
Herbata

Dodano: 2000-08-21 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3519 razy.

Ja jestem smakoszem herbat. Pije tylko herbatę, nigdy kawa ani "napoje" nie przypadły mi do gustu. Ponieważ nadmiar kofeiny mi szkodzi, więc pozwalam sobie na 2 herbaty "prawdziwe" w ciągu dnia, a reszta to herbaty zielone lub zielone. Jeżeli chodzi o rodzaje, to są setki różnych odmian, dzielące się na podstawowe grupy: Chinskie czarne, Chinskie zielone, Indyjskie, Japońskie zielone i Japońskie czarne. Japonczycy mają całą ogromną kulturę związaną z rytuałem picia herbaty. Wszystkie herbaty zaparza się podobnie, a przynajmniej trzeba zachować parę podstawowych zasad: WODA musi być czysta, nie chlorowana, najlepiej destylowana CZAJNICZEK musi być czysty i gorący (zalać go wrzątkiem i tak zostawić aż woda na herbatę jest gotowa, wtedy opróżnić czajniczek) HERBATA powinna być świeża, przechowywana w szczelnym pojemniku. Do gorącego, porcelanowego czajniczka wsypać po płaskiej łyżeczce herbaty na szklanke wody (czarna i indyjska - 1 łyżeczka na szklanke, zielona - pół łyżeczki) i zalać to wrzątkiem, który gotował się szybko przez przynajmniej 3 minuty. Zakryć czajniczek i parzyć przez 5 minut. Czarna i indyjska można pic z mlekiem, inne tylko czyste. Nie należy żadnej herbaty pic z cukrem, bo to zabija szlachetny smak herbaty. Najsmaczniejsza jest herbata do picia w momencie gdy ma 54.5 stopni Celsjusza. Jeżeli chodzi o mój smak, to ja preferuję Earl Grey i English Breakfast (czarne), Darjeeling (indyjska), Bancha Tea (japońska zielona, z palonym ryżem), i rumiankowa. Również lubię Lapsang Suchong (smakuje jak zrobiona z wody na Mazurach), Shou Me Tea (chińska, czarna, trochę rozdana) i Gunpowder tea (zielona). Moja mama mieszała różne czarne herbaty i wychodziły jej ciekawe kombinacje, ale ja nie mieszam. Wole każdą smak z osobna.

From: magdalenab@aol.com (MagdalenaB)

Pic wodę destylowaną???

Herbatę należy parzyć W PEŁNEJ OBJĘTOŚCI WODY!!! Żadnych czajniczków na esencję - tyle ile mamy wypić tyle nalewamy od razu. W trakcie parzenia herbaty najpierw przechodzą do roztworu lekkie barwniki, substancje smakowo - zapachowe i kofeina. Cięższe garbniki odpowiedzialne o gorzki smak herbaty przechodzą w drugiej kolejności - dlatego też nie należy przetrzymywać zbyt długo roztworu nad liśćmi. Przyjmuje się że dla herbat gruboliściastych właściwym czasem parzenia jest 5 minut, dla drobniściastych 3 minuty. Po tym czasie należy napar zlać z liści dokładnie odsączając. Woda do parzenia herbat chińskich i indyjskich powinna być wrząca zwłaszcza kontynentalne herbaty zielone parzy się żywym wrzątkiem. Zupełnie inaczej parzy się herbatę w tradycji japońskiej - tu woda musi być lekko przestudzona do ok. 80 stopni - sztuczka ta pozwala na dobre wyekstrahowanie kofeiny i aromatu bez ryzyka przejścia znacznej ilości garbników do naparu. W oryginale stosuje się do drobno utartej herbaty zielonej - jeszcze bambusowy pedzelek do mieszania potrzebny... Ale całkiem ciekawe efekty daje też w odniesieniu do kontynentalnych herbat czarnych (choć nie jest to metoda klasyczna).

p.s. Herbatę zieloną w wielu kulturach się SOLI. Niektórzy, zwłaszcza w zimnym i suchym klimacie gośrodkowej Azji dodają też tłuszczu zapobiegającego stygnięciu - bywa to masło, bywa barani łój... I zieloną trzeba pic wściekle gorącą (chyba że po japońsku...) bo inaczej staje się niesmaczną.

From: ladzk@ite.waw.pl (Dariusz K. Ladziak)

Słowo "czajniczek" używam, aby odróżnić od "czajnika" do gotowania wody, nikt o esencji nie mówił. Po trzecie, skoro już jesteś taki mądry na temat herbaty, to przypominam, że "herbata" pisze się przez H a nie CH, jak widać w powyższym cytacie.

From: magdalenab@aol.com (MagdalenaB)

I tu się zgadzam z przedmówczynią.

1. Herbatę parzyć powinno się do 3 minut. Ponieważ jak wyżej wspomniano do roztworu przechodzi kofeina i subst. smakowe oraz garbniki na tyle, żeby czuć miłą goryczkę oraz, żeby odpowiednio

hamowały przyswajanie kofeiny co jest zdecydowanie pozytywniejsze w porównaniu z kawą (garbniki jak gdyby dozuja kofeiny, dzięki czemu działa ona na nas dłużej)

2. Esencja, choć niektórym smakuje nie ma właściwości pobudzających, bo zbyt dużo garbników hamuje całkowicie działanie kofeiny i teobrominy itp. oraz działa wręcz :) szkodliwie jak twierdzi mój profesor od botaniki.

3. Pijmy herbatę bo ma fluor i to dużo, słyszałem na wykładzie, żeby dawać ją niemowlakom na kupkę i zabki :))

4. Ale kawa i tak jest lepsza, choć podobno daje szybkie uderzenie, które równie szybko mijają np. wypadki spowodowane przez usypianie nad kierownicą.

5. Skoro już o kofeinie (mniemam) to w zielonej herbacie jest jej tyle co w kawie !!!

Pozdrawiam

From: "Kefir(P.L.)" <keva@friko3.onet.pl>

W Polsce, niestety, trudno o dobrą zieloną herbatę. Naprawdę doskonałą herbatą można dostać w Japonii. Szczególnie polecam herbatę sproszkowaną (macha) z rejonu Uji. Uji znajduje się kilkadziesiąt kilometrów od Kyoto i można tam dojechać w jakąś godzinę pociągiem. Niedaleko dworca jest uliczka, na której są wyłącznie sklepy herbaciane. Niestety, za dobrą machę trzeba sporo zapłacić, nawet do 5000 jenów (ok. 140 zł) na niewielki słoiczek (100 g czy coś koło tego). Do tego trzeba jeszcze mieć miseczkę, specjalny pędzelek z jednego kawałka bambusa, bambusową łyżeczkę i czerpak do wody. Machę zaparza się wodą o temperaturze 60-80 stopni. Jest też specjalna sproszkowana herbata, z której robi się lody i zimne napoje (na słodko!). Zresztą, ceremonia herbaciana to niezmiernie skomplikowany rytuał, w naszych warunkach można sobie pominąć. Za to herbata jest wyśmienita. Niepodobna do wszystkiego, co znałem dotąd. Przyznam się, że nim spróbowałem, miałem do zielonych herbat podobny stosunek, jak mój szanowny przedmówca. Teraz zmieniłem zdanie.

Pozdrawiam wszystkich herbaciarzy,

From: "Marek Gierlinski" <gier@camk.edu.pl>

Z parzeniem to różnie. Jak nie mam czasu, to zwykły przeparczacz, albo herbata w torebce, czyli standard. Jak mam czas się bawić, to tradycyjnie herbata do wygrzanego (ale suchego!!!) czajniczka, zalać wrzątkiem i zostawić na kilka minut pod ciepłym kapturkiem (możecie sobie mówić o garbnikach - ja tam taką właśnie lubię). A już pełny specjal to samowar. Mam taki prawdziwy - pali się w nim węglem drzewnym, czajniczek stawia na kominku, nie jakiś elektryczny erzac, wspaniała zabawa na ciepły letni wieczór na tarasie w ogrodzie :). Tyle tylko, że moim zdaniem najczęściej zależy od gatunku herbaty i wody. Co do gatunku - najlepsza jest ta, która ci smakuje, to oczywiste. Moją metodą jest próbowanie półka po półce w moim ulubionym butik herbacianym, czasami zdarzają się bardzo ciekawe, czasami średnie. Warto próbować i czarne i zielone, ale też żółte i białe. Wyższa szkoła jazdy to własne mieszanki, w tym z dodatkami rozmaitych aromatyzatorów - kardamonu, goź dzików, suszonych cytrusów. Cudowne mieszanki robił pewien znajomy Azer, zresztą doskonały kucharz. Co do wody - na szczęście nie muszę się tym specjalnie martwić, bo u mnie w kranie jest zupełnie przyzwoita woda. Jeżeli jednak jest z tym kłopot to trzeba popróbować, jaka będzie najlepsza, w każdym razie broń Boże mineralna i broń Boże destylowana. IMHO najlepiej dobrać jakąś żródlaną o przyjemnym smaku.

Ostatnia sprawa - z czym herbatę pić ?

Moja odpowiedź jest prosta - z tym, z czym smakuje. Osobiście jestem przeciwnikiem dosładzania herbaty miodem, bo zbyt aromatyczny. Najlepiej odrobinę białego cukru - doskonale podkreśla smak naparu, jak ktoś jest snobem, to może dosładzać brązowym. Jak nie dosładzasz, to do gorzkiego naparu znakomicie smakuje talerzyk bardzo słodkich konfitur zjadanych małą łyżeczką. Cytryna lub mleko wedle smaku, pory dnia, zastosowań, no i oczywiście herbaty. Jeszcze jedno - moim zdaniem chorym pomysłem są herbaty owocowe. Fuj. A tzw. ziołowe są dobre dla chorych i starców. Wyjątkiem jest "herbata" miętowa. Ta jest znakomita zaparzona bardzo mocna, posłodzona i z dodatkiem mleka.

Pozdrawiam

From: "Zbyszek" <okon@fnet.pl>

Ja czasami sobie słodzę miodem (a mam dostęp do prawdziwego miodu! mniam :)) jak się przeziębę. Ale cukru do herbaty nie dodaję.

Ostatnio przeczytałam książkę Marianne Nicolin "Herbata dla smakoszy" i nareszcie wiem jak zaparzyć herbatę aby miała działanie orzeź wiające, lub uspokajające.

Chodzi głównie o czas zaparzania herbaty.

Herbata posiada taką właściwość , że po zaparzeniu, w pierwszych dwu minutach naciągania, oddaje prawie całą zawartość kofeiny (teiny). Dopiero w następnych minutach z listków herbaty uwalniają się sukcesywnie garbniki, które z kolei wiążą kofeinę; taką herbatę moż na pić wieczorem, nawet przed snem.

Ogólnie: czas zaparzania 1-2 min. - działanie orzeź wiające, 3-5 minut - działanie uspokajające.

Jola

From: "Jola Backiel" <ilanka@friko7.onet.pl>

herbatki owocowe sa the best..poziomka, truskawka, ananas-pieknie pachną i dobrze przez to smakuja mimo ze wybieram te niesłodzone)ja pije dosc słabą herbatę(jesli chodzi o czarna) nie moge pic zielonej bo zle sie po niej czuje(mam mdłości)a ziolowe typu melisa czy mieta pomagają mi zasnąć i wcale nie uwazam ze sa dla chorych czy starców..moze nie znam sie na dobrej, ekskluzywnej herbacie,ale przeciez nie chodzi o snobizm tylko o przyjemnosc,prawda?
Nadesłał(a):garfield <garfield_ja@gazeta.pl> 2006-07-15 18:07:33