

AKTUALNOŚCI



Wzorcownia otwarta!

28 maja miało miejsce oficjalne otwarcie naszej wzorcowni.

Długo czekaliśmy na to, aby mieć miejsce, w którym można nie tylko zobaczyć akcesoria herbaciane, ale również spróbować kawy i herbaty z całego świata.

Otwarcie zostało połączone z wykładem o Sri Lance i cejlońskich plantacjach autorstwa rodowitego Lankijczyka, Ratnasiri Suriya Arachchi. Drzwi wzorcowni są zawsze otwarte dla naszych Klientów - jeżeli tylko będą Państwo w okolicy, serdecznie zapraszamy! **WIĘCEJ NA STR. 6**

Degustacje, spotkania, wykłady...

Sporo dzieje się w świecie koneserów herbaty.

Na łamach tego biuletynu będziemy informować Państwa o bieżących wydarzeniach, szkoleniach i naszych opiniach na temat herbacianej kultury.

Czekamy też na wszelkie uwagi, nowości i ciekawostki naszych Czytelników.

Najciekawsze nagrodzimy!



Pu Erh - „morderca tłuszczu”

W Polsce herbaty Pu Erh są coraz bardziej popularne, a ze względu na wyjątkowy smak i właściwości zdrowotne szybko zyskują zainteresowanie – dlatego warto przybliżyć podstawowe informacje na ten temat.

WIĘCEJ NA STR. 3



Zioła - rośliny, które leczą

Każdego dnia otrzymujemy pytania na temat stosowania i właściwości ziół i mieszanek ziołowych - w ostatnich latach zielarstwo powraca jako modna i potrzebna dziedzina wiedzy. Warto uporządkować swoją wiedzę o ziołach, ponieważ mogą one leczyć, wspomagać leczenie i poprawiać nasze samopoczucie - co do tego nie mamy wątpliwości...

WIĘCEJ NA STR. 4

Szybsza i wygodniejsza strona www.oxalis.pl

Dzięki informacjom naszych Klientów udało nam się usprawnić działanie strony www. Teraz dużo wygodniej składa się za jej pomocą zamówienia. Systematycznie uaktualniamy również zawartość: artykuły, porady, ciekawostki, zdjęcia. Dzięki temu możemy pochwalić się jedną z najbogatszych stron dotyczących herbaty w Polsce.

Przepis naszego Gościa - drink na bazie herbaty z Cejlonu

Gin z tonikiem uważany jest za napój, który pozwolił Brytyjczykom zająć i utrzymać zamorskie kolonie: Indie i Sri Lankę. Było to możliwe dzięki zawartej w toniku chininie, która chroniła żołnierzy przed malarią. Poniżej znajdują Państwo przepis na orzeźwiający drink zawierający czarną herbatę i gin - napój ten pozwoli przetrwać nawet największe upały.

Składniki:

- filiżanka ciepłej herbaty Ceylon Golden Tips;
- 40 ml ginu;
- cukier trzcinowy;
- sok z limonki;
- kostki lodu.



Z czarnej herbaty należy przygotować dwukrotnie mocniejszy napar niż zwykle – przez 5-6 minut w 200 ml wrzątku parzymy 3 lub 4 łyżeczki. Następnie do szklanki wypełnionej kostkami lodu dodajemy najpierw odrobinę cukru trzcinowego, a później, bardzo powoli, świeżo zaparzoną esencję. Dodajemy gin i sok z limonki i mieszamy. Błyskawicznie schłodzona lodem herbata pozostanie klarowna i będzie się pięknie prezentować w przezroczystej szklance.



Bestseller Oxalis - Czystek



W tradycyjnej medycynie ludowej krajów rejonu Morza Śródziemnego czystek siwy był stosowany w leczeniu nieżytów przewodu pokarmowego, schorzeń wątroby, zakażeń i stanów zapalnych układu moczowego, skóry oraz układu oddechowego. Był również polecany w leczeniu stanów zapalnych stawów. Zważywszy na skład chemiczny surowca (*Folium, Frondes Cisti incani*) można powiedzieć, że czystek znacząco wpływa na układ odpornościowy. Więcej informacji na temat stosowania, właściwości i sposobów zaparzania czystka znajdują Państwo na naszej stronie www.oxalis.pl.

Z ostatniej chwili

Pierwszego dnia cieszyńskiego Święta herbaty nasza koleżanka Ewa wzięła udział w mistrzostwach parzenia Tea Brewers Cup, w finale zaparzyła jedną z naszych ulubionych koreańskich zielonych i... zdobyła pierwszą nagrodę! Zwycięzcy serdecznie gratulujemy i już czekamy na kolejny konkurs w przyszłym roku.



Zapraszamy do Bytomia na kolejną „Szolkę Tyju”!

Miłośników herbacianej kultury, amatorów podróży i poszukiwaczy wyjątkowych smaków zapraszamy na kolejną edycję Bytomskiego Święta Herbaty „Szolka Tyju”. W zeszłym roku dopisała pogoda, nasi Goście i publiczność, więc w tym razem postaramy się, żeby program był jeszcze bogatszy (wykłady, spotkania, degustacje, koncerty i o wiele, wiele więcej...).

Spotykamy się w dniach 11-13 września na ulicy Rycerskiej w Bytomiu!

Pu Erh - „czerwone złoto” czy „morderca tłuszczu”?

W Polsce herbaty Pu Erh są coraz bardziej popularne, a ze względu na wyjątkowy smak i właściwości zdrowotne szybko zyskują zainteresowanie – dlatego warto przybliżyć podstawowe informacje na ten temat.

Skąd pochodzi Pu-Erh?

Ojczyzną Pu-Erh (黑茶, *hei chá*) jest południowa prowincja Chin, Yunnan. Herbata ta zwana jest herbatą "postfermentowaną" lub „dojrzewającą". Dojrzewanie polega na fermentacji nieenzymatycznej. W odpowiednich warunkach (różne mikroorganizmy uwielbiają podwyższoną temperaturę i wilgoć, enzymy natomiast zabija się wcześniej, podobnie jak w przypadku chińskich herbat zielonych, poprzez precyzyjne ugniatanie i podgrzewanie liści w woku).

Jakie są rodzaje herbaty Pu-Erh?

Na początek ważna uwaga: w Chinach Pu-Erhy są traktowane jako herbata czarna, w Europie mogą być określane jako herbata czerwona. Istotniejszy jest jednak podział tych herbat na dwie grupy:

- *sheng cha* – surowa, sprasowana herbata, która przechodzi długoletni proces dojrzewania (ulega wtedy naturalnemu rozkładowi i przemianie składników chemicznych);
- *shu cha* – herbata poddana procesowi *wo-duit*, który bardzo przyspiesza dojrzewanie i umożliwia produkowanie herbaty na dużą skalę.

Jak produkuje się herbaty w regionie Pu-Erh?

Surowa zielona herbata (baza do produkcji Pu-Erha, nazywana *mao cha*) jest poddawana procesowi dojrzewania i oksydacji. W tym celu surowa herbata jest składowana w piwnicznych pomieszczeniach, w których panuje wysoka temperatura i wilgotność. Bazę herbacianą polewa się gorącą wodą i jednocześnie przetrzuca się ją, następnie przez około 30-40 dni dojrzewa ona, a później nawet przez kilka lat leżakuje – wtedy na herbatę działają drobnoustroje (między innymi kropidlak czarny), dzięki czemu smak i aromat herbaty polepsza się i szlachetnieje. Herbata Pu-Erh w zależności od jakości bazy oraz okresu leżakowania zyskuje różny smak. Herbaty późno dojrzewające dzielimy również na nieprasowane i prasowane. Jako jeden z niewielu rodzajów herbaty Pu-Erh może być formowany w dyski, cegiełki lub gniazdka.

Jak zaparzać herbaty Pu-Erh?

Odpowiednią ilość herbaty (około 3 gramy na szklankę, 11-13 gramów na 1 litr wody) zalewamy wodą o temperaturze 90-96°C i parzymy około 3-5 minut. Pierwszy zalew możemy wylać po ok. 20 sekundach (w Chinach mówi się o czasie trwającym "trzy oddechy"), ponieważ służy on oczyszczeniu i „obudzeniu” listków. Tę samą porcję liści można zaparzać kilkakrotnie, nieznacznie

wydłużając czas parzenia. Zaleca się pić niesłodzoną, koniecznie po posiłkach.

Jakie są właściwości zdrowotne?

Herbaty Pu-Erh, nazywane "mordercami tłuszczu", są cenione ze względu na niespotykane i wyjątkowe właściwości lecznicze, są to między innymi:

- wspomaganie pracy wątroby,
- obniżanie poziomu cholesterolu,
- oczyszczanie i wzmocnienie organizmu,
- pobudzanie procesów trawiennych,
- walka z nadwagą,
- łagodzenie skutków spożycia alkoholu.



Zioła - rośliny, które leczą

Od zarania dziejów człowiek wykorzystywał rośliny nie tylko jako pożywienie, ale też jako leki. Z ogromnej liczby (około 0,5 miliona) gatunków roślin wyższych, jakie poznano na kuli ziemskiej, wyodrębniono takie, które ludzie nauczyli się stosować jako leki - te nazywamy ziołami. W opracowanym na zlecenie ONZ spisie roślin uznawanych za lecznicze znajduje się 35 tysięcy roślin. W Polsce w stanie naturalnym rośnie ok. 2200 gatunków, natomiast w lecznictwie zarówno ludowym jak i oficjalnym znalazło zastosowanie tylko ok. 200 gatunków. Jeszcze mniej, bo zaledwie około 120 jest wykorzystywanych przez przemysł farmaceutyczny i oficjalną fitoterapię.

Stosowanie ziół - zalecenia

UWAGA! Stosując zioła, należy pamiętać o tym że nie są one obojętne dla naszego organizmu.

Z pewnością mogą przynieść ulgę w wielu dolegliwościach, jednak w przypadku poważnych schorzeń stosowanie ziół należy skonsultować

z lekarzem. Należy pamiętać o tym, żeby zbierać rośliny z miejsc niezanieczyszczonych, z dala od pól gdzie stosuje się opryski, fabryk, ruchliwych dróg. Niezależnie od tego, który sposób przetworzenia wybierzemy należy pamiętać, aby surowiec był świeży i najwyższej jakości.

Zawsze należy stosować się do zaleceń w przyjmowaniu.

Istotna jest tu w równej mierze ilość, jak i czas zażywania: przed, w trakcie czy po posiłku, przed snem etc.

Naparów i odwarów nie należy pić zbyt gorących czy zbyt zimnych, tylko ciepłe w zalecanych proporcjach. Ziół raczej nie słodzimy. Nie zostawiamy raz zaparzonych ziół na drugi dzień do ponownego zaparzenia.

Jeżeli nie ma innych zaleceń możemy przyjąć, że:

- zioła pobudzające apetyt i trawienie przyjmujemy przed jedzeniem,
- zioła silnie działające na przewód pokarmowy po posiłku,
- zioła wykrztuśne między posiłkami.



Popularne sposoby wykorzystywania ziół

NAPAR - ustaloną ilość surowca lub mieszanki surowców (najczęściej 1 łyżka na 250 ml), zalewamy wrzątkiem i parzymy pod przykryciem ok. 15-30 min delikatnie ogrzewając i nie dopuszczając do wrzenia, przecedzamy i na świeżo wypijamy. Nie parzymy ponownie, nie gotujemy. Ten sposób jest stosowany w przypadku delikatnych ziół zawierających olejki eteryczne. Naparów zazwyczaj się nie słodzi.

ODWAR - sporządzany z ziół które zawierają garbniki i inne związki trwalsze niż olejki eteryczne, z części roślin twardszych, takich jak korzenie, kory. Porcję surowca zalewamy zimną wodą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy pod przykryciem do 30 min. Cedzimy i pijemy w zaleconych dawkach.

WYCIĄG ZIMNY (macerat) - zioła, np. nasiona lnu lub korzeń prawoślazu zalewamy przegotowaną w temp. pokojowej wodą, odstawiamy na 30 min często mieszając, cedzimy przez gęste sito i stosujemy.

NALEWKI (tinctura) - zioła odpowiednio rozdrobnione zalewamy wódką lub spirytusem, pozostawiamy do naciągnięcia. Cedzimy i stosujemy najczęściej w postaci kropeł na wodzie lub cukrze.



SOKI - przygotowujemy najczęściej z owoców, tłocząc na zimno, można rozcieńczać wodą. Można również przygotować sok z liści np.: pokrzywy lub kapusty.

SYROPY - sporządza się najczęściej z owoców zasypując cukrem, ale też można sporządzić z płatków kwiatów.

OCTY - wyciągi z surowców roślinnych sporządzonych przy użyciu wodnych roztworów kwasu octowego np. ocet jabłkowy, malinowy.



Interakcje i szkodliwe działania ziół

Dziurawiec zwyczajny w zbyt dużych dawkach wywołuje uczulenia i podwyższoną wrażliwość na światło słoneczne, nasila działanie leków przeciwdepresyjnych, narkotycznych, alkoholu i melatoniny, osłabia działanie antykoncepcji, ze względu na obecność hiperycyny nie powinny go stosować kobiety w ciąży, w okresie karmienia piersią i dzieci do 6 roku życia.

Bromelina - enzym zawarty w ananasie, stosowany w trakcie przyjmowania leków rozrzedzających krew tzw. antykoagulacyjnych i antyagregacyjnych - zwiększa ryzyko krwotoku.

Czosnek nasila działanie leków antykoagulacyjnych i antyagregacyjnych.

Eleuterokok kolczasty (żeń-szeń syberyjski) nasila działanie antybiotyków.

Głóg wchodzi w reakcję z lekami nasercowymi zwłaszcza z naparstnicą, nasila działanie leków obniżających ciśnienie i środków rozszerzających naczynia krwionośne.

Jeżówka purpurowa może ograniczać działanie leków immunosupresyjnych.

Kozłek lekarski (waleriana) nasila działanie leków uspokajających.

Lukrecja stosowana z lekami obniżającymi poziom potasu może dodatkowo zmniejszyć jego ilość w organizmie.

Miłorząb nasila działanie leków przeciwzakrzepowych.

Przędź może nasilić działanie efektów ubocznych środków pobudzających.

Rośliny bogate w błonnik (nasiona kopru włoskiego, babka płesznika, jajowata, len, prawoślaz, pektyny jabłek), ze względu na zawartość śluzu mogą obniżyć wchłanianie większości leków.

Żeń-szeń prawdziwy może zwiększyć nasilenie efektów ubocznych środków pobudzających np. kofeina, leków przeciwzakrzepowych.



Zielarstwo - jak widać - to dziedzina bardzo złożona, a wiedza przedstawiona powyżej to zaledwie wstęp i zaproszenie do zainteresowania się ziołami. Zapraszamy Państwa do opisywania swoich doświadczeń w tej materii. A może mają Państwo sprawdzone, tradycyjne, domowe przepisy na przyrządzanie ziół i mieszanek? Czekamy na wszelkie uwagi, pomysły, propozycje...



Ceylon=TEA



Tak podobno brzmiało pierwsze hasło, którym reklamował herbatę ze Sri Lanki Sir Thomas Lipton. O Ceylonie pięknie opowiedział nam Lankijczyk Ratnasiri Suriya Arachchi. Przedstawiamy najważniejsze informacje na temat „Wyspy Klejnotów”.

Sri Lanka to wyspa leżąca na Oceanie Indyjskim, na południowy wschód od wybrzeży Indii. Do 1972 roku Sri Lanka nosiła nazwę Ceylon. Przez 146 lat wyspa była kolonią brytyjską. W tym rejonie herbata uprawiana jest dopiero od połowy XIX wieku, kiedy to zajęła miejsce uprawy kawy, która została wyniszczona przez chorobę grzybową, zwaną rdzą kawową. W 1867 roku Szkot James Taylor, doświadczony w Indiach plantator, nadzorował pierwszy wysiew herbaty, którego

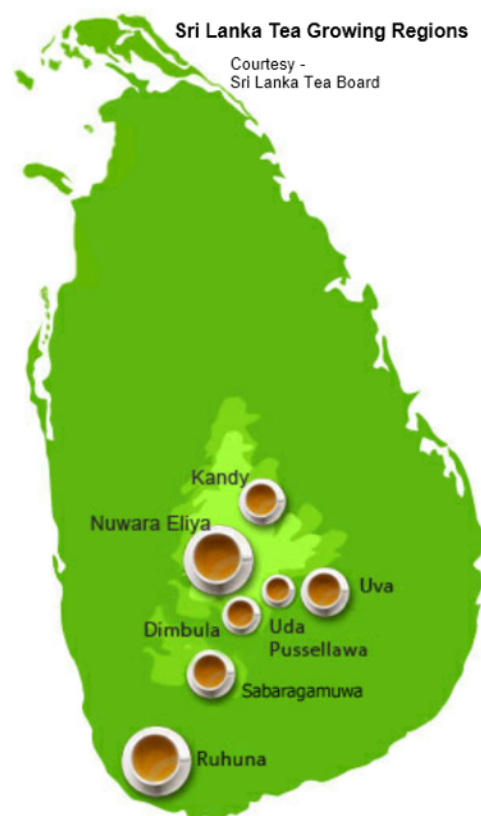
dokonano na 8 ha gruntu.

Najbardziej zaludnionym obszarem Sri Lanki jest Prowincja Zachodnia, gdzie mieszka większość ludności lądu. Krzewy herbaciane w większości uprawia się na plantacjach położonych na wysokości od 900 do 2200 m n.p.m. w południowo-zachodniej i południowej części wyspy. Najlepsze cejlońskie herbaty rosną na wysokości ponad 1200 metrów, gdzie panuje chłodniejszy i bardziej mglisty klimat, a krzewy rosną wolniej.

Na Sri Lance herbaty uprawia się w rejonach:

- **Galle** - na południu wyspy,
- **Ruhuna** - na południu wyspy, wysokość upraw nie przekracza tu 600 m n.p.m., choć dzięki dobrej jakości glebom herbaty mają głęboki, dystyngowany smak, moc i charakterystyczną ciemną barwę,
- **Rathnapura** - na wschód od stolicy Kolombo,
- **Kandy** - plantacje znajdują się tu na wysokości od 600 do 1200 m n.p.m.,
- **Nuwara Eliya** - okręg położony na wysokości 2100 m n.p.m.,
- **Dimbula** - na zachód od gór centralnych, na wysokości 1400 m n.p.m.,
- **Uva** - na wschodnich zboczach gór środkowej Sri Lanki, na wysokości ponad 1000 m n.p.m., słyną z herbaty o wyjątkowym smaku i aromacie.

Wykorzystuje się ją przede wszystkim do produkcji mieszanek (ang. *blends*).



W każdym z tych rejonów herbata ma inny smak, aromat i kolor. Na terenach nizinnych, od 450 do 550 m n.p.m. herbaty są dobrej jakości, ale pozbawione szlachetnego zapachu i ożywczego smaku, toteż używa się ich głównie do mieszanek. Herbaty rosnące na wysokości do 1000 m n.p.m. mają bogaty smak i intensywny kolor, natomiast herbaty z terenów położonych do 2250 m n.p.m. uważane są za najwyższej jakości, dające napar o złocistej barwie oraz mocnym zapachu i smaku.

