

## WPLYW HERBATY NA ZDROWIE

Istniejące od wielu lat przekonanie lekarzy chińskich i japońskich o dobroczynnym wpływie herbaty na zdrowie człowieka zostało w dużej mierze potwierdzone przez badania naukowe.

Szczególnie polecane jest picie herbaty zielonej, zawierającej sprzyjające zdrowiu składniki w największym stężeniu, ale warto sięgać także po inne rodzaje herbat, ponieważ one także są wartościowe.

Liczne badania wykazały, że herbata ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, a także podnosi odporność organizmu.

Herbata, w szczególności biała i zielona, dzięki zawartym w niej polifenolom może chronić przed zawałami serca. Trzy, cztery filiżanki naparu dziennie, pite bez cukru i ewentualnie z odtłuszczonym mlekiem, mogą zmniejszać ryzyko zapadalności na choroby serca.

Dzieje się tak dzięki łagodnej stymulacji krążenia, poprawie funkcji naczyń i obniżaniu poziomu szkodliwego cholesterolu. Badania kliniczne wykazały, że osoby pijące zwyczajowo dwie filiżanki herbaty dziennie i zachowujące zdrowy styl życia wykazują mniejszą zapadalność na choroby serca i naczyń.

Przypuszcza się także, że dzięki właściwościom przeciwutleniającym herbata zmniejsza zachorowalność na raka i ma pośredni wpływ na spowalnianie starzenia się organizmu.

Wzmacnia również zęby oraz reguluje procesy trawienne, to ostatnie zdrowotne działanie przypisuje się w szczególności herbacie Pu-erh.

Niektóre badania medyczne wykazują, że aktywizując procesy pokarmowe, wpływa korzystnie na metabolizm tłuszczów, a w konsekwencji w znacznym stopniu wspomaga odchudzanie.

Biała herbata jest wysoko ceniona przez przemysł kosmetyczny ze względu na łagodzące i oczyszczające z trucizn działanie na skórę. Dzieje się tak dzięki dużej, trzykrotnie większej niż w przypadku innych herbat, zawartości polifenoli będących naturalnymi przeciwutleniaczami. Zwalczają one wolne rodniki, które przyspieszają starzenie się skóry.

### PRZECIWWSKAZANIA

Zasadniczo nie ma żadnych przeciwwskazań do picia herbaty. Nawet osoby chore nie tylko mogą, ale niekiedy nawet powinny korzystać z dobrodziejstw tego naparu. Herbata pita w zalecanych ilościach – cztery, pięć filiżanek dziennie, najlepiej godzinę po posiłku – ma tylko pozytywne działanie.

Jednak spożywana w zbyt dużej ilości może przynieść pewne niepożądane skutki, spowodować szkodliwe działanie garbników na błonę śluzową. To prowadzi do ograniczenia wchłaniania składników pokarmowych, zwłaszcza białek, a także powoduje wiązanie wapnia, magnezu i innych ważnych dla naszego organizmu pierwiastków.

Nadmiar garbników niszczy też zawartą w treści pokarmowej witaminę B1.

*Pola uprawne*



Znajdujące się w herbatce polifenole, obok dobroczynnego działania na organizm człowieka, mogą też odnieść niepożądany skutek, gdyż blokują wchłanianie zawartego w pokarmach, cennego dla zdrowia żelaza. Jednak łatwo temu przeciwdziałać, spożywając produkty bogate w witaminę C, która zwiększa przyswajanie żelaza. Badania przeprowadzone na zwierzętach wykazały, że jeśli wypija się herbatę później niż godzinę po posiłku, ten niepożądany efekt jej działania może zostać zminimalizowany.

Przesadna ilość mocnej herbaty czasem przyczynia się też do bezsenności. Jeśli więc pijemy herbatę przed snem, należy stosować mniejszą ilość suszu na filiżankę, a także parzyć ją dłużej niż zazwyczaj, aby zmniejszyć zawartą w niej ilość teiny.

## **HERBACIANE OBYCZAJE**

### **JAPOŃSKA CEREMONIA HERBACIANA**

W Japonii herbata odegrała szczególną rolę. Od XV wieku istnieje tam, nieprzerwanie kultywowana, ceremonia parzenia i picia herbaty, określana jako Droga Herbaty – cha-no-yu.

Określenie to, rozumiane szerzej, oznacza drogę wiodącą do doskonałości ciała i ducha, będącą wyrazem buddyjskiej filozofii zen.

Stworzenie ceremonii zainicjowali mnich buddyjski Murata Shuko i szogun Ashikaga Yoshimitsu. Jej obecny kształt jest wynikiem kunsztu wielu pokoleń mistrzów, ale szczególne miejsce zajmuje wśród nich Sen no Rikyū, który w XVI wieku ustalił ostateczny kształt ceremonii w duchu wabi – prostoty i czystości formy. Ceremonia parzenia herbaty odbywa się w pawilonie (cha-shitsu) zbudowanym według ściśle określonych reguł, usytuowanym w ogrodzie. Zarówno ogród, droga prowadząca do pawilonu, jak i sam pawilon, gdzie odbywa się ceremonia, są stworzone tak, aby osiągnąć jak największą harmonię i piękno. Symbolizują oderwanie od świata zewnętrznego. Wystrój pawilonu, zachowanie gospodarza i gości, sposób przygotowywania herbaty – wszystko to nacechowane jest prostotą. Po przekroczeniu bramy goście w ogrodzie przemycają ręce, czerpiąc świeżą, źródlaną wodę ze specjalnie przygotowanej misy. Czynność ta ma znaczenie symboliczne – oznacza także przemycie duszy, przygotowanie jej do ceremonii. W pawilonie goście podziwiają jego wystrój i dekorację tokonomy – wnęki, gdzie umieszcza się obraz lub kaligrafię i pieczętowlowicie dobrane kwiaty. Następnie gospodarz, mistrz ceremonii, wysypuje do miseczki sproszkowaną na idealny pył herbatę Matcha, o nefrytowej barwie. Zalewają ją wodą i ubijają bambusową trzepaczką aż do pojawienia się piany. Tak przygotowana, gęsta herbata (koicha) pita jest przez gości z jednego naczynia. Potem, oddzielnie każdemu, podawana jest herbata usucha.

Nadrzędnym celem ceremonii herbacianej jest spotkanie, wyciszenie i odczucie harmonii. Droga Herbaty miała wielki wpływ na rozwój sztuki w Japonii. Powodowała ona sublimację gustu i kształtowała potrzebę obcowania z pięknem. Przyczyniła się do rozwoju ceramiki, kaligrafii i sztuki układania kwiatów.

### **ROSJA**

W Rosji, gdzie herbata zdomowila się stosunkowo wcześniej, wykształcił się szczególny rytuał herbaciany, niemający odpowiednika w innych krajach. Centralnym przedmiotem w tym obrządku był samowar, któremu często nadawano piękne formy. Służył on do gotowania wody i ułatwiał zaparzenie herbaty.



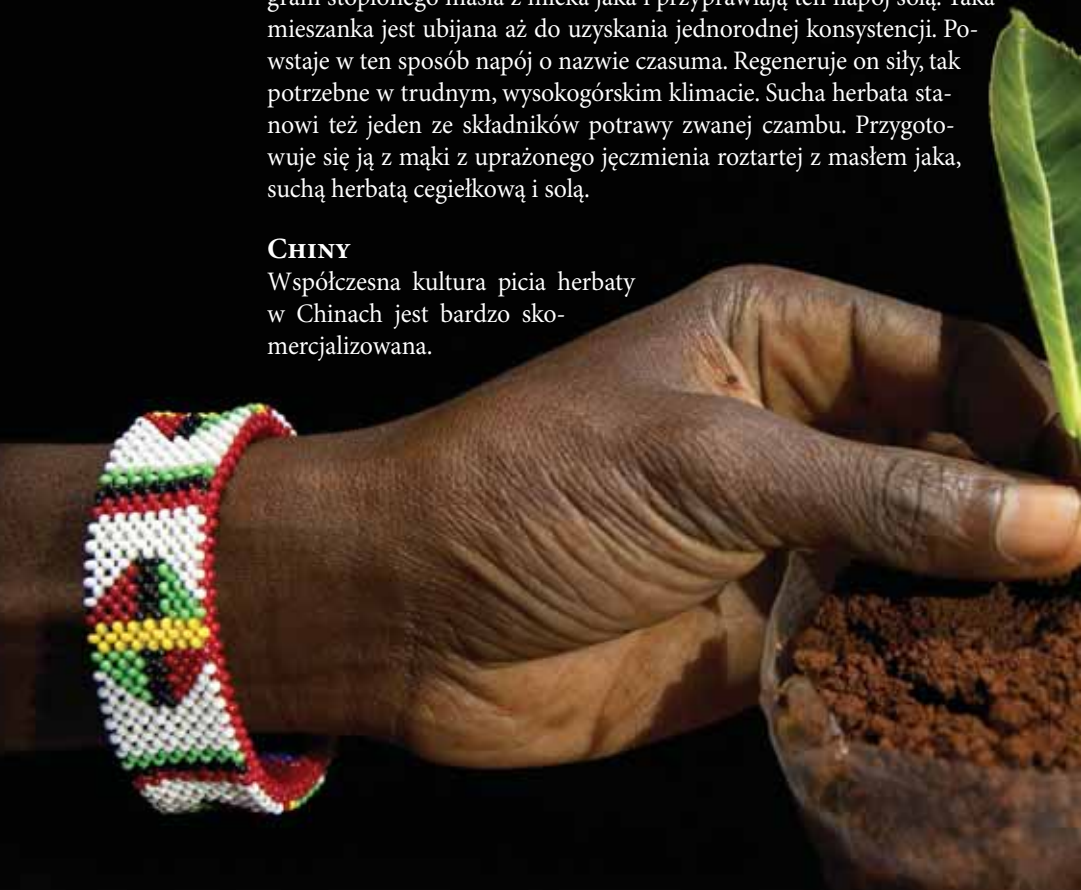
Parzono ją bardzo starannie, a jedną z ulubionych przez Rosjan odmian stała się herbata karawanowa. Jej szczególny aromat był niegdyś wynikiem trwającego wiele miesięcy transportu karawanami z Chin do Rosji przez Mongolię. Tak przewożona herbata, starannie zabezpieczona w specjalnych skrzyniach, nie traciła na wartości, a nawet zyskiwała nowe walory. Była nawet bardziej ceniona od przewożonej drogą morską. Wprawdzie dawno już zaprzestano transportu karawanami, jednak nadal powstaje herbata nazywana karawanową. Aby ją uzyskać, stosuje się specjalne zabiegi, które pozwalają na osiągnięcie podobnego smaku.

### **TYBET**

Sposób, w jaki pije się herbatę w Tybecie, nieodmiennie budzi zdziwienie Europejczyków. Właściwie można powiedzieć, że herbata stanowi tam pożywienie. Tybetańczycy stosują – praktycznie u nas nieznaną – herbatę prasowaną, w postaci cegiełek. Do naparu, przygotowanego w proporcjach około 50–75 gram suchej herbaty na litr wody, dodają 100–150 gram stopionego masła z mleka jaka i przyprawiają ten napój solą. Taka mieszanka jest ubijana aż do uzyskania jednorodnej konsystencji. Powstaje w ten sposób napój o nazwie czasuma. Regeneruje on siły, tak potrzebne w trudnym, wysokogórskim klimacie. Sucha herbata stanowi też jeden ze składników potrawy zwanej czambu. Przygotowuje się ją z mąki z uprażonego jęczmienia roztartej z masłem jaka, suchą herbatą cegiełkową i solą.

### **CHINY**

Współczesna kultura picia herbaty w Chinach jest bardzo skomercjalizowana.



Po latach upadku, spowodowanego chińską rewolucją kulturalną, nie powróciła już do dawnej świetności.

Do parzenia herbaty używane jest zazwyczaj specjalne naczynie – haiwan. Ma ono kształt rozszerzającej się ku górze czarki o pojemności zbliżonej do stosowanych u nas szklanek. Po wsypaniu około 4 gramów suchej herbaty zalewa się ją wodą, haiwan zamyka przykrywką i pozostawia do naciągnięcia na trzy, cztery minuty.

Pije się herbatę bardzo gorącą, najczęściej zieloną, zazwyczaj bez cukru i innych przypraw. Chińczycy z północy na ogół piją herbaty zielone sproszkowane lub cegielkowe. Solą je i doprawiają mlekiem i masłem.

## ANGLIA

Można powiedzieć, że w Anglii herbata zrobiła prawdziwą karierę. Wprawdzie dziś z powodu rosnącego tempa życia zanika wiele spośród praktykowanych kiedyś zwyczajów, pozostają one jednak swoistym kanonem.

Dawniej herbata była pita w określonych porach. Po śniadaniu, w czasie lunchu i o godzinie 17., skąd wzięło nazwę słynne określenie *five o'clock*, jednoznacznie kojarzące się z porą picia herbaty.

W Anglii popularne są przede wszystkim gatunki wschodnioindyjskie, które charakteryzują się wysoką ekstraktywnością i mają wyraźny, ostry aromat. Herbaty te pije się z mlekiem lub śmietanką, co jest sposobem godnym polecenia, ponieważ intensywny smak herbat indyjskich i ich wspaniała barwa doskonale się komponują z niewielką (od  $\frac{1}{6}$  do  $\frac{1}{4}$  pojemności filiżanki) ilością tych dodatków.

Sposób parzenia herbat w czajniczku, w ilości jedna łyżeczka na filiżankę wody plus jedna „dla czajniczka”, pochodzi właśnie z Anglii. Herbatę zalewa się na pięć minut, a następnie nalewa do filiżanek z już przygotowanym mlekiem. Zwyczaj nakazujący wlewanie do filiżanki najpierw mleka, a dopiero później herbaty jest bardzo silnie zakorzeniony i przyjęcie odwrotnej kolejności uważane jest za nietakt. Rzeczywiście, herbata nalewna w taki sposób lepiej się miesza i uzyskuje wspaniały kolor.

Stosując angielski sposób parzenia, warto pamiętać o tym, że dodaje się mleka, które rozrzedza napój, należy więc brać zawsze nieco więcej suchej herbaty.



### Rosyjska herbata liściasta

Jest to oryginalna rosyjska mieszanka czarnych herbat z Cejlonu, Darjeeling i Chin. Daje intensywny w kolorze i wyrazisty w smaku napar.

### Tea Flower

Tea Flower to mieszanka herbat indyjskich z rejonu Assam i chińskich, z dodatkiem suszonych kwiatów herbaty.

## HERBATY SPECJALNE

Potocznie nazywane są herbatami, choć uzyskuje się je z innych roślin. Różnią się od herbaty otrzymanej z krzewów *Camellia sinensis* właściwościami, smakiem i sposobem parzenia. Posiadają wartościowe cechy, które zapewniły im silną pozycję w krajach pochodzenia. U nas wzbudzają coraz większe zainteresowanie i – obok innych nietypowych herbat – zaczynają odgrywać coraz większą rolę na naszym rynku. Szczególne miejsce w tym wykazie należy się yerba mate, która w krajach, gdzie jest wytwarzana, ma rangę prawdziwie kultowego napoju.

### Yerba mate

Słowo yerba wywodzi się z języka hiszpańskiego i oznacza trawę, zioło. Natomiast mate w języku keczua znaczy tykwa.

Yerba mate to wysuszone i uprażone w wysokiej temperaturze liście, czasem z dodatkiem gałązek, wiecznie zielonego ostrokrzewu paragwajskiego (*Ilex paraguariensis*), należącego do rodziny *Aquifoliaceae*. Roślina ta pochodzi z południowej Brazylii, Paragwaju i Argentyny. Jej uprawę rozpoczęli dopiero jezuici w 1670 roku.

Yerba mate jest nie tylko napojem, ale też przedmiotem swobodnego kultu. Wokół jej picia wytworzyła się w Ameryce Południowej swoista ceremonia przypominająca swym charakterem obyczaje Indian z Ameryki Północnej. Rodzina i przyjaciele zasiadali wokół domowego ogniska, a yerba, podawana niczym fajka pokoju, jednoczyła zgromadzonych, sprzyjała nawiązywaniu rozmów i zacieśnianiu kontaktów. Zwyczaj jej picia z jednego naczynia jest nadal kultywowany w krajach Ameryki Południowej, a ona sama zdobywa coraz większe grono zwolenników, także w naszym kraju.

Yerba mate zawiera kofeinę i teobrominę wpływające pobudzająco na układ nerwowy, a także witaminy (C, B1, B6) i minerały (wapń, magnez, żelazo, fosfor, potas i sód). Jest polecana przy diecie odchudzającej, ponieważ uśmierza łaknienie. Ma właściwości moczopędne. Można ją przechowywać około trzech lat.

Do parzenia yerba mate służy specjalne naczynie mate (nazywane również calabasa), wykonane najczęściej z tykwy, niekiedy z innych materiałów. Można także zalewać yerba mate w kubku lub termosie. Przygotowany napój pije się przez metalową rurkę – bombillę.

Aby uzyskać właściwy napar, należy włożyć do pojemnika bombillę, następnie napełnić naczynie yerba mate i zalać wodą o temperaturze nieprzekraczającej 70°C. Następnie odczekać 10–15 minut i pić. Te same liście zalewa się wielokrotnie. Daje zielonobrazowy napar. Ma cierpki i zarazem aromatyczny smak. Zbiory odbywają się od maja do października.

### Lapacho

Podobnie jak yerba mate, pochodzi z Ameryki Południowej. Produkowane jest z kory drzewa lapacho. Wiele osób traktuje lapacho jako środek leczniczy działający przeciw przeziębieniom i zwiększający odporność, stosowane bywa też dla złagodzenia objawów w atakach alergicznych. Pobudza jelita, odtruwa wątrobę i odkwasza organizm. Ma właściwości odprężające. Zawiera między innymi potas, żelazo, mangan i jod. Lapacho można przechowywać dwa lata.

Do parzenia używamy jednej lub dwóch łyżeczek na filiżankę. Należy gotować na wolnym ogniu od 5 do 20 minut, następnie odstawić na 5 minut pod przykryciem, do naciągnięcia. Daje napar w kolorze brązowym. Ma cierpki smak. Zbiory odbywają się wiosną.

### Rooibos (Rooibush)

Pochodzi z Afryki Południowej. Produkowany jest z rośliny rooibos (*Aspalathus linearis*), której nazwa oznacza czerwony krzew. Do przygotowywania suszu wykorzystuje się kawałki czerwonych i brązowych listków oraz łodyżek, które są

