

# Jak należy przyrządzać herbatę?

18 kwietnia 2012

Herbata to jeden z najszlachetniejszych napojów na świecie. Tradycja jej parzenia przywędrowała do nas wraz z różnymi jej gatunkami. Aby wydobyć głębię smaku i aromatu, a także moc właściwości prozdrowotnych, warto wiedzieć jak ją przyrządzić.



Nadal wielu z nas mało wie o odpowiednim czasie parzenia herbaty. Wpływa on istotnie na jej smak i właściwości. Krótko parzona ma działanie pobudzające, a parzona dłużej – uspokajające. – Na początku parzenia w naparze wydziela się teina, zaś po około 3-5 minutach uwalniają się polifenole, zwane również taninami. Polifenole neutralizują działanie teiny, przez co po około 7 minutach parzenia mogą całkowicie uwolnić od niej napój, likwidując tym samym właściwości pobudzające herbaty – tłumaczy Andrzej Kuc, ekspert z firmy Posti.

W Europie najpopularniejsza jest herbata czarna, w różnych odmianach. W jej przypadku najlepsze proporcje to 200–250 ml wody o temperaturze ok. 95 st. C na 2,5–3 g herbaty (jedna łyżeczka lub torebka). Czas parzenia powinien wynosić od 3 do 5 minut. Bardzo popularna w naszym kraju jest też herbata

zielona. Jest ceniona za swoje właściwości prozdrowotne. – Aby nie zepsuć jej smaku i właściwości, nie powinno się zalewać jej wrzątkiem – woda powinna mieć jedynie ok. 70–80 st.C – zwraca uwagę Andrzej Kuc. Zielonej herbaty sypiemy ok. 4 g i parzymy dosyć krótko. Parzona dłużej niż 2–3 minuty robi się gorzka i traci smak.

Ze względu na swoje właściwości odchudzające coraz częściej pijana jest herbata czerwona. Powinna być parzona w podobnych proporcjach jak herbata czarna. Należy jej dać tylko trochę więcej czasu, ok. 7 minut. Do wyboru mamy jeszcze herbaty owocowe. Często w ich składzie nie ma liści krzewu herbacianego. Najczęściej są to suszone owoce i aromatyczne dodatki. Taką herbatę najlepiej parzyć przez ok. 7–10 minut, zalewając wodą o temperaturze 90 st. C.

Zdjęcie: [Ruta & Zinas](#)

Źródło: [Ekologia.pl](#)