

Herbata – nie okradaj się z przyjemności delektowania się nią

written by Ewa Koziół

Żyjemy w świecie masowej konsumpcji, granice, morza i oceany nie stanowią dla nas żadnej bariery. Sprowadzanie pomidorów z Hiszpanii, pieczarek z Holandii, czy też herbaty z Chin, bądź też Indii nie jest już jakimkolwiek problemem. Łatwość transportu i niskie koszty sprawiają, że herbata, *Camellia sinensis* spadła z piedestału produktu luksusowego do profanum. Zdarza się jej czasem stać zapomnianą na blacie w kuchni do wieczoru.

Pierwsze teksty dotyczące herbaty pochodzą z 1 w p.n.e. w tym czasie uważana była przez Chińczyków jako eliksir nieśmiertelności. Konsumowanie herbaty było filozofią i sztuką



samą w sobie

Jednak na samym początku herbaty się nie piło, a żuło (postępują tak nadal Tybetańczycy, wygotowując ziele herbaty i mieszając ją ze zjełczonym masłem jaków, przez co nadają jej stałą konsystencję). Następnie herbata przedostała się do Japonii, gdzie również była traktowana rytualnie i z czcią. Do Europy herbata dotarła dopiero w XVII wieku! Jednakże i tutaj herbata na początku była zarezerwowana dla klasy wyższej pomijając Wielką Brytanię i Holandię tam zarówno bogaty jak i biedny delectował się jej smakiem.

Równocześnie należy nadmienić, że na początku serwowana była wyłącznie zielona herbata, jest to dokładnie ta sama roślina, z której uzyskujemy czarną lub białą herbatę jednak nie poddana procesowi fermentacji. Wracając jednak do tematu, wraz z rozwojem gospodarki morskiej czas transportu herbaty skrócił się dramatycznie, przez co i jakość obecnej herbaty powinna być o wiele lepsza. Jednak nie! To co obecnie jest na półkach sklepowych ledwo przypomina cień dawnej herbaty, z pewnymi wyjątkami.

Nie zaparzaj dezodorantu!

W wielu herbatach nawet tych z wyższej półki znajdziemy dodatki zapachowe zarówno naturalne i syntetyczne choć nie ma to żadnego znaczenia. Chodzi tutaj po prostu o perfumy, które mają ukryć mierną jakość produktu. Marketing działa, ponieważ kiedy konsument na opakowaniu widzi słowo „naturalne substancje smakowe” myśli, że ma do czynienia z czymś lepszym, prawdziwym. Prawda jest taka, że te naturalne substancje mogą być dokładnie takie same jak syntetyczne z jednym pewnym wyjątkiem nie muszą być przetestowane, gdyż pochodzą z natury. O co tutaj chodzi, dla przykładu NATURALNY smak waniliowy czy też malinowy otrzymywany z kostoreum, pochodzącego z gruczołu odbytowego bobra! Alternatywnie z pomocą przyjdzie nam laureatka Nagrody Nobla Mayu Yamamoto, która otrzymała ją za swoje odkrycie smaku waniliowego w krowich odchodach. Sama natura, ot co!

Co ze sztucznymi smakami? Tutaj jest prościej. Sztuczne czyli wszystkie takie co nie są jadalne w stanie nie przetworzonym np. ropa naftowa, które jest obrabiana, aby uzyskać dany smak. Warto powiedzieć o tym, że substancje smakowe mogą się składać z dziesiątek, a nawet setek różnych substancji chemicznych, a każda z nich może mieć inny wpływ na nasze zdrowie. Co więcej, mało która z nich poddawana jest jakimkolwiek badającym ich wzajemne oddziaływanie, w końcu użyta proporcja w produkcie finalnym jest minimalna. Kogo obchodzi to, że nasz organizm działa jak magnes świetnie wychwytuje wszystko co mu zaserwujemy i pieczołowicie przechowuje chociażby w naszym tłuszczu.



Czy wiesz jak pachnie herbata?

W pierwszej kolejności warto sobie zadać pytanie po co te dodatki smakowe tam są, to proste aby wynaturzona, psiej jakości herbata została przez nasze zmysły w jakikolwiek sposób zaakceptowana, a nie wywołała odruchu odstręczającego.

Na koniec jeszcze kilka słów o woreczkach do herbaty

Woreczki do herbaty niby taka niewinna rzecz, kto by się nad nimi zastanawiał? Większość torebek tych piramidowych wykonana jest z plastiku. Mniemam, nie ma to jak plastikowa herbatka pełna ciekawych dodatków... Konsumenty to zwietrzyli i powiedzieli nie. Wtem wymyślono coś lepszego, bardziej EKO, woreczki biodegradowalne, to się sprzedaje, na pewno! Woreczki takie zrobione są z poliklaktydu otrzymywanego ze skrobi, a

jakże kukurydzianej (czyli bardzo, bardzo prawdopodobne, że GMO).

Można pomyśleć: „a tam, ja używam papierowych”. I tutaj pojawia się kolejny problem, gdyż te w normalnych warunkach by się rozrywały. Przecież każdy papier zwilżony wodą w końcu rozmoknie. Jednak nie torebki herbaciane. Te często są wyściełane chociażby lateksem. Dodatkowo mogą być traktowane różnymi rakotwórczymi substancjami, które mają temu zapobiec, oczywiście nie zapomnijmy o kleju, który skleja dane woreczki, o wybielaczach do papieru itd.

Czy nie lepiej prościej kupić sypaną herbatę?

Po co utrudniać sobie życie, po co polegać na producencie, nie lepiej kupić liściastą herbatę i ją samemu zaparzać, a następnie przesadzać przez sitko ze stali nierdzewnej? Są teraz kubki do zaparzania herbaty, czyli nie musi być to w żaden sposób czasochłonne, a wiesz co pijesz i nie jest to jakiś dezodorant o nazwie herbata.

Jak zaparza się herbatę?

To nie jest skomplikowane:

1. Podgrzej wodę do 100°C dla czarnej herbaty, zaś około 76°C dla zielonej herbaty na niewielkim ogniu w garnku ze stali nierdzewnej.
2. Ściągnij wodę z ognia i zalej nią herbatę. Dobrze wymieszaj i przykryj naczynie przykrywką, dzięki czemu uzyskasz lepszy smak herbaty. Czarną i zieloną herbatę parz przez 4 minuty.

3. Przecedź herbatę przez drobne sitko.

Pamiętaj, że herbatę zaparzamy zawsze ze świeżej wody, jeśli w czajniku jest stara woda wylej ją.

Bibliografia

The History of Food Maguelonne Toussaint-Samat

[mpp_inline id="55194"]