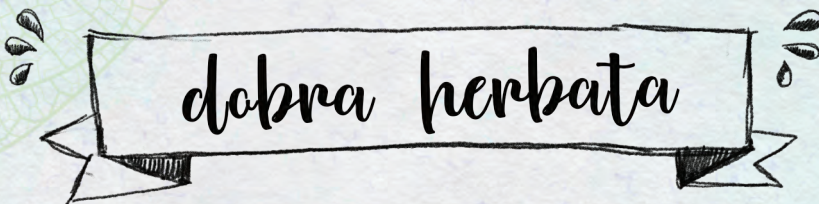


R A F A Ł P R Z Y B Y Ł O K

• • • • •

Czajnikowy.pl



NASZA KSIĘGARNIA



SPIS TREŚCI

Wstęp • 7

CZĘŚĆ 1

HERBATA SIĘ PRZEDSTAWIA

Co to właściwie jest herbata? • 10

Co w herbacie piszczy? • 13

Od karbonu do bubble tea, czyli co się działo z herbatą
w ciągu ostatnich 300 milionów lat • 20

CZĘŚĆ 2

PRODUKUJEMY HERBATĘ

A może herbata uprawiana na hałdzie? • 44

O roślinie • 46

Tam, gdzie rośnie herbata • 48

Obróbka liści • 58

Rodzaje herbaty • 68

Pani kierowniczko, wino! (...) • 100

CZĘŚĆ 3

CZARKĄ PO MAPIE, CZYLI HERBATA NA ŚWIECIE

- Azja • 106
- Polacy bywają bardziej chińscy od Chińczyków* • 108
- Bliski i Środkowy Wschód • 172
- Europa Zachodnia • 180
- Nowy Świat • 196
- Ameryka Południowa • 204
- Lubię, ale mi nie smakuje* • 205
- Afryka • 232
- Australia i Oceania • 244

CZĘŚĆ 4

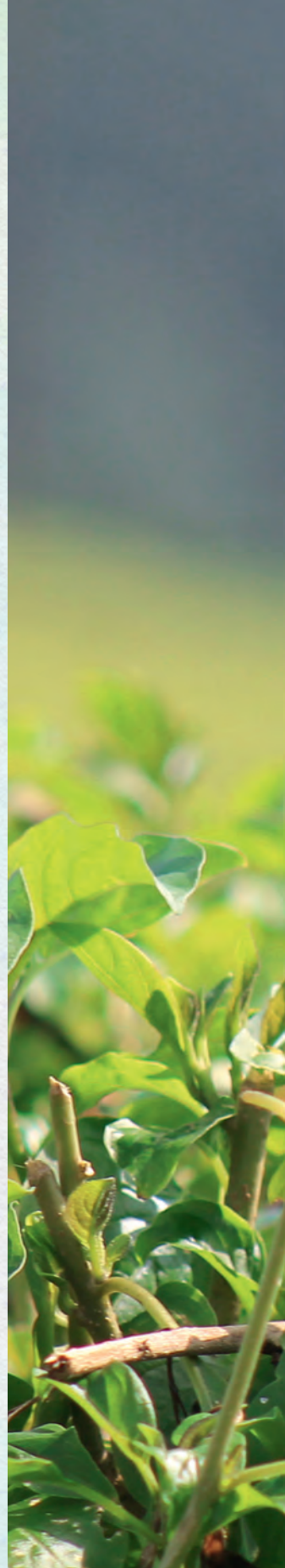
PORADNIK HERBACIARZA

- O akcesoriach • 248
- O parzeniu • 268
- Jak przechowywać • 272
- Mówimy o herbacie • 278

CZĘŚĆ 5

HERBACIANE ROZMAITOŚCI

- Garść przepisów • 288
- Co jeszcze możemy zrobić z herbatą • 304
- Podziękowania • 319



RODZAJE HERBATY

Herbata czarna

Gdy mówimy, że herbata jest drugim najpopularniejszym napojem świata (zaraz po wodzie), mamy zazwyczaj na myśli herbatę czarną. Zdecydowanie nasz gust jako ludzi Zachodu kieruje się właśnie w tę stronę – dotyczy to nie tylko Europejczyków, lecz także wszystkich nie-Azjatów. Herbata czarna stanowi 80% produkcji światowej. Parzymy ją sypaną, wpychamy w torebki ekspresowe, sprzedajemy gotową w butelkach, słodzimy, dodajemy cytryny, mleka, parzymy w szklankach, kubkach, filiżankach, czajnikach. Pijemy ją rano do śniadania, wieczorem do kolacji, w pracy i w domu. Zamawiamy zarówno w poczekalni na dworcu w szklance, jak i w drogiej restauracji w kosztownej zastawie. Kupujemy w kartonowym kubku w automacie i zabieramy w termosie na wycieczkę. Pijamy ją zmarznięci w górskim schronisku i dla ochłody w lecie na plaży. Jednym słowem, czarna herbata to nieodłączny element naszej codzienności.

Herbata czarna jest w 100% fermentowana, choć i od tej reguły są wyjątki. W Chinach herbatę czarną nazywa się czerwoną. Odwrotnie niż w Europie, ponieważ Chińczycy



większą wagę przywiązują do barwy naparu niż liści, a ten przypomina raczej czerwone wino niż kawę. Napar herbaty czarnej ma różne kolory – od żółtawego przez czerwony aż po brązowy.

PROCES PRODUKCJI

Czarna herbata pochodzi z wielu szczepów rośliny herbacianej. To głównie jej produkcja jest motorem powstawania coraz to nowszych odmian, ponieważ uprawiamy ją na całym świecie i dostosowujemy do warunków narzuconych przez Matkę Naturę. Najwięcej czarnej herbaty produkuje się na plantacjach w Sri Lance, Indiach (Asam, Darjeeling), Chinach i Kenii.

Do produkcji czarnej herbaty używa się różnych części rośliny. Przede wszystkim wykorzystuje się liście z samego wierzchołka krzewu, czyli najcenniejszy *shoot* zawierający nierozwinięty pączek liściowy oraz dwa kolejne listki. W praktyce większość herbat dostępnych na sklepowych półkach powstaje z liści bardziej rozwiniętych, ponieważ dorzuca się często liść czwarty albo nawet jeszcze starsze. W efekcie tylko 15% czarnej herbaty wytwarza się wyłącznie z pączka i kolejnego liścia – są to herbaty produkowane metodami ortodoksyjnymi. A niektórzy producenci tanich herbat ekspresowych potrafią zmielić do swoich torebek nawet zupełnie stare liście.

Świeżo zebrany plon dociera do fabryki i tam przechodzi wszystkie skomplikowane procesy, mające zamienić liście w najsilniej fermentowaną odmianę herbaty. Pierwszy proces to, jak w przypadku większości herbat, wędnięcie. Liście zostają rozłożone, czasem na słońcu, choć w produkcji przemysłowej częściej w halach o kontrolowanej temperaturze, gdzie pozostają przez kilka godzin.







JAK ROZMNAŻA SIĘ MATE

Jezuici obserwowali yerba mate w stanie dzikim, zwracając uwagę na jej sposób rozmnażania się. Widzieli, że małe ciemne jagody zawierające nasionka o twardych łuskach chętnie zjadały ptaki. Wkrótce odkryli, że za zdolność do kiełkowania nasion yerba mate odpowiada ich wędrówka przez układ pokarmowy ptaków. Sprytni zakonnicy postanowili odwzorować ten proces w warunkach domowych. Dobry skutek przyniosło karmienie nasionami mate kur. Na polach wysiewano z kolei kurze odchody, z których wyrastały krzewy. W dawnych czasach udawało się wyhodować rośliny jedynie z 20% nasion.



Ponownie musiano zbierać mate z egzemplarzy dziko rosnących i nikt nie potrafił zmusić nasion do kiełkowania.

O opuszczone ziemie państwa zakonnego rozpętał się krwawy spór. W walkę zaangażowały się Argentyna, Paragwaj, Urugwaj i Brazylia. Miejscowi Indianie natomiast rozpiechli się na wszystkie strony. Konflikt ten był najkrwawszą wojną w historii Ameryki Południowej i pochłonął ponad dwa miliony istnień. Co ciekawe, we wspomnieniach uczestników tych wojen znajdujemy informacje, że niedostatek pożywienia oraz wypoczynku rekompensowała właśnie yerba mate, i to w oddziałach wszystkich zaangażowanych w walkę stron. Ostatecznie sporne ziemie przypadły Argentynie, choć każdy z tych



Część 4

Poradnik
herbaciarza

O AKCESORIACH

Oto ostatnia już część książki, dedykowana osobom, które chciałyby zaprzyjaźnić się z herbatą nieco bardziej. Zamieszczę w niej kilka wskazówek pomocnych przy praktycznym skutecznianiu herbacianego hobby. Opowiem o podstawowych akcesoriach oraz sposobach opisywania herbaty. Dla ciekawych zamieszczę kilka przepisów na herbaciane smakołyki oraz na inne ciekawe zastosowania herbaty.

Do przygotowania różnych herbat warto zaopatrzyć się w specjalne akcesoria. Ich dobór zależy również od liczby osób podejmo-

wanych herbatą. Nie trzymajmy się sztywno zasad. Skoro parzymy herbatę w domowym zaciszu, najważniejsza jest nasza wygoda. Nie zachęcam więc do gromadzenia niezliczonych przedmiotów, chociaż – jak sami zauważycie – w miarę budzenia się pasji do herbaty coraz większy zachwyć będą w was budzić oryginalne utensylia. Wkrótce zapragniecie mieć ich więcej i więcej, aż samoistnie stworzycie własną kolekcję unikalnych herbacianych akcesoriów.



czajnik *kyusu*



AFRYKA

W Afryce produkuje się bardzo dużo herbaty, przede wszystkim czarnej. W wielu regionach rolę herbaty odgrywają napary ziołowe.

Karkade

Napar z kwiatów hibiskusa, czyli z malwy sudańskiej, bywa nazywany karkade lub czerwonym złotem faraonów. W krajach muzułmańskich Afryki Północnej oraz na Bliskim Wschodzie pija się go często zarówno na ciepło, jak i na zimno dla orzeźwienia. Ważną rolę karkade odgrywa w życiu ortodoksyjnych muzułmanów, którzy zgodnie z zasadami swojej religii nie powinni pić alkoholu. Mocno zaparzone i obficie posłodzone kwiaty hibiskusa zastępują tam wino. Napar często serwuje się w kieliszkach, by celebrować ważne okoliczności, jak choćby śluby.

Największą popularnością karkade cieszy się w Egipcie, gdzie pijają je wszyscy. Często nawet bywa nazywane herbatką egipską. Zwyczaj parzenia hibiskusa dotarł do Afryki z Azji, najprawdopodobniej z Indii. Hibiskus nie występuje już dziko, ale jest powszechnie uprawiany głównie w Indiach i w Afryce, zwłaszcza w Sudanie. Najczęściej ma czerwony lub purpurowy kolor kwiatów, ale zdarzają

się także kwiaty białe, blad różowe lub żółte. Uważa się, że białe kwiaty mimo niemal bezbarwnego naparu zawierają jeszcze więcej witaminy C.

Tradycyjne karkade nie powinny zawierać nic więcej, ale spotyka się wersje z dodatkami. Stosuje się przyprawy, takie jak imbir, cynamon, kardamon i wanilia, różne wody kwiatowe popularne na Bliskim Wschodzie, jak choćby różana lub pomarańczowa, soki z owoców cytrusowych oraz liście świeżej mięty. Częściej dotyczy to zimnej wersji karkade i zwyczajowo dodaje się tylko jedną rzecz, by nie przesadzić ze smakami.

Hibiskus, zwłaszcza długo parzony, cechuje się kwaśnym smakiem. Kojarzy nam się to od razu z witaminą C, i bardzo słusznie. Hibiskus zawiera jej sporo, bo nawet 12 mg w 100 g suszu, dzięki czemu podnosi odporność. Zawiera także dużo wapnia (215 mg w 100 g suszu) i kwasów organicznych, poza tym jest moczopędny i obniża ciśnienie. Ponadto sprzyja trawieniu i wzmacnia wątrobę. W Afryce stosuje się go również ze względu na właściwości odkażające i kojące oraz działanie przeciwgorączkowe.

Przepisów na karkade jest co niemiara. Wszystkie oczywiście prowadzą się do na-



napar z hibiskusa

Inne akcesoria związane z ceremonią herbacianą

W czasie ceremonii herbacianej wykorzystuje się wiele sprzętów. Nie są to przedmioty obowiązkowe w kolekcji herbaciarza, ale są już na polskim rynku, warto więc orientować się, do czego służą.

CHA PAN

Jest to specjalny drewniany stół lub taca z wieloma otworami, często rozmieszczonymi w artystyczny sposób. System otworów pozwala rozlewać zlewki, płukać naczynia i oblewać czajniczek bez obawy o rozlanie wody.

CZAJNIK DO GOTOWANIA WODY

Zwykle kamionkowy, czasem żeliwny, zawsze o dość sporej objętości, aby wody nie

zabrakło. Czasem dopasowany jest do niego specjalny piecyk na węgiel drzewny.

NIUCHARY

Są to specjalne czarki do podziwiania zapachu herbacianego naparu, zwykle smukłe i wysokie, o niewielkiej średnicy. Wypełnione naparem, a następnie opróżnione służą wyłącznie do wąchania.

Lotos herbaciany

Naczynie służące do prezentacji suchej herbaty tuż przed parzeniem. Może mieć różne kształty i rozmiary. Zwykle przypomina spodek lub kwiat lotosu wyprofilowany tak, by ułatwić zsypanie herbaty do czajniczka. Bywa wykonane z różnych materiałów i przyjmuje różne formy.

ceramiczny *cha pan*

Puszka na herbatę

Inna niż ta, w której przechowuje się susz. Jest pięknie zdobiona i ma niewielkie rozmiary. Herbatę wsypuje się do niej tylko na czas przeprowadzenia ceremonii.

Drobiazgi herbaciane. Wykonane są często z drewna lub bambusa. Należy wśród nich wymienić nabierkę w kształcie szufelki, mały lejek do wsypywania herbaty, patyczki i szpatułki, którymi dotyka się herbaty zamiast palcami, specjalną pęsetę do chwytania gorących czarek w czasie ceremonii, chochelkę do nabierania wody, sitko do odcedzania naparu oraz nóż do rozdrabniania herbat prasowanych.

Podstawki pod czarki. Zwykle wykonane są z bambusa lub drewna, czasem z metalu.

Ręczniczek służący do wycierania rozlanej wody oraz często do przetrarcia denka czarki

czajnik żeliwny



przed podaniem uczestnikowi. Używa się go również do wysuszenia niektórych akcesoriów po zakończeniu ceremonii.

Akcesoria nowoczesne

W parzeniu herbaty pomocne będą również zdobycze techniki. Warto zaopatrzyć się w te kilka gadżetów, mimo że w dawnych Chinach nikomu się o nich nie śniło. Wszystkie łatwo kupić.

Waga. Dokładna elektroniczna waga przydaje się do właściwego dozowania suszu her-



Poncz bożonarodzeniowy

Poncz to korzenny napój pochodzący z Indii. Samo słowo *pañc* oznacza „pięć” i odnosi się do liczby podstawowych składników ponczu. Były to: herbata, cukier, wino, cytryna i dowolny inny owoc.

Obecnie poncz może mieć wiele postaci. Znamy go jako napój alkoholowy podawany

w dużej wazie. Bywa przygotowywany na ciepło i na zimno, a w jego składzie może znaleźć się praktycznie wszystko. Również alkohol zmienia się w zależności od przepisu.

Na święta proponuję rozgrzewający poncz bożonarodzeniowy bez alkoholu, doskonały dla całej rodziny.

JAK PRYZRZĄDZIĆ PONCZ BOŻONARODZENIOWY

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mocnego naparu czarnej herbaty
- 1 gałka muskatołowa
- 1 laska cynamonu
- 4–5 goździków
- 1 laska wanilii
- 1 gwiazdka anyżu
- 3–4 kulki ziela angielskiego
- 1 szklanka soku jabłkowego
- 1 szklanka soku żurawinowego
- 0,5 pomarańczy
- 0,5 cytryny
- 0,5 jabłka
- 2 szklanki wody
- 2 łyżki miodu

PRZYGOTOWANIE:

Wodę zagotować w garnku, dodać przyprawy (warto je lekko rozdrobnić w młynku, a wanilię rozkroić). Całość gotować około 15 minut. Osobno zaparzoną mocną herbatę przecedzić i wlać do odwaru z przypraw, dodać soki. Owoce dokładnie umyć i sparzyć, pokroić w ćwiartki i dodać do garnka. Całość gotować jeszcze chwilę. Na koniec dodać miód.

Przygotowany w ten sposób poncz można zostawić na lekkim ogniu lub podgrzewaczu, aby stale był gotowy. W wersji alkoholowej soki owocowe można zastąpić winem.

This edition copyright © by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2017

Text © copyright by Czajnikowy.pl, 2017

Wszystkie zdjęcia Jadwiga Janowska © Copyright for the photos
by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”

Oprócz Joanna Kończak © Copyright for the photos by Joanna Kończak – s. 2, 5–6, 8–9, 13, 20,
22–23, 34–37, 40–43, 46–51, 56–65, 68–69 (górze strony), 94–95, 104–107 (górze strony), 126–127,
140–141, 170–172, 180, 196, 204, 214–215, 230–232, 246–249 (górze strony), 254–255,
268–269 (górze strony), 272–273, 276–279 (górze strony), 286–288, 304.

Książka nie jest poradnikiem zdrowotnym i nie może zastąpić konsultacji lekarskiej w przypadku
jakichkolwiek dolegliwości i schorzeń. Autor i wydawca nie odpowiadają za wszelkie szkody, zarówno
osobowe, jak i majątkowe, wynikłe z zastosowania podanych w książce przepisów i porad.

Projekt graficzny i łamanie *Grzegorz Kalisiak, Pracownia Liternictwa i Grafiki*

Redaktor prowadzący *Katarzyna Lajborek*

Redakcja *Ewa Ressel*

Korekta *Ewa Mościcka, Małgorzata Ruszkowska, Jolanta Gomółka*

Projekt graficzny okładki *Marta Weronika Żurawska-Zaręba*

Konsultacja graficzna *Karia Korobkiewicz*

Mapy, wykresy, etykieta *Małgorzata Skrzypczyk-Świentczak*

 **Wydawnictwo**
NASZA KSIĘGARNIA
www.naszaksięgarnia.pl

02-868 Warszawa, ul. Sarabandy 24c
tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49, faks 22 643 70 28
e-mail: naszaksięgarnia@nk.com.pl

Dział Handlowy
tel. 22 331 91 55, tel./faks 22 643 64 42
Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl

www.nk.com.pl

Książka została wydrukowana na papierze
Magno Volume 100 g/m². **ZING**

ISBN 978-83-10-13126-3

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2017 r.

Wydanie pierwsze

Druk: Zakład Graficzny COLONEL, Kraków