

## Herbata - jak parzyć?

---

Herbata jest napojem, który towarzyszy nam na co dzień. Niewiele jest jednak osób, które przywiązują wagę do tego co i jak piją.

Herbata jest napojem, który towarzyszy nam na co dzień. Niewiele jest jednak osób, które przywiązują wagę do tego co i jak piją. Kupujemy ekspresówki, herbatki smakowe, czy też ziołowe. Kiedyś na porządku dziennym były tanie herbaty granulowane, mocne i gorzkie. Na szczęście są one coraz mniej używane.

Jeśli myślicie, że o herbacie nie ma co pisać, że jest to napój banalny - bardzo się mylicie. Nie będę już wspominał o azjatyckich ceremoniach picia herbaty, czy też czczeniu tego napoju prawie jak nektaru bogów. Warto jednak wiedzieć co należy zrobić, żeby z tego napoju wydobyć maksimum jego wartości smakowych i odżywczych.

Krzew herbaciany ma tylko 2 odmiany - chińska (*Camellia sinensis*) oraz asamska (*Camellia assamica*). O różnorodności typów herbaty świadczą inne czynniki - rodzaj zbieranych liści (i sposób obchodzenia się z nimi), czy też czynności, którym podlegają liście w dalszym procesie (suszenie, fermentacja, prażenie). Każdy z rodzajów herbaty rządzi się własnymi prawami parzenia.

**Herbata czarna** - najpopularniejsza odmiana, przynajmniej w Europie. Jest ona skręcana, fermentowana i suszona.

Do parzenia sypujemy jedną łyżeczkę (ok. 2,5-3g) tej herbaty na filiżankę (200-250ml), a zalewamy wodą prawie wrzącą, czyli ok. 95C (woda dopiero co zagotowana w czajniku elektrycznym nadaje się w sam raz). Co ważne (i to w parzeniu wszystkich rodzajów herbaty) - parzymy ją w dzbanku, który musimy podgrzać, najlepiej przepłukując ją wrzątkiem przed wsypaniem herbaty. Czarną herbatę parzymy 3-5 minut - 3-minutowa pobudza, 5-minutowa uspokaja.

**Herbata zielona** - nie podlega fermentacji, lecz jedynie suszeniu. Pije się ją głównie we wschodniej Azji, chociaż jej popularność u nas wzrasta ostatnimi czasy.

Żeby ją dobrze zaparzyć, nie możemy iść po linii najmniejszego oporu i zalać jej wrzątkiem. Woda powinna mieć około 70-80C, a herbaty na filiżankę nieco więcej - półtorej łyżeczki (ok. 5g). Parzymy tylko 2-3 minuty, gdyż parzona dłużej staje się gorzka i traci swój smak. Niektóre odmiany zielonej, np. japońską Banchę parzy się tylko minutę.

**Herbata czerwona (pu-erh, oolong)** - także coraz bardziej popularna u nas, szczególnie pu-erh.

Podobnie jak czarną, parzymy 1 łyżeczkę na filiżankę, prawie wrzątkiem (95C), lecz nieco dłużej - do 7 minut. Pu-erh jest znany jako herbata "na odchudzanie", lecz nie przesadzajmy z tą właściwością. Faktycznie pomaga ona spalać tłuszcz, gdy jest pita w ilości co najmniej 1 litr dziennie.

**Herbata biała (Pai Mu Tan)** - mało znana u nas, lecz ceniona w Azji. Powstaje z młodych pączków krzewu, zbieranych wiosną. Następnie listki poddaje się suszeniu.

Postępujemy z nią podobnie jak z zieloną. Półtorej łyżeczki na filiżankę, zalewamy przestudzoną wodą (70-80C), ale parzymy ok. 7 minut.

**Herbata żółta** - jeszcze mniej znana niż biała. Powstaje w wyniku krótkiej fermentacji liści herbaty wysokiego gatunku, po czym jest suszona. Jest to rarytas, produkowany tylko w Chinach i bardzo trudno dostępny w sklepach w Europie.

Żółtą herbatę parzy się tylko raz, wodą o temperaturze 90C, przez około 3 minuty. Jej smak jest bardzo subtelny i delikatny, nieporównywalny z innymi.

Inna ciekawa herbata to **Lapsang souchong**, czyli herbata wędzona na drzewie sosnowym lub cedrowym. Ma mocny, specyficzny smak i zapach. Jest bardzo często pita z mlekiem. Parzy się ją tak samo jak czarną.

Herbatę powinno się pić bez cukru, czystą lub z dodatkami (cynamon, imbir, kardamon) - w zależności od własnych upodobań. Można też pić czarną, mocną herbatę po angielsku, czyli z mlekiem. Należy jednak pamiętać, że to herbatę wlewa się do mleka, a nie odwrotnie.

To są podstawowe metody parzenia herbaty. Jednak każdy miłośnik tego napoju powinien sam dostosować jego smak do swoich upodobań. Jak mawiał słynny japoński mistrz Rikyu - *"Przygotowuj herbatę z wody czerpanej z niezmięrzonych głębin twego serca, wtedy herbata stanie się prawdziwym przeżyciem"*.

---

Autor: Kamil Błażejczak

Przedruk ze strony: <http://echolvd.blogspot.com/2007/09/herbata-co-i-jak.html>

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)