieszanki na stałe zagościły w naszych domach, ludzie zamieszkujący Europę zbierali i parzyli zioła, kwiaty oraz owoce, które rosły na tym terenie. Pierwsze **lekarstwa** bazowały na naparach z poszczególnych roślin. Do dzisiaj wiele z nich cieszy się dużą popularnością w **medycynie**.



FAQ - czyli najczęściej zadawane pytania związane z herbatami

Czy herbata może się zepsuć?

Sposób przechowywania herbaty, podobnie jak wielu suszonych przypraw czy ziół, to najważniejsza kwestia, aby zachować odpowiedni smak, aromat i właściwości rośliny. Różne rodzaje herbat wymagają różnego **przechowywania** - jedne dłużej zachowują świeżość w lodówce, innym wystarczy temperatura pokojowa.

Wszystkie herbaty muszą jednak być **chronione przed światłem, wilgocią oraz intensywnymi zapachami**. Światło przyspieszy proces utleniania, przez co napar będzie jałowy i straci swoje właściwości, natomiast intensywne zapachy mogą trwale zmienić aromat herbaty.

Napar będzie nadal bezpieczny do picia, ale niezbyt smaczny. Najgroźniejsza z tych trzech jest **wilgoć**, która może spowodować pleśnienie suszu. Jeśli zauważymy na liściach choćby odrobinę pleśni, susz należy wyrzucić i znaleźć lepszy sposób na przechowywanie herbaty.



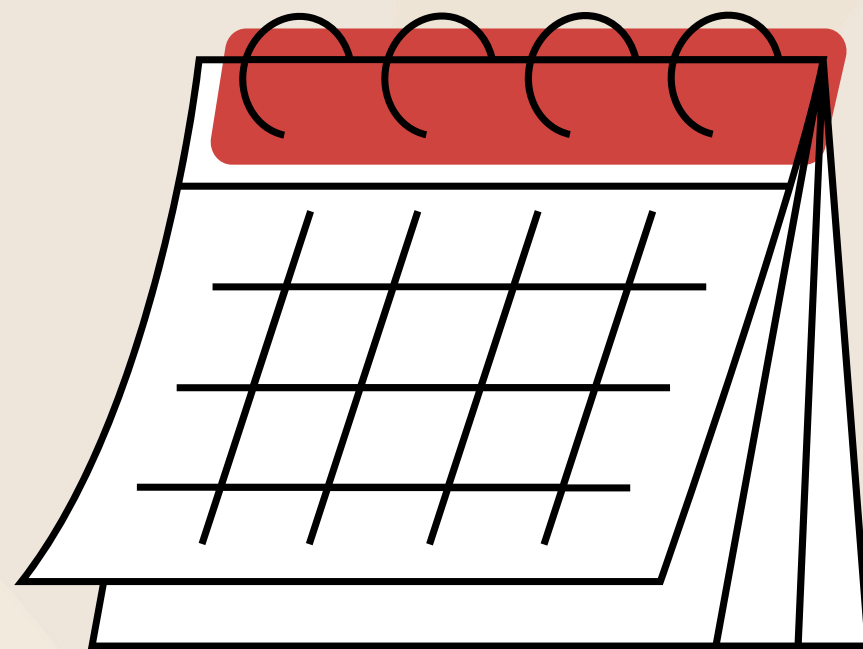
Jaka jest data ważności herbaty?

Herbata przechowywana w odpowiednich warunkach nie będzie niezdrowa dla człowieka, ale większość rodzajów suszu straci charakterystyczny smak i aromat oraz swoje właściwości.

Herbaty nie mają oznaczenia "**termin ważności**", tylko "**najlepiej spożyć przed**". Pierwsze oznaczenie umieszcza się na produktach, których spożycie po wskazanej dacie może zaszkodzić. Natomiast "najlepiej spożyć przed" oznacza datę, do której odpowiednio przechowywany produkt zachowa **najlepsze właściwości**.

Jak długo można przechowywać herbatę?

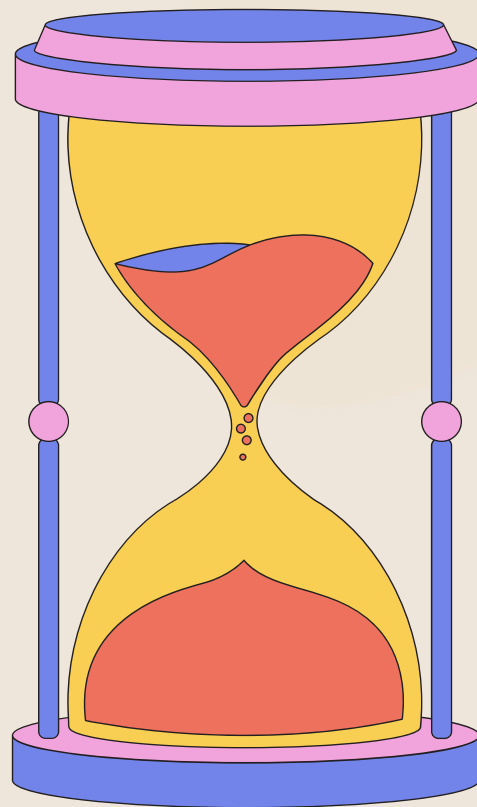
Każdy herbaciany susz ulega **utlenianiu**, dlatego z czasem jego jakość spada. Znaczenie ma również rodzaj herbaty. Najbardziej wrażliwe na działanie tlenu są herbaty **białe i zielone**. Przyjmuje się, że zależnie od gatunku pozostają świeże przez rok, maksymalnie półtora. Po tym czasie znacznie tracą na jakości.



Dłużej w dobrej formie utrzymują się liście, które po zbiorach zostały poddane **fermentacji**. Półfermentowane Oolongi mogą wytrzymać nawet do dwóch lat. Należy jednak ściśle przestrzegać odpowiednich warunków przechowywania - w suchym, ciemnym pudełku, które nie przepuszcza zapachów, najlepiej w metalowej puszcze. **Oolongi** dłużej zachowują świeżość, jeśli trzymamy je w niższych temperaturach - w **piwniczce czy nawet w lodówce**.



Najmniej tracą na wartości **czarne** oraz **czzerwone herbaty**. Pierwsze można przechowywać w dobrych warunkach nawet 5 lat. Natomiast niektóre gatunki **pu-erh** są wręcz cenione, jeśli są starsze. W przypadku tych herbat czas właściwie działa na ich korzyść. Najdroższe pu-erh liczą sobie po **kilkadziesiąt lat**.



SPRAWDŹ NASZE BESTSELLERY



**Sencha
cytrynowo - imbirowa**

22,00



Herbatka zimowa

23,05



**Herbatka
cynamonowo - jabłkowa**

23,05



Dziękujemy, że jesteście z nami!



@swiezopalonapl



@swiezopalona