



Herbata podbija świat

Dość powszechne jest przekonanie, że herbatę pije się do śniadania, w chwili popołudniowego relaksu lub przy kolacji. Zwykle nie traktuje się jej jako napoju, który może z powodzeniem zastąpić sok, wodę lub gazowane produkty gaszące pragnienie w ciągu dnia.

Tymczasem okazuje się, że herbata jest drugim po wodzie, najpopularniejszym napojem na świecie. W ostatnim czasie nastąpił znaczący wzrost popytu na niegazowane napoje z wyciągiem z herbaty. Badania wskazują, że przez ostatnich 6 lat globalne spożycie tego typu napojów wzrosło o prawie połowę.

Trend wzrostowy widoczny jest na poniższym wykresie, ukazującym światowe trendy w konsumpcji napojów niegazowanych:

Napoje na bazie herbaty, także tej zielonej, stały się przebojem wielu światowych rynków. W Europie największym ilościowo i wartościowo rynkiem dla tych napojów, wg Euromonitor, są Niemcy. W 2007 zanotowano tam sprzedaż 962,3 mln l tego napoju a rynek wart był 999,2 mln euro. Następne miejsce w rankingu należy do Włoch – sprzedaż 476 mln l i wartość 681,6 mln euro. Kolejne kraje to Francja – sprzedaż 230 mln l i wartość 257,2 mln euro oraz Szwajcaria gdzie sprzedano 249,8 mln l, a rynek wart był 311,2 mln euro. Polska zajęła 11. pozycję z rynkiem o wielkości 77,6 mln l i wartości 75,6 mln euro. Największe spożycie na mieszkańca przypada Szwajcarom- 30,7 l. na osobę w ciągu roku.

Na rynku znajduje się bardzo wiele propozycji napojów na bazie herbaty. Jednak szczególną grupą wśród nich są te, które zawierają wyciągi z zielonej herbaty.

Co sprawia, że producenci i konsumenci są tak bardzo zainteresowani produkcją i spożyciem akurat tych napojów? Odpowiedź jest prosta: wspaniałe właściwości zielonej herbaty, jakie zawdzięcza ona zawartym w niej związkom.

Dlaczego warto pić zieloną herbatę? Jakie jest jej dobroczynne działanie?

Sekret zielonej herbaty to bogactwo w związku polifenolowe – flawonoidy –rozpowszechnione w świecie roślin, natomiast niesyntezywane w organizmach zwierząt. Zapobiegają one zakrzepom, miażdżycy i hamują utlenianie cholesterolu.

Każda herbata zawiera wiele tych związków, jednak w procesie jej produkcji, w czasie fermentacji, są one tracone bezpowrotnie. Jedynie zielona herbata, przy produkcji której nie stosuje się fermentacji, nie traci flawonoidów. Jej listki, tuż po zerwaniu są poddawane działaniu gorąca - pary lub temperatury blachy, na której są ułożone w celu wysuszenia.

Dzięki temu przechowuje ona wiele cennych składników, znacznie więcej niż pozostałe rodzaje herbat. Zachowuje przy tym delikatny i subtelny smak.

Zielona herbata ma także znacznie więcej witaminy C, E i B1 niż herbata czarna.

Legenda herbaty

Herbata...wonna, aromatyczna, mocna, słaba, gorąca lub mrożona... Każdy zna jej smak, kolor, walory. Ale czy każdy wie komu zawdzięczamy jej odkrycie?

Tetra Pak Sp. z o.o.

ul.1-go Sierpnia 8 A, 02-134 Warszawa, telefon: 022 54 34 000, fax: 022 54 34 001, www.tetrapak.com

Sąd Rejonowy dla M. St. Warszawy, XIII Wydz. Gosp. KRS Nr 0000027538, Kapitał zakładowy 18.011.100 PLN, NIP 526-00-13-901



Legendy mówią, że herbatę wynaleziono w Chinach lub w Indiach. Według jednej z nich, w 2737 r. p.n.e. cesarz chiński, który był jednocześnie wielkim uczonym i zielarzem, popijał przegotowaną wodę pod herbacianym drzewem. Gdy nasilił się wiatr, kilka listków herbaty wpadło do dzbana z wodą i dało początek napojowi o czarującym smaku.

W Indiach początki spożywania herbaty przypisuje się mnichowi Bodhidharmowi, który postanowił medytować nieprzerwanie przez 7 lat. Ostatniego dnia poczuł się niezwykle zmęczony więc zaczął żuć liście drzewa herbacianego. Znużenie nie tylko natychmiast ustąpiło; mnich poczuł również przypływ nowej energii.

Tyle legenda - a jak było naprawdę? Podobno pierwsze pisemne wzmianki o herbacie pochodzą z 3 wieku p.n.e. i traktują ją jako ziele dziko rosnące i lek wzmacniający. Dopiero potem rozwinęły się uprawy herbaty i jej przetwórstwo.

Odmiany herbaty...

Herbata (z łac. *herba the* - *ziele herbaty*, z południowochińskiego *te* - *herbata*) to wiecznie zielona roślina z rodzaju kamelii, pochodząca z Azji południowo-wschodniej. Uprawia się ją w wielu odmianach; rosną krzewy herbaty chińskiej, asamskiej, a także mieszańce - krzewy herbaty cejlońskiej i gruzińskiej. Największym ich skarbem są liście i pączki, z których, po suszeniu, a czasem także po fermentacji, przyrządza się napar.

Jak wiadomo, herbata występuje w wielu odmianach. Najbardziej znane to herbaty: zielona, czarna, biała, pu-erh, oolong, prasowana i aromatyzowana.

Herbata zielona

Powstaje z liści nie poddanych procesowi fermentacji, suszona zaraz po zerwaniu. Jest o wiele delikatniejsza od innych herbat, a najlepsze gatunki to genmaicha, gunpowder, longjing, sencha.

Herbata czarna

Legenda mówi, że herbata czarna powstała w wyniku zamoknięcia i sfermentowania zielonej herbaty. Jej najpopularniejszymi gatunkami są assam, yunnan, darjeeling, ceylon.

Herbata biała

Powstaje z młodych pączków, które jeszcze nie zdążyły się rozwinąć, zbieranych na wiosnę i następnie suszonych. Produkowana jest w ograniczonych ilościach w Chinach i na Sri Lance. Jest to najdroższy rodzaj herbaty, o charakterystycznym srebrnym kolorze.

Herbata oolong

Zwana herbatą „niedofermentowaną” lub „półfermentowaną”. Powstaje ze zwiędłych liści, wytrząsanych w bambusowych koszach, liście są zawsze całe, nigdy nie są połamane ani skręcone. Produkowana jest w Chinach.

Herbaty aromatyzowane

Powstają one przez mieszanie dodatkowych aromatów z liśćmi herbaty zielonej, czarnej lub oolong. Dodaje się do nich płatki kwiatów lub owocowe esencje zapachowe. Przykładowe gatunki to Earl Grey i lapsang souchong.

Herbaty prasowane

Znane są od czasów dynastii Tang. Dawniej były wytwarzane w postaci twardych, prasowanych kulek, dziś prasowane hydraulicznie również w kształcie płytek, kostek, gniazd, miseczek.



Sekrety zielonej herbaty...

Wśród różnorodnych rodzajów herbat kryje się ta jedna, mająca szczególne walory i właściwości - zielona herbata.

Od co najmniej 4 tys. lat Chińczycy znają jej lecznicze właściwości i cenny skład - zawiera wiele dobroczynnych związków, minerałów i witamin.

Fenomen zielonej herbaty polega na tym, że jest ona bardzo zdrowa i ma zbawienny wpływ na wiele dolegliwości. Dzięki zawartym w niej flawonoidom czyli antyoksydantom zapobiega wielu schorzeniom układu krwionośnego oraz wzmacnia ściany naczyń krwionośnych. Wyniki badań, opublikowane w *Archives of International Medicine* wskazują, że codzienne spożycie połowy filiżanki średnio mocnej herbaty zielonej zmniejsza ryzyko nadciśnienia tętniczego o 50%. Nadciśnienie tętnicze jest jedną z najczęstszych chorób serca i dotyczy około 20% dorosłych w wielu krajach. Choroba ta może powodować udar mózgu, niewydolność serca, dysfunkcję nerek oraz być głównym czynnikiem zagrożenia zgonem w wyniku choroby wieńcowej. U osób pijących 2 i pół filiżanki dziennie stwierdzono zmniejszenie ryzyka nawet o 65%.

Wyjątkowość flawonoidów polega na ich właściwościach przeciwutleniających, hamujących rozwój wolnych rodników oraz aktywność enzymów utleniających.

Ponadto, flawonoidy wykazują także następujące cechy:

- odtruwają organizm,
- mają właściwości przeciwzapalne,
- mają właściwości przeciwbakteryjne i chronią przed wirusami,
- działają przeciwastmatycznie,
- mają działanie antyalergiczne gdyż hamują wydzielanie histaminy,
- działają przeciwnowotworowo,
- działają hipoglikemicznie lub hipotriglicerolemicznie u diabetyków,
- hamują chorobę wieńcową,
- nie powodują owrzodzeń układu pokarmowego.

Pozytywne właściwości zielonej herbaty z pewnością tłumaczą jej rosnącą popularność na rynku. Jest napojem, który smakuje, ożywia, poprawia samopoczucie i leczy. A pod względem prozdrowotnego efektu jaki wywiera na nasz organizm, przewyższa nawet czerwone wino.