



Rodzaje herbat

Najczęściej pijemy herbatę czarną i zieloną. Może warto jednak spróbować czegoś nowego?

Najczęściej pijemy herbatę czarną i zieloną. Może warto jednak spróbować czegoś nowego?

Herbata czarna



Powszechnie znana herbata, która poddawana jest procesowi pełnej fermentacji. W zależności od regionu w jakim jest produkowana istnieją różnice w metodach obróbki. Zawsze jednak istnieją cztery podstawowe etapy: wędnięcie, zwijanie, fermentowanie i suszenie. Napar może mieć ciemny intensywny kolor, częściej jednak żywy, czerwonawy. Czarne herbaty pochodzą z licznych plantacji indyjskich, chińskich i afrykańskich. Szczególnie aromatyczna herbata pochodzi z Darjeeling, okręgu w północnych Indiach. Znane i cenione są również herbaty pochodzące z prowincji Assam oraz z Cejlonu (Sri Lanki).

Herbata zielona



Herbata zielona różni się od herbaty czarnej tylko tym, że nie została poddana procesowi fermentacji. Świeżo zerwane liście pozostawia się do przeschnięcia, a następnie w wyniku obróbki cieplnej powstrzymuje się proces fermentacji. W wielu regionach, wysokiej klasy zielone herbaty produkuje się jeszcze klasyczną, starożytną metodą, wykonując wszystkie czynności ręcznie. Częściej jednak produkcja odbywa się mechanicznie. Herbata ma smak bardziej gorzki niż herbata czarna, a w filiżance napar przybiera barwę jaśniejszą, zbliżoną do cytrynowożółtej lub słomkowej. Z początku wydawać się może, że nie jest ona dużo warta i możemy zniechęcić się do jej picia. Nie można jednak rezygnować, bo im więcej jej pijemy, tym bardziej można docenić jej smak. Jest wysoko ceniona dzięki licznym właściwościom zdrowotnym. Coraz popularniejsze stają się herbaty zielone aromatyzowane dodatkami w postaci kwiatów czy owoców. Obecnie zielona herbata przeżywa renesans, zwłaszcza w krajach

Europy Zachodniej i USA. Napar z zielonej herbaty bogaty jest w witaminy C, E, B, sole mineralne oraz garbniki. Ma także wiele innych walorów profilaktyczno-leczniczych:

- zapobiega i hamuje rozwój wielu nowotworów;
- posiada właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe;
- obniża poziom cholesterolu;
- przeciwdziała stresom;
- chroni przed zawałem serca;
- hamuje próchnicę;
- korzystnie działa w przypadku nadciśnienia tętniczego;
- oczyszcza organizm z toksyn;
- ma wybitne właściwości przeciw wrzodowe;
- chłodny napar z zielonej herbaty polecany jest do przemywania oczu przy zapaleniu spojówek oraz powiek;
- polecana jest osobą cierpiącym na nadkwaśność soku żołądkowego;
- herbata zielona jest świetnym antyoksydantem.

Herbata czerwona - Oolong



Herbata ta produkowana jest w przede wszystkim Chinach i Tajwanie. liście na oolongi zaraz po zbiorze są poddawane obróbce. Proces fermentacji jest krótszy niż w przypadku herbat czarnych. Odbywa się w ok. 20%, a liście pozostają całe, nie są połamane przez zwijanie. W wyniku krótkiego procesu fermentacji brzegi i koniuszki liści mają czerwony odcień. Natomiast oolongi z Tajwanu poddawane są procesowi fermentacji w 60%, dlatego są ciemniejsze i dają ciemniejszy napar. Mają intensywny, trochę korzenny aromat i zapach. Pomiędzy herbatą zieloną, a oolongiem jest puszong, czyli inny rodzaj herbaty o jeszcze krótszej fermentacji, który jest wykorzystywany jest do produkcji herbat jaśminowych i innych aromatyzowanych.

Herbata biała



Według znawców jest to prawdziwy rarytas wśród herbat. Powszechnie uważana jest za najlepszy gatunek. Herbata biała produkowana na niewielką skalę głównie w Chinach. Zbiór herbaty białej odbywa się wczesną wiosną, gdy roślina budzi się ze snu zimowego. W trakcie produkcji poddawana jest tylko procesowi wędnięcia i suszenia.

Popularną białą herbatą jest Pai Mu Tan - jest to najpowszechniejsza z nich i ogólnodostępna (choć stosunkowo droga). Pochodzi z Chin z prowincji Fujian. Najbardziej cenioną jednak,

a zarazem najdroższą na świecie, jest herbata Yin Zhen (Srebrna Igła). Zrywana jest wyłącznie ręcznie, dwa razy w roku.

Źródło: niepal.pl