



BAWARKA, CZYLI HERBATA Z MLEKIEM



Cześć!

Bawarka, choć nie jest najpopularniejszym stylem picia herbaty, nadal posiada wielu fanów. Dzisiaj dowiesz się czym jest bawarka, skąd pochodzi, na co pomaga i czy jest zdrowa, a także jak ją przygotować.

CZYM JEST HERBATA BAWARKA I SKĄD POCHODZI?

Bawarka jest napojem spopularyzowanym w Polsce w okolicach **XVII wieku**. To nic innego, jak połączenie zwyczajnej **herbaty z mlekiem**. Proporcje (herbaty do mleka) nigdy nie zostały jasno określone, dlatego zależą przede wszystkim od Twoich preferencji.

Napój ze względu na swoją nazwę jest kojarzony z Bawarią, jednak **pochodzi z Francji**. Początkowe receptury bawarki polegały na zmieszaniu śmietanki z herbatą zieloną, jednak szybko zaczęto eksperymentować także z herbatą czarną i mlekiem. Napój był spożywany przede wszystkim przez kobiety.



BAWARKA - NA CO POMAGA?

Czy bawarka jest zdrowa? Początkowo uważano, że bawarka ma prozdrowotne właściwości i trudno temu zaprzeczać, jednak należy wiedzieć, jak była przyrządzana.



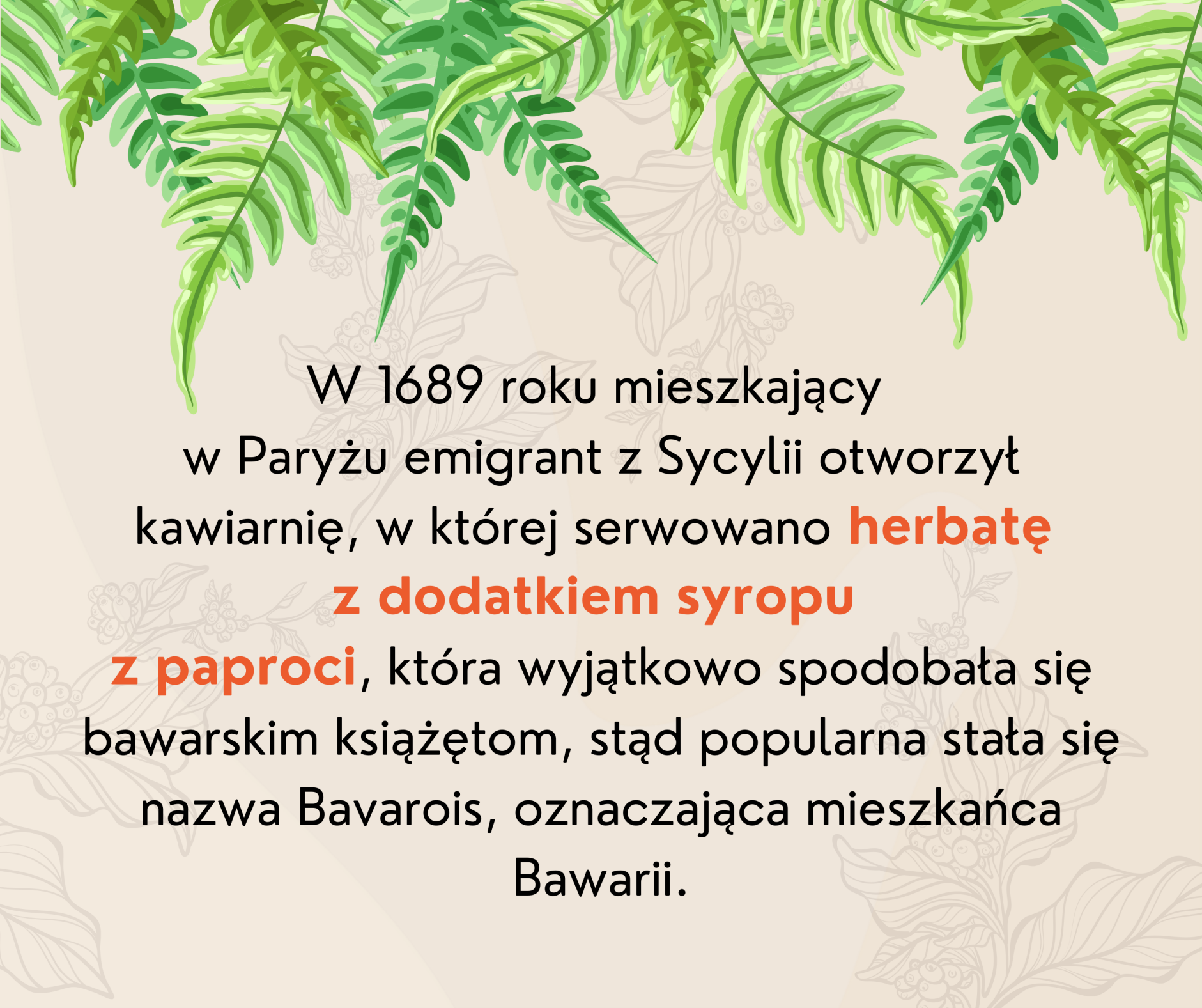
Mianowicie, zmieszanie herbaty i mleka to nie wszystko, ponieważ często doprawiano ją za pomocą np. **rumu, brandy, ale też cynamonu, mięty, rumianku czy szatwii.**

Warto zauważyć, że poszczególne rośliny mają **prozdrowotne właściwości**, które może dzięki nim zyskać sam napój.

Określenie "**bawarka**" dla napoju z mlekiem jest charakterystyczne wyłącznie dla Polski.

W innych krajach to nazwa napoju herbacianego, który został dodatkowo posłodzony **syropem z paproci**. Paproć jest polecana do spożycia na choroby górnych dróg oddechowych.





W 1689 roku mieszkający
w Paryżu emigrant z Sycylii otworzył
kawiarnię, w której serwowano **herbatę**
z dodatkiem syropu
z paproci, która wyjątkowo spodobała się
bawarskim książętom, stąd popularna stała się
nazwa Bavarois, oznaczająca mieszkańca
Bawarii.

WŁAŚCIWOŚCI

Właściwości bawarki są bardzo zróżnicowane.

Jak pisaliśmy wcześniej, wszystko zależy od konkretnej receptury, ponieważ sama herbata z mlekiem **nie wykazuje szczególnego działania na organizm**. Co więcej, dodatek

mleka w naparze herbacianym niweluje antyoksydanty pozytywnie działające na odporność. Dlatego właśnie warto stosować dodatki, takie jak różnego rodzaju syropy.

Świetnie sprawdzi się na przykład **syrop imbirowy, malinowy, miodowy czy miętowy**.

W każdym przypadku warto stawiać na produkty z faktyczną zawartością danej rośliny, ponieważ na rynku nadal można spotkać syropy aromatyzowane, które nie posiadają tak licznych prozdrowotnych składników.

JAK ZROBIĆ BAWARKĘ?

Istnieje wiele różnych receptur na przygotowanie bawarki i w zasadzie wszystkie są dobre. W Polsce najpopularniejsze jest dolanie chłodnego mleka do przygotowanego, gorącego naparu herbacianego.

Można także postawić na **styl angielski**, czyli dodanie herbaty do filiżanki z odrobiną mleka.

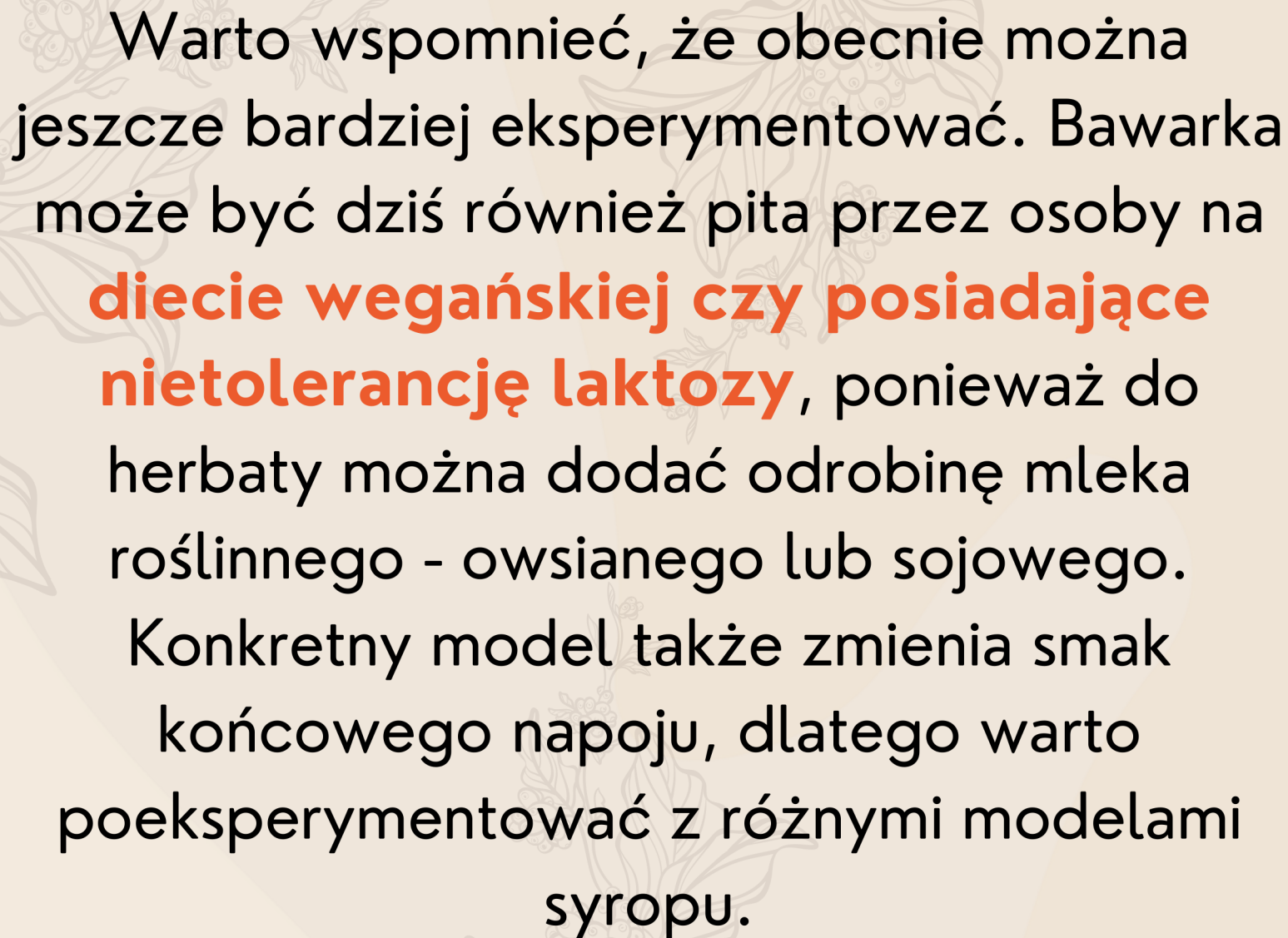
Jeśli nie ma się doświadczenia w robieniu i piciu bawarki, warto zacząć od dodawania jak najmniejszych ilości mleka, następnie
- zwiększać dawkę, aby znaleźć swoje ulubione proporcje.





Można także eksperymentować **z różnymi rodzajami herbat**. Nic nie stoi bowiem na przeszkodzie, żeby skorzystać z herbaty owocowej, białej czy rooibos.

Przygotowując omawiany napój można naprawdę cieszyć się dowolnością.



Warto wspomnieć, że obecnie można jeszcze bardziej eksperymentować. Bawarka może być dziś również pita przez osoby na **diecie wegańskiej czy posiadające nietolerancję laktozy**, ponieważ do herbaty można dodać odrobinę mleka roślinnego - owsianego lub sojowego. Konkretny model także zmienia smak końcowego napoju, dlatego warto poeksperymentować z różnymi modelami syropu.



**To już wszystko.
Jak zawsze dziękujemy,
że jesteście z nami!**
