

Amit érdemes tudni

....a teáról általában

A teanövény természetes körülmények között kis, mintegy 10 m magas fácska, karcsú, piramis alakú koronával. Tealavél termeléshez a növényt visszanyesik, 1-1,5 m magas cserjévé nevelik, kényelmesen elérhető magasságot nyújtva a kézi szedéshez.

A tea a nedves és viszonylag hűvös, de kiegyenlített éghajlatú trópusi hegyvidékek és szubtrópusok növénye. Ideális termőterülete az 1000 m-es magasságban fekszik, ahol 20 C°-os átlaghőmérséklet és legalább évi 1250 mm csapadék biztosított.

A tea levelei örökzöldek, bőrneműek, virága fehér, vagy rózsaszín, rovarbeporzású, toktermesű növény. Szaporítása magról, ill. szárdugvánnyal történik. A friss ültetvény 3-5 éves korára válik szüretelhetővé, szedése 50 éves koráig gazdaságos.

A minőségi teákat kézzel szüretelik, ügyelve, hogy a szedőzsákba csak a hosszúkás csúcsrügy és az alatta lévő 2 puha fiatal levél kerüljön. A szedés gyorsítására bevezetett gépesítés minden esetben a minőség rovására történik. A teaszaküzletekben kapható szálal teákat kizárólag kézzel szüretelik. A teanövényt szüretelhetik egész évben, folyamatosan, ill. egy téli nyugalmi periódus beiktatásával.

Az asztalunkra kerülő ital ízét befolyásolja a növény termőterülete, az ott uralkodó klimatikus viszonyok, a levelek szedési ideje (az első szüretből származnak a legfinomabb levelek), valamint a feldolgozás módja. A különböző feldolgozási folyamatok eredményeképpen italunkat a zöld, fekete, oolong, fehér, vagy sárga teákhoz sorolhatjuk.

Az alábbiakban szó esik a különböző teafajtákról, azok ideális elkészítési módjáról. Remélhetőleg, „kis kalauzunk” sokakat csábít új ízek felfedezésére. Az elkészítésre vonatkozó információk általános szabályok, természetesen bárki kialakíthatja a saját ízlésének megfelelő eljárást. Teázásunk során a legfontosabb dolog, hogy italunk számunkra tökéletes íz-élményt nyújtson azokban a percekben, amikor rohanó világunkból kikapcsolódva, kezünkben a forró teáscsészével kényelmesen hátradőlünk fotelunkban....

.....a zöld teáról

Üzletünkben az egyik leggyakrabban elhangzó kérdés a zöld és fekete tea közti különbségekre vonatkozik. Ezzel kapcsolatban a legfontosabb említendő a zöld és fekete tea származása. Mindkét tea ugyanarról a növényről származik, eltérő jellegüket feldolgozási módjuk adja meg. Szüretelés után a tealeveleket szárítják (6-12 órán keresztül, meleg levegő áramoltatásával), majd sodorják. E két munkafolyamat eredménye a zöld tea, mely így megőrzi hasznos anyagainak nagy részét, gazdag cseranyagokban, melyek a zöld tea jellegzetes kesernyés ízét adják. A zöld tea gazdag koffeinben, ez a koffein azonban a tealevélben lévő cseranyagokhoz kötött, így szervezetünk számára nehezen felvehető, tehát a zöld tea kevésbé tudja kifejteni élénkítő hatását.

A zöld tea fogyasztása elsősorban Ázsiában jelentős, kedvező élettani hatása miatt azonban egyre fontosabb szerepet kap a világ más tájain is. A legfontosabb zöld tea termelő országok Japán és Kína, már nemcsak saját szükségleteiket elégítik ki, zöldtea-exportjuk jelentős gazdasági tényező. Egy kiváló zöld tea elkészítése odafigyelést igényel, fontos az általunk használt víz hőfoka, valamint a pontos áztatási idő. Minden esetben egy csésze (3dl) teához egy teáskanálnyi fűvet adagolunk, ennek súlya 2 gr. Japán zöld teáknál 60-70C°-os vizet használunk, ezt öntjük a teára, majd 1-1,5 percig hagyjuk ázni. Kínai zöld tea esetében 70-80C°-os víz az ideális, az áztatási idő 2-3 perc. Ha ennél melegebb vizet használunk, vagy tovább áztatjuk a teát, megkeseredik, élvezhetetlenné válik italunk. Nagyon fontos, hogy mindig már forraljuk fel a vizet, majd azt hűtsük a kívánt hőfokra. A hőmérséklet pontos beállításához a teaszaküzletekben kapható teahőmérők nyújtanak segítséget. A zöld tea leveleket egymás után többször felönthetjük (természetesen rövid időszakon belül). Az így kapott ital egyre lágyabb ízű lesz, hatása azonban változatlan.

A zöld teának számos kedvező élettani hatása ismert: támogatja keringési rendszerünket, bélrendszerünket, erősíti immunrendszerünket, komoly szerepe van a rákos betegségek megelőzésében.

A zöld tea fogyasztását ízesítőszerrel nélkül, esetleg mézzel ajánljuk.

.... a fekete teáról

Amennyiben a leszüretelt tealeveket fonnyasztásuk és sodrásuk után erjesztik is, fekete teáról beszélünk. Tehát a zöld és fekete tea közötti alapvető különbséget az erjesztés adja: zöld tea készítésnél ez a folyamat nincs meg! Az erőteljesebben összesodort tealevelek szétfeszített sejtfalain át távozó sejtnedvek fermentációja körülbelül 3 órás folyamat, melynek során a tealevelek elnyerik jellegzetes, sötétbarna, vöröses színüket. Az erjedés időtartama alatt kialakulnak a fekete teára jellemző íz,- és illatanyagok. Felszabadulnak cseranyagok, így szervezetünk számára elérhetőbbé válik a koffein, ezért érezzük a fekete teát élénkítőbbnek, mint a zöld teát. A teában lévő koffein molekula szerkezete megegyezik a kávéban levőével, hatásmechanizmusa azonban más: tea fogyasztásakor a koffein lassabban fejti ki hatását, azonban hosszán, mintegy 6 órán át érezteti azt. (A kávéban levő koffein gyorsan hat, de ez a hatás rövid időtartamú.) Az erjedési folyamatok során azonban a fekete tea számos olyan egészségmegőrző tulajdonságából veszít, mellyel a zöld tea büszkélkedhet.

Magas minőségű fekete teát termelő országok: India, Ceylon és Kína. Indiában két híres teatermelő vidékről beszélhetünk: Assam és Darjeeling tartományokról. Míg a darjeelingi tea a könnyű, lágy fekete teák palettáját színesíti, addig az assami teákat az erős ízek, magas koffeintartalom kedvelőinek ajánljuk. Kiváló minőségű, és rendkívül zamatos teát importálunk Ceylon szigetéről, a kínai specialitások tárháza pedig végtelen. Az ízesített fekete teák alapjául is kínai teákat használunk.

Természetesen más országok is termelnek kiváló minőségű fekete teákat, nem szabad megfeledkeznünk a nepáli, a jávai, vagy a grúz teáról. Egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a kenyai és tanzániai teák, hiszen ezekben az országokban is adottak a teanövény által kedvelt klimatikus viszonyok.

A fekete teák elkészítése kevésbé bonyolult, mint a zöld teáké: 100 C°-os vizet használunk, a leveleket 3-5 percig áztatjuk. Fekete teák esetében is az ideális mennyiség egy csészéhez (3dl) 1 teáskanál teafü, ami 2 gr mennyiséget jelent.

A fekete teákat ízlés szerint fogyaszthatjuk cukorral, barna cukorral, kandissal, mézzel, tejjel, vagy tejszínnel. Amennyiben tejjel, vagy tejszínnel isszuk teánkat, mindenképpen érdemes az 5 perces áztatási időt választani, hiszen a kész teába öntött tej meglágyítja azt.

Végül a sokakat érdeklő osztályozás, mely a tealevelek minőségét mutatja meg:

SFTGFOP	S (Super) F (Finom) T (csúcsos) G (arany) F (virágos) O (narancs) P (Pekoe)
FP	F (virágos) P (Pekoe)
GFBOP	G (arany) F (virágos) B (tört) O (narancs) P (Pekoe)
BOPF	B (tört) O (narancs) P (Pekoe) F (Fannings)
CTC	C (nyomott) T (tépett) C (göngyölt)

...a fehér, sárga és oolong teákról

A fehér teák rügyekből és nagyon friss levelekből állnak, melyeket rövid ideig fonnyasztásos módszerrel szárítanak. Kína Fujian tartományában speciális teanövényről szüretelik. Főzete lágy, könnyű. Elkészítése: 75-80 C°-os vízzel öntjük fel, 1-3 percig áztatjuk. Egy csészéhez egy teáskanál (2 gramm) fűvet használunk.

A sárga teákat száraz, forró levegő áramoltatásával rövid ideig fermentálják. A fermentáció kellő idejének meghatározásához nagyfokú teamesteri tapasztalat és szaktudás szükséges. Főzete a fehér teánál erősebb, de még mindig lágy teáról beszélünk. Elkészítése megegyezik a fehér teáéval.

Az oolong teák egyre nagyobb ismertségnek örvendenek. Félig erjesztett teáknak is nevezzük őket, mivel fermentációjuk feleannyi ideig tart, mint a fekete teáké. A zöld, fehér és sárga teánál erősebb, a feketénél gyengébb ital. A legjobb minőségű natúr oolongok Taiwanról származnak. Ízesített változataikat Európában állítják elő. Elkészítésük: csészénként 2 gramm fűre 80-90C°-os vizet öntünk, 2-3 percig áztatjuk. A fehér, sárga és oolong teák többször felönthetőek, fogyasztásukat natúr, vagy kevés mézzel ajánlunk.

....az ízesített teákról

Hazánkban rendkívül népszerűek az ízesített teák. A minőségi teákat árusító szaküzletekben széles kínálatból válogathatunk: ízesített fekete, ízesített zöld, vagy akár ízesített redbush teák csábítják az inyenceket.

Az ízesített teák „gyártása” minden esetben az európai teanagykereskedő cégek műhelyében történik. Alapos vizsgálat után kiválasztják a megfelelő natúr teaalapot, ez az ízesített fekete teák esetében általában egy közepesen erős kínai, vagy kínai-ceyloni keverék. Ízesített zöld teák esetében az alapot a kínai sencha tea adja. A magasan képzett ízmester erre a natúr teaalapra építi fel az ízeket: fűszereket, szárított gyümölcsöket, csokoládét, stb. kever a teához, virágszirmokkal, virágokkal, növényi levelekkel díszíti azt. A gyümölcsdarabokkal ízesített teák nem keverendők össze az ún. gyümölcsteákkal, melyek más bázisra épülnek!!!

Az ízesített teák 97%-át a natúr alaptea teszi ki, az ízanyagok a fennmaradó 3 %-ban vannak jelen. Az ötletek és a variációk száma szinte végtelen, így folyamatosan új keverékeket köstölhatunk meg. Az ízesített teák tartalmaznak aromákat is, az aromák milyensége nagyon fontos minőségmeghatározó tényező: az általunk forgalmazott teák keverésénél csak természetes aromákat használnak fel. (Anyacégünk hamburgi, a német élelmiszeripari törvények szálal teáknál tiltják a természetazonos ill. mesterséges aromák használatát.)

Az ízesített fekete teák elkészítési módja egyezik a natúr feketével: 100 C°-os vizet használunk, a teát 3-5 percig áztatjuk. Fantasztikus ízhatást érhetünk el, ha ízesített fekete teánkat tejszínnel fogyasztjuk: a tejszín krémesen selymessé teszi italunkat. Tejjel-tejszínnel fogyasztott teák esetében érdemes az 5 perces áztatási időt választani. Az ízesített fekete teákhoz illik még a méz, fehér és barna cukor, kandiscukrok.

Az ízesített zöld teák elkészítésénél az alapot adó kínai zöld sencha a meghatározó: 70-80 C°-os vizet használunk, a teát 2-3 percig áztatjuk. Az ízesített zöld teák a natúr teákhoz hasonlóan többször felönthetőek. A felöntések során aromájukat egyre kevésbé érezzük, azonban a jótékony „zöld tea-hatás” mindvégig megmarad. Fogyasztásukat tej-tejszín nélkül ajánljuk, az édesszájúak mézet, vagy fehér cukrot használjanak.

Az ízesített fekete és zöld teák élettani hatása teljes egészében megegyezik az alapjukat képező natúr teáéval.

....a gyümölcssteákról

Az első és legfontosabb tisztázandó kérdés a gyümölcssteák esetében: ezek a teák nem tartalmaznak teanövényről származó leveleket! A gyümölcssteákban csakis szárított gyümölcsök (az új trend követői szerint: zöldségek is) lehetnek, különböző összetételben. Az „igazi”, teaivók ezeket az italokat a nem-teák kategóriába sorolják, hivatkozva a gyümölcsstea és a teacserje közötti kapcsolat teljes hiányára.

Ezeket a közkedvelt italokat Európában állítják elő, a teanagykereskedő cégek műhelyeiben, saját receptúrák alapján. Összetételüket, külsejüket jelen esetben is az ízmester határozza meg, sok éves tapasztalata és az új íz-irányzatok figyelembe vétele alapján.

A gyümölcssteák minden esetben ugyanarra a bázisra épülnek: alma, hibiszkusz és csipkehéj szolgál alapul.

A gyümölcssteák karakterét az erre kerülő szárított, kandírozott, liofilizált gyümölcsdarabok adják. Sok esetben a tea ízét kevés fűszer: citromfű, sáfrány, fahéj, stb. koronázza. Díszítésül levelek, virágszirmok, virágok szolgálnak.

A gyümölcssteák gyönyörű piros színét a hibiszkusz adja, ez azonban kissé savanyítja is italunkat. A gyomorproblémákkal küszködők számára ma már elérhetőek az ún. savmentes gyümölcssteák, melyekben egyáltalán nincs, vagy csak nagyon kevés hibiszkusz van. A savmentes, savcsökkentett teák színe halványabb, sárgás, ízük azonban versenyez savas társaikkal. (A nemzetközi tea-trend egyre inkább a savmentes teák népszerűsítése felé halad. Hazai tapasztalataink ezen teák széles körű terjesztését még nem teszik lehetővé: magyar vendégeink számára az igazán „jó” gyümölcsstea sötétvörös. Hibiszkusz-szegény teák lágy színét az itthoni fogyasztó a gyenge minőséggel köti össze, hiába az amúgy tökéletes illat-íz kombináció. Mindentől függetlenül üzletünkben szerény választékkal a gyomrukat kímélők rendelkezésére állunk.)

Gyümölcssteák esetében az elkészítés során egy csészéhez (3 dl) 1 teáskanál teát használunk, ennek tömege 3-4 gramm. A teát 100 C°-os, forró vízzel öntjük fel, majd minimum 8 percig áztatjuk. A hosszú készítési idő biztosítja, hogy a szárított gyümölcsdarabok kellőképpen átázzanak, kiadják ízüket. A gyümölcssteákat nem lehet elrontani, túláztatni: minél tovább vannak vízben annál jobban érvényesül az ízük. Sokan szívesen fogyasztják a felázott gyümölcsdarabokat is.

Gyümölcssteákból fantasztikus frissítő jeges teákat lehet készíteni: akár a kész ital lehűtésével, akár egy gyümölcsstea-koncentrátum jégre öntésével.

Gyümölcssteát mézzel, vagy fehér cukorral érdemes édesíteni, tej-tejszín nem illik hozzá. Italunk bármikor kellemes frissítőül szolgálhat, élénkítő hatása azonban egyáltalán nincs, mivel nem tartalmaz koffeint biztosító tealeveleket.

... a rooibos, redbush, avagy vörös teáról

A rooibos 1-1,5 m magas cserje, mely Dél-Afrikában őshonos. Hosszú és hajlékony ágain rengeteg 10-50 mm hosszú, 1 mm vastag levél található, melyek leginkább a fenyő tűleveleihez hasonlítanak.

Növekedéséhez sok csapadékra és enyhén savas kémhatású talajra van szüksége. Elengedhetetlen a legalább 450 m-es tengerszint feletti magasság, de a fagyot egyáltalán nem tűri, így termesztése égvünkben nem lehetséges.

A cserje másfél éves korában fordul termőre, leggazdagabb hozamát 3-4 évesen adja. 7-8 évig él, pusztulása előtt az egész növény zöldből vörösbe vált, innen az elnevezése: vörös bokor.

Betakarítása a nyári és kora őszi hónapokban történik. Ilyenkor sarlóval a talaj fölött 30-40 cm-re vágják vissza az ágakat, majd kötegelik őket. Ezután szecskázógéppel az általunk is ismert méretűre, kb. 4 mm hosszú darabokra vágják a termést. A fekete teához hasonlóan erjesztik, tiszta vízzel keverik, 8-24 órán át tart a fermentáció. A folyamat során a zöld ágak vörösesbarnák lesznek, s kialakul a tea jellegzetes vörösesbarna színe. Végző lépésként a szigorú minőségi ellenőrzés, majd pasztörözés következik.

A Dél-Afrikából származó natúr rooibos kapható a legtöbb teaszaküzletben, a választékot az ízesített változatok bővítik. A tea ízesítését ebben az esetben is Európában, a teanagykereskedésekben végzik.

A rooibos teák elkészítése: 100 C°-os vizet használunk, a leveleket 5-8 percig áztatjuk. Az ideális mennyiség egy csészéhez (3dl) 1 teáskanál teafű, ami 2 gr mennyiséget jelent. Kétszer, háromszor felönthető.

A fekete teához hasonlóan ízlés szerint fogyaszthatjuk cukorral, barna cukorral, kandissal, mézzel, tejjel, vagy tejszínnel. Forrón és jegesen egyaránt kiváló. Koffeinmentes, gyerekeknek kifejezetten ajánlott!

A rooibos az utóbbi években széles körben vált ismertté, kedvelté. Népszerűségét finom íze mellett egészségünkre gyakorolt rendkívül kedvező hatása adja. A vörös tea gazdag ásványi anyagokban, nyomelemekben, C-vitamin tartalma magas. Erősíti immunrendszerünket, antiallergén hatású, javítja a keringést, segíti az emésztést, megköti a szabad gyököket, szépíti bőrünket, hajunkat. Összefoglalva a [tea legfontosabb hatóanyagai és azok hatása:](#)

vas:	vérképzés, hemoglobin
réz:	enzimalkotórész, bőr és haj pigmentáció, idegek felépítője
kalcium:	csontok és fogak képzése, növekedésnél kiemelkedően fontos
fluor:	fogfelépítés és száj higiénia
nátrium:	idegek és izmok munkája, szervezet víz háztartása
kálium:	vízháztartás, vérnyomás-csökkentés
mangán:	nyomelem, méregtelenítés, védekezőképesség
zink:	inzulinháztartás, immunrendszer felépítés
quercetin, quercitrin:	flavonoidok, antiallergén hatás
rutin:	vérnyomás –szabályozás

A fenti felsorolás csupán a „jéghegy csúcsa”. Szerencsére már magyarul is elérhetőek a rooibossal kapcsolatos szakkönyvek, melyekből mélyebb ismeretekre, receptekre tehetnek szert. Egészségükre!

...a mate teáról

A mate teát egy Dél-Amerikában őshonos örökzöld pálmafaj szárított leveleiből és ágaiból készítik. A növény 10-15 méteres magasságot is elérhet, levelei kb. 6 cm hosszúak, 4 cm szélesek. Fejlődéséhez magas pártartalomra és magas hőmérsékletre van szükség.

A leveleket kétévente szüretelik, majd gyorsan szárítják, elkerülendő az oxidálódást. (A szárítás parázs felett történik, az erre a célra használt különböző fafajták éppen olyan meghatározóak, mint nálunk a kolbász-szalonna füstöléséhez használtak.)

A „mate” szó az inka nyelvből származik, jelentése: tök. Arra a szárított tökből készült ivóedényre utal, melyből hagyományosan ezt a teát fogyasztják. A tea elkészítéséhez hozzá tartozik: a mate (tök), a yerba (a tea) és a bombilla (fa, vagy fém szívószál). Az edénybe ízlés szerint szórják a leveleket, 70-100 C°-os vízzel öntik fel, 5-10 percig hagyják ázni. A főzet elkészülte után közvetlenül a tökből, szívószállal fogyasztható. Kevés mézzel, vagy cukorral édesíthető, többször felönthető.

A mate tea minden életfontosságú vitamint tartalmaz, valamint számos ásványi anyag, például magnézium, kalcium, kálium, vas, hordozója. A mate a koffein mellett xantin alkaloidát tartalmaz, melyet mateinnek is neveznek. A xantin stimulálja a központi idegrendszert, de nem tesz függővé, nem vált ki idegességet, sőt, nyugodt alvást biztosít. A xantinban olyan molekulakötés van, amely kiküszöböli a koffein káros tulajdonságait, így azok az emberek is fogyaszthatják, akik egészségügyi okból kénytelenek lemondani a kávéról. Enyhén vizelethajtó, csökkenti a vérnyomást, kedvezően hat a szív működésére, javítja az oxigénellátást.

Fogyasztása nemcsak rendkívül egészséges, hanem hangulatos szertartás is, igazi dél-amerikai kultúrital.

Remélhetőleg a fenti pár sor olvasása izgalmas betekintést nyújtott a teák véget nem érő világába. Ismertetőnk a legfontosabb információkat foglalja össze. Teaszakértő munkatársaink készen állnak további kérdéseik megválaszolására, illetve nagyobb terjedelmű szakirodalom ismertetésére. Kellemes teázást kívánunk!