

## A TEA



Bátran állíthatjuk, hogy a tea az egyik legismertebb ital a világon. Felmerül a kérdés, hogy hogyan is válhatott ennyire a mindennapjaink részévé?

Valójában mit is értünk tea szó alatt?

Manapság teának nevezünk szinte minden olyan főzetet, forrázatot, illetve áztatott növényt, melyet szárítva szálas, darabos vagy filterezett formában italnak készítünk el. Ide tartoznak a különféle füvekből, gyógynövényekből, aszalt szárított gyümölcsökből...készült forrázatok, melyek ősidők óta ismertek és használtak a föld szinte minden kultúrájában. A valódi tea, melyről az ital a nevét is kapta, a tea cserje leveléből készült forrázat.

Nem csoda hát, hogy a tea szó hallatán nagyon sokféle kép, élmény jelenik meg előttünk. Hiszen a tea, többek közt lehet hétköznapi, ünnepi, meghitt, spirituális, gyógyító, frissítő, élénkítő, nyugtató, egészségmegőrző, forró és jeges, vagy egyszerűen csak nagyon jó.

### RÖVID ISMERTETŐ A TEÁRÓL:

A tea eredetéről sokféle legenda él.

Őshazájának Kínát tekintik, ahol az egykori császár Shen Nung forralt vizébe egy tea cserje levél hullott. Illata, íze elkápráztatta az uralkodót.

A tea olyannyira népszerű lett, hogy a fogyasztása a keleti kultúrákban ( Kína, Japán, India, Mongólia, Tibet) a mindennapi élet részévé vált. Elterjesztésében nagy szerepe volt a buddhista szerzeteseknek. Talán ezért is alakulhatott ki köréje szertartás, ami a tea elkészítésének és elfogyasztásának lépéseit meghatározza, ezáltal spirituális élménnyé emelkedik.

A tea kultúrájának és fogyasztásának terjesztésében nagy szerepe volt a kereskedelemnek. Sajátos szokások alakultak ki. Gondoljunk csak az orosz hagyományra, ahol samovárban készítik a teát.

A törökök, grúzok, az arab népek körében szintén komoly becsülete van a tea fogyasztásának. A nagy melegben a forró, erős, fekete tea frissít, élénkít.

A tea megérkeik Európába és Amerikába

Az első tea szállítmány az 1600-as évek elején holland Kelet-Indiai Társaság révén érkezik Amsterdam kikötőjébe és New Amsterdamba ( New York).





Ekkor még drága, fejedelmi árucikk volt. Hamarosan azonban egyre keresettebbé vált és megjelent Párizsban, a nagyobb német városokban, és Londonban

Divatos úri szokássá vált a teázás. Először könnyebb elkészíthetősége miatt a kávé helyett fogyasztották, főként kávékereskedésekben vásárolhatták.

A konzervatív angolok hihetetlen gyorsan átálltak a kávé fogyasztásáról a teára. A délutáni ötórai teát sohasem mulasztották el.

A teázás részévé vált a társadalmi életnek, így alakulhatott ki egy-egy népcsoport vagy ország egyedi teázási kultúrája.

Ma már a ránk hagyományozódott ismerteket felhasználva kedvünk szerint válogathatunk a különböző teák és különböző elkészítési szokások megannyi lehetősége közül.

## TEA ÉS EGÉSZSÉG

A teát élvezeti értéke mellett szervezetünkre gyakorolt kedvező hatása miatt is kedveljük.

Fontos szerepük van a jó közérzetünk, és az egészségünk megtartásában, illetve a betegségek megszüntetésében.

A **zöld tea** a Camilla sinensis cserje levele éppúgy, mint a fekete, vörös, oolong, fehér teáé. A különbséget a fermentációs szint adja.

A zöld teát nem erjesztik, szárítás közben megsodorják, törik, ezáltal az ízanyagai jobban kioldódnak.

A kíméletes eljárásnak köszönhetően színe zöld marad, és megtartja értékes anyagait.



**Lássuk, miért is tartják a kínaiak teát a hosszú élet italának!**

A tea tartalmaz polifenolokat és flavonol származékokat, melyek antioxidánsok. Gátolják a szervezetben a káros oxidációs folyamatokat, illetve védik a szervezetet a szív-és érrendszeri, és a daganatos betegségek kialakulásától.

A polifnolok gátolják a zsírsavak és a koleszterin felszívódását, s emellett segítenek a baktériumok és vírusok elleni védekezésben is.

A zöld tea kiváló segítség a testsúlyunk megőrzésében és fogyasztásában, főként rendszeres mozgással kiegészítve.

Előnyös hatást fejt ki a magas vérnyomás és a gyulladásoz izületi betegségek megelőzésében a szájüreg, és fogak egészségének megőrzésében. Az ásványi anyagok közül tartalmaz magnéziumot, foszfort, kalciumot, vasat, fluort, mangánt, cinket, krómot, kobaldot, nikkelt, jódot és szelént.

A tea koffein tartalmának köszönhetően kitűnő élénkítőszer. Lassan szívódik fel, így hatása hosszan tartó.



A **fekete tea** a *camilla sinensis* cserje erősen fermentált levele.

A nyugati országokban még mindig az egyik legismertebb teaféle.

Egészségre gyakorolt hatása hasonló a zöld teához.

A zöld tea egészségmegőrző hatását a keleti társadalmakban már régóta ismerték, s kutatások nagy részét, a tea ezen változatával végezték.

A fekete teára is igaz, hogy erős antioxidáns hatású. Lassítja a sejtek öregedési folyamatait.

A polifenolok korlátozzák a koleszterin felszívódását a vérben.

Fluor tartalma miatt erősíti a fogzománcot, és véd a fogszuvasodástól.

Cukor és tej nélkül fogyasztva kalóriaszegény, és természetes vízhajtó. Megkönnyíti a mérgeanyagok kiürülését a szervezetből.

Koffein (tein) taralmának köszönhetően erősen élénkítő hatású.

A **rooibos teát** az egészség és szépség italának is nevezik számtalan jótékony hatása miatt.

A zöld teához hasonlóan a rooibos közömbösíti az agresszív kémiai kötéseket, nagy mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat és flavonodokat.

Közismert szabadgyök-megkötő, érfal és bőrvédő hatása van. Ezen kívül görcsoldó hatású, enyhíti az allergia, különösen az élelmiszerallergia okozta tüneteket.



Más teához képest kiugróan nagy mennyiségű vasat tartalmaz. A teának alacsony a tannin tartalma, ezáltal akadálytalanul szívódhat fel a vas- és a kalcium. Ez kiemelten fontos gyermekek, várandós nők, esetenként sportolók esetében.

Gyulladásgátló hatása és cserzőanyagai révén hatásosan enyhíti a gyomor-és bélpanaszokat. Az újszülöttek hascsikarását hihetetlenül gyorsan megszünteti.

A rooibos tea baktérium-és vírusölő hatása jól érvényesül a száj és torok betegségeinek kezelésében.

Teljesen koffeinmentes, így bátran fogyasztható, kitűnő folyadékpótló ital.

- Dr. Jörg Zittlau Rooibos tea Az egészség és szépség itala alapján.



### **A gyümölcstea**

A wellness, az egészséges életmód szemléletének terjedésével azonban egyre népszerűbbé váltak a gyümölcs, a herba teák, és a zöld teák.

A gyümölcsteát fenséges illata, édes-savanykás íze, hamar kedvelté tette mind a felnőttek, mind pedig a gyerekek körében.

Igazi frissítő, üdítő, akár melegen, akár jegesen fogyasztjuk.

Legnagyobb érdeme az egészségünk megőrzésében, hogy kiváló folyadékpótló ital.

Nem tartalmaz koffeint (teint), így a gyerekeket is bátran kínálhatjuk vele, a nap folyamán bármikor.

Ásványianyagokat és vitaminokat is tartalmaz, ám ennek mennyisége nem pontosan meghatározható, hiszen a termékek összetétele nem egységes.

A legtöbb gyümölcsteában jelentős mennyiségben van csipkebogyó és hibiszkusz, melyek ismertek C-vitamin tartalmukról.

### **A TEÁK ELKÉSZÍTÉSE**

#### **A fekete tea**

A fekete tea erősen fermentált, ennek köszönheti mély vörös, aranybarna színét.

Íze karakteres, fajtától függően eltérő. Némelyik erősen robusztus, másik gyümölcsös, vagy virágos jellegű, de van könnyed ízvilágú is.

A legkedveltebb, legismertebb fajták a Ceylon, az Earl Grey, a Darjeeling és az English Breakfast.

A fekete tea kedveltégét magas tein ( koffein) tartalmának is köszönheti. Igazi reggeli ébresztő, napközben felfrissít, élénkít.

Esti vagy késő délutáni fogyasztása éppen ezért már nem igazán javasolt.

Az áztatási idő szabályozásával készíthetünk gyengébb vagy erősebb teát. Amennyiben kevesebb ideig hagyjuk kioldódni a teafüvet ihatjuk önmagában, vagy cukorral, mézzel esetleg citrommal is ízesítjük. Az erősebb változat gazdag, telt zamatához érdemes kipróbálni a tejet vagy a tejszínt.

A **zöld tea** manapság az egyik legkedveltebb tea.

Kínában, Japánban valójában a zöld tea fogyasztásának van igazi hagyománya. A köréje kialakult szertartás nem véletlen. A zöld tea igazi meditációs, relaxációs tea. Alkalmas az elmélyülésre, a belsőnk feltárására, megismerésére, ugyanakkor koffein tartalma miatt kiválóan frissít, élénkít.

Egészségmegőrző szerepe kiemelkedő. Mindennek köszönhetően a zöld tea jól illeszkedik wellness világába.

A tea leveleket nem fermentálják, ezért zöld megmarad, és a kíméletes eljárásnak köszönhetően megőrzi természetes alkotórészeit. Az ital elkészítésénél is jobb, ha kevésbé forró vizet ( 60- 80C )használunk.

A zöld teának is van natúr illetve ízesített változata. Talán a legkülönlegesebbek a virágszirmokkal (jázmin, rózsa) illatosítottak. Igen kedveltek még a gyümölcsös, fűszeres ízesítésűek is.

A zöld tea akkor mutatja meg magát igazán, ha az elkészítés során nem édesítjük semmivel. A teafogyasztók többsége azonban mézzel vagy cukorral kedveli, némelyek citromot is tesznek hozzá. A legfontosabb azonban, hogy kedvünk leljük benne.



A **rooibos tea** egy nagyon különleges ital. Főzete édeskés, gyümölcsös jellegű, igen ízletes. Összetétele miatt kiválóan alkalmas az egészség megőrzésére, jó közérzetünk megtartására.



Nagyon egyszerűen elkészíthető, kevésbé érzékeny a víz minőségére, hőmérsékletére, illetve az áztatási időre.

Ajánlatos hőálló üvegkannát vagy csészét használunk, mert abban jól érvényesül a tea naplementét idéző narancsvörös, tükrösen áttetsző színe.

A zöld teához hasonlóan a rooibosból is 2-3 főzet is készíthető.



*Koffeint (teint) nem tartalmaz*, így bármikor fogyasztható. Gyerekeknek, felnőtteknek is kitűnő frissítő, ugyanakkor kellemesen pihentet, ellazít.

Önmagában is remek a zamata, de ízesíthetjük fűszerekkel ( pl. vaníliával, fahéjjal, szegfűszeggel, gyömbérrel, kardamommal...), gyógynövényekkel ( csipkebogyóval, citromfűvel, mentával...).

Az édes ízek kedvelői használhatnak hozzá mézet, cukrot, ki-ki ízlése szerint.

## A gyümölcstea



A gyümölcsteák összetétele nagyon változatos. Elsősorban szárított, aszalt gyümölcsdarabkák, különféle növényi részek (virágszirom, levél), gyógynövények változatos összetételű keveréke alkotja. Egyik fontos összetevője a hibiszkuszvirág és/vagy az arónia, melynek savanykás ízét és gyönyörű rubinvörös színét köszönheti.



Elkészítése egyszerű. Nem különösebben érzékeny a víz minőségére, a klóros víz azonban élvezhetetlenné teszi.

A darabos gyümölcstea esetében ügyeljünk, hogy kimérés előtt jól keverjük össze, így minden összetevőből jut a kannánkba vagy a csészénkbe.

100 C -os vízzel forrázzuk le és legalább 8-10 percig hagyjuk állni. Minimum ennyi idő kell, hogy az ízek kioldódjanak és összeérjenek. Élvezeti értékéből nem veszít hűlés közben sem, sőt kifejezetten finom jeges teát készíthetünk belőle.

Miután a teát leforráztuk, először kékes, lilás szín oldódik ki, majd folyamatosan nyeri el végső áttetsző vörös színét.

Fontos, hogy a javasolt tea mennyiséget használjuk, különben a tea élvezhetetlen, íztelen lesz. Filteres tea esetében egy csészéhez egy filter, darabos tea esetében pedig egy adaghoz egy púpozott teáskanál teát forraljunk le.



A valódi gyümölcssteák nem tartalmaznak semmilyen koffein ( tein) tartalmú összetevőt, így bármikor bátran ihatjuk. Gyümölcsös íze miatt, a gyermekek is nagyon kedvelik.

Ízesíteni, édesíteni nem szükséges önmagában is kitűnő ital. De nincs arany szabály, mindenki ízlésének megfelelően készítse el kedvenc teáját. Forrón vagy jegesen, bögrében vagy koktélos pohárban, ahogy tetszik.

### **Herba teák**

Valószínűleg a legváltozatosabban elkészíthető teák, a herba teák, hiszen a felhasználási körük is a legsokoldalúbb.

Elsősorban az egészségünk, jó közérzetünk megőrzéséért, illetve a mielőbbi gyógyulás miatt fogyasztjuk.

Van, aki kellemes ízük miatt kedveli.

Az általános kereskedelmi forgalom kapható herba teák elsősorban élvezeti teának minősülnek, elkészítésük megegyezik a többi teafélével. A csomagoláson feltüntetett javaslatot érdemes követnünk.

A patikákban, gyógynövény kereskedésekben bővebb információkkal is ellátnak bennünket, mind a hatóanyag, mind pedig az elkészítéssel kapcsolatban is.

#### A leggyakoribb elkészítési módok:

Áztatás: A hőre érzékeny anyagokat áztatjuk. Ilyen pl. a csipkebogyó. Este leöntjük a növényt, hideg vagy langyos vízzel és akár egy éjszakán át is áztathatjuk.

Forrázás: A kimért adagot, illetve a filtert beletesszük egy csészébe, vagy bögrébe, leforrázzuk, és állni hagyjuk a megadott ideig. Az illóolajat tartalmazó virágok, levelek, fűvek esetében alkalmazzuk. Ilyen pl. a kamilla, menta, hárs, ánizs, koriander, levendula, ciromfű.

Főzés: A szükséges mennyiséget edénybe tesszük, vizet öntünk rá, majd néhány percig forraljuk és leszűrjük. Főként gyökerekből, kérgekből készítjük.

