

Yerba Mate

Yerba Mate (*Ilex paraguarensis*) to wysuszone liście ostrokrzewu paragwajskiego, których napar popularny jest w Argentynie, Paragwaju, Urugwaju i południowej Brazylii. Zawiera mateinę (kofeinę).

Właściwości naparu:

- podnosi sprawność fizyczną i intelektualną (za sprawą mateiny, która stymuluje i pobudza centralny układ nerwowy nie powodując uzależnienia),
- zawiera substancje odżywcze: witaminę A, B1, B2, C, E i H, ryboflawinę, kwas nikotynowy, pantotnian, żelazo, sód, potas, wapno, magnez, krzem, fosforany, siarkę, kwas chlorowodorowy, chlorofil, cholinę, inozytol,
- zwiększa zdolność odpornościową organizmu,
- wspomaga leczenie astmy (zawiera ksantynę rozszerzającą naczynia krwionośne),
- reguluje przemianę materii, ułatwia trawienie, odbudowuje zniszczone tkanki żołądka i jelit,
- stymuluje osłabiony, zmęczony system nerwowy, likwiduje poddenerwowanie, zwiększa żywotność i energię, poprawia zdolność koncentracji,
- ma właściwości moczopędne.

Herbata Oolong

Oolong nazywany herbatą turkusową. Jego nazwa oznacza w dosłownym tłumaczeniu „czarny smok”. Podczas produkcji dopuszcza się wprawdzie do oksydacji, jednak zostaje ona w określonym momencie przerwana. Dlatego też niektóre listki tej herbaty są czarne na brzegach i zupełnie zielone w środku. Tuż po zbiorze, podczas „wiednięcia” listki uciska się lekko na brzegach - ich powierzchnia otwiera się wtedy dopuszczając do środka tlen, w wyniku czego dochodzi do oksydacji. Oolong jest herbatą o wiele bardziej wysublimowaną w smaku i delikatniejszą w aromacie jeśli porównać ją do herbaty czarnej, pozbawiona jest też specyficznej goryczki herbaty zielonej - w zamian za to ma lekko wyczuwalny ślad słodczy. Jej ojczyzną są Chiny kontynentalne i Tajwan, gdzie plantacje znajdują się na północy i północnym wschodzie wyspy.

Właściwości naparu:

- reguluje przemianę materii,
- obniża poziom glukozy we krwi,
- obniża poziom cholesterolu,
- chroni skórę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników,
- opóźnia proces starzenia,
- chroni przed niewydolnością nerek,
- zmniejsza stres,
- wzmacnia system odpornościowy.

Temperatura i czas parzenia herbat:

Herbata:*	temp. wody:	czas parzenia:
Biała	90°C	5-7 min.**
Żółta	80°C	3 min.
Zielona chińska	70-80°C	2-3 min.
Zielona japońska	60-75°C	1-3 min.
Zielona aromat.	70-80°C	2-3 min.
Czarna	96°C***	3-5 min.
Czarna Darjeeling	85-90°C	2-3 min.
Czarna aromat.	96°C	3-5 min.
Oolong	90°C	4-5 min.
Pu Erh	96°C	3-5 min.
Rooibos	96°C	5-8 min.
Mate	80°C	3-5 min.
Mieszanki ziołowe	96°C	15 min.



* 1 łyżeczka suszu na 150ml wody.

** Woda w 3-4 min po zagotowaniu osiąga temp. 90°C, w 12 min spada do temp. 75°C.

*** Biały wrzątek - stan gotującej się wody tuż przed mocnym wrzeniem.

Herbatę zieloną, białą, oolong, Pu Erh możemy zaparzyć kilkakrotnie (2-3 razy).



HERBATA I KAWA



www.oxalis.pl

Herbata Czarna

Czarne herbaty pochodzą z licznych plantacji, najczęściej indyjskich, cejlońskich i chińskich. Szczególnie wyjątkowa herbata pochodzi z Darjeeling, okręgu w północnych Indiach. Znane i cenione są również herbaty pochodzące z indyjskiej prowincji Assam oraz z Ceylonu (Sri Lanka). Herbata może być sprzedawana w postaci liściastej (najlepszej jakości), łamanej, proszkowej i pylistej.

Obróbka czarnej herbaty ma zawsze cztery podstawowe etapy: wędnięcie, zwijanie, utlenianie i suszenie.

Herbatę czarną otrzymuje się z prawie każdego rodzaju herbaty zielonej, poprzez poddanie jej procesowi oksydacji, co powoduje zmianę zabarwienia listków na brązowo. Jednocześnie przemieszane ulegają wszystkie składniki herbaty. Oksydacja powoduje, że garbniki zamieniają się w związki aromatyczne, zmniejsza się udział witaminy C oraz niektórych związków mineralnych.

Właściwości naparu:

- koi duszę, rozjaśnia umysł (zawiera kofeinę zwaną teiną),
- teina wzmacnia aktywność soków trawiennych,
- zawiera bioflawonidy, czyli przeciwutleniacze opóźniające proces starzenia.

Herbata Pu Erh

Herbata Pu Erh jest uprawiana w Chinach od ponad 1700 lat. Jej ojczyzną jest południowa prowincja Chin – Yunnan. Przygotowywana jest według tajemnej receptury. Naukowcy twierdzą, że Pu Erh zyskuje swoje lecznicze właściwości i niepowtarzalny aromat dzięki procesowi fermentacji. Jej zdrowotne działanie jest tym skuteczniejsze, im dłużej pozwala się jej dojrzewać w odpowiednich warunkach. Ze względu na skuteczność działania naparu – najlepsza jest liściasta, o specyficznym tj. mocno ziemnym aromacie. Badania prowadzone we Francji dowodzą, że 88% pacjentów pijących regularnie herbatę Pu Erh w ciągu miesiąca straciło od 3 do 10 kg.

Właściwości naparu:

- wspomaga pracę wątroby,
- skutecznie walczy z nadwagą,
- obniża poziom cholesterolu,
- oczyszcza organizm z toksyn,
- pobudza procesy trawienne,
- zawiera duże ilości cennych aminokwasów i biopierwiastków,
- zapobiega powstawaniu agresywnych związków tlenu – wolnych rodników,
- łagodzi skutki spożywania alkoholu,
- wzmacnia organizm.

Herbata Zielona

Herbata zielona w medycynie chińskiej znajduje swoje zastosowanie już od ponad tysiąca lat. Chińczycy używają jej do leczenia ospałości, zaburzeń trawiennych, bólów głowy, kłopotów ze wzrokiem (nieostre widzenie), zatruc alkoholowych i rozstroju żołądka.

Jest naturalnym źródłem ważnych dla zdrowia witamin i minerałów.

Właściwości naparu:

- ułatwia koncentrację, poprawia pamięć, rozjaśnia umysł,
- obniża ryzyko zawału serca i miażdżycy tętnic, zmniejsza ryzyko zakrzepów,
- obniża ciśnienie krwi,
- służy w profilaktyce nowotworowej (niektóre polifenole zawarte w herbacie potrafią hamować oddziaływanie związków odpowiedzialnych za powstawanie zmian nowotworowych),
- działa antyoksydacyjnie, czyli opóźnia efekty starzenia (dzięki obecności przeciwutleniaczy),
- sprzyja trawieniu i usuwa uczucie przepełnionego żołądka (poprzez pobudzenie wydzielania soków żołądkowych),
- wzmacnia zęby i chroni przed próchnicą, odświeża oddech.

Herbata Żółta

Nazywana „herbatą cesarską”, ponieważ zarezerwowana była przez wiele setek lat jedynie dla dworu cesarskiego oraz dla potrzeb niektórych ceremonii religijnych. Ten rodzaj herbat produkowany jest tylko w Chinach, w bardzo małych ilościach.

Herbaty żółte zalicza się do herbat lekko oksydowanych. Liście żółtej herbaty poddaje się krótkiemu procesowi *men dui*, w którym ulegają fermentacji nieenzymatycznej. Poszczególne gatunki tej herbaty różnią się tylko momentem, w którym przeprowadza się proces *men dui* oraz stopniem fermentacji. Charakterystyczne jest to, że napar żółtej herbaty odbija się od ścianki porcelanowej filiżanki lub spodka bladą różową barwą. Dzięki tej właściwości łatwo jest odróżnić prawdziwą żółtą herbatę.

Właściwości naparu:

- przywraca siły witalne,
- ma znakomity wpływ na układ trawienny,
- usuwa szkodliwe substancje z organizmu,
- ma bardzo małą zawartość teiny (tylko 0,35%).

Herbata Biała

Herbata biała jest produkowana na niewielką skalę głównie w Chinach, w prowincji Fujian. Zbiór herbaty białej odbywa się wczesną wiosną, gdy roślina budzi się ze snu zimowego. W trakcie produkcji poddawana jest tylko procesowi wędnięcia i suszenia. Biała herbata to nierozwinięte jeszcze liście i pączki wierzchołka krzewu herbacianego (tzw. silver tips). Młode listki zawierają trzy razy więcej polifenoli, niż liście starsze.

Niektóre gatunki białej herbaty:

Pai Mu Tan White – chińska biała herbata wytwarzana w południowo-wschodniej części prowincji Fujian. Daje klarowny napar o świeżym aromacie i gładkim, aksamitnym smaku.

Snow Buds "śnieżne pączki" – rarytas zbierany w niewielkich ilościach w górzystych obszarach prowincji Fujian. Liście i pączki są przykryte srebrnym pyłkiem, typowym dla białych herbat.

Właściwości naparu:

- orzeźwia i pobudza,
- posiada działanie antyoksydacyjne (opóźnia efekty starzenia dzięki obecności przeciwutleniaczy),
- posiada działanie antymutagenne (przeciwdziała powstawaniu zmian nowotworowych w komórkach),
- zawiera polifenole, które chronią organizm przed atakiem wolnych rodników (substancji szkodliwych, powodujących zmiany w DNA komórki).

Rooibos

Rooibos znany jest również pod nazwą Redbush, Roibush, Rotbusz. Herbatka ta wytwarzana jest z południowo-afrykańskiego czerwonego krzewu uprawianego w RPA (góry Cederberg). Plantacje tej rośliny są jednocześnie terenami naturalnej vegetacji krzewów, Rooibos nie zawiera kofeiny. Jest odświeżającym napojem rano, wzmacniającym w ciągu dnia i odprężającym przed snem. Gasi pragnienie zarówno w upalne, jak i chłodne dni.

Właściwości naparu:

- działa uspokajająco, pomaga w depresjach, nerwowości, problemach ze snem, bólach głowy,
- zawiera wiele witamin i minerałów, polecany dzieciom,
- pomaga w przypadku alergii (kataru siennego, astmy),
- działa antybakteryjnie, antywirusowo, obniża poziom cholesterolu,
- pozytywnie wpływa na przepuszczalność naczyń krwionośnych, czyniąc je bardziej elastycznymi,
- dzięki zawartości żelaza, potasu i wapnia pomaga przy łagodzeniu problemów zw. z żołądkiem i trawieniem,
- wyrównuje poziom cukru we krwi łagodzi przebieg cukrzycy