



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 przy

pada
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 związki polifenolowe – flawonoidy – rozpowszechnione w świecie roślin, natomiast niesyntezowane w organizmach zwierząt. Zapobiegają one zakrzepom, miazdżycy 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?

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 nasylił się wiatr, kilka listków herbaty wpadło do dzbanka 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 przyływ 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 pro zdrowotnego efektu jaki wywiera na nasz organizm, przewyższa nawet czerwone wino.