

04.06.2020r. – Świetlica ZSG

1. Witam Was serdecznie piosenką herbacianą



<https://www.youtube.com/watch?v=jdtie5ttWf4>

2. Rozmawialiśmy o walorach kawy, dziś o herbacie.



Jeszcze jedna piosenka ze zjawiskowego, historycznego „Kabaretu Starszych Panów”- Jeremi Przybora i Jerzy Wasowski, niebawem więcej o Kabarecie, ale dziś... herbatka



Dopóki Ciebie, Ciebie nam pić
Póty jak w niebie, jak w niebie nam żyć
Herbatko, Herbatko, Herbatko
Dopóki Ciebie, Ciebie nam pić
Póty jak w niebie, jak w niebie nam żyć
Herbatko, Herbatko

<https://www.youtube.com/watch?v=DSUgVL61t8M>

3. Wycinki z historii herbaty



Historia herbaty. Według jednej z legend początki **herbaty** sięgają 2737 roku p.n.e., w którym mityczny cesarz Shennong przypadkowo zaparzył pierwszy napar z liści **herbaty**. Prawda jest trudna do ustalenia; wiadomo, że herbatę od dawna znali Chińczycy, jednak pierwsze zapiski na jej temat pochodzą dopiero z X wieku p.n.e

3. W Chinach herbata znana jest od tysięcy lat i powstało tam bardzo wiele legend na temat jej odkrycia. Najbardziej popularna historia herbaty opowiada o tym jak odkrył ją **mityczny Cesarz Shennong** już w 2737 roku przed naszą erą.

Legenda głosi że Cesarz ze względów zdrowotnych pił wyłącznie gorącą wodę, pewnego razu gdy odpoczywał w ogrodzie do jego garnuszka z wodą wpadło kilka liści nieznanego dotąd krzewu. Woda z dodatkiem nieznanego liścia miała bardzo przyjemny aromat, a jak się później okazało smak również. Chińczycy przez bardzo długi czas strzegli swojej tajemnicy dotyczącej herbaty – chiński ceremoniał zaparzania herbaty



<https://www.youtube.com/watch?v=MB214q1QZws>

Cytrynę jako pierwsi dodali Hindusi. W Tybecie herbata to pożywna zupa, z dodatkiem zjełczanego mleka z masła jaka, a nawet kawałków mięsa. Chińczycy preferują zieloną

herbatę, której liście można zaparzać nawet 3 razy, a najwartościowszy jest drugi napar. Chińczycy mówią, że pierwsze parzenie daje aromat, drugie smak, a trzecie długą przyjaźń.

4. W roku 803 mnich Dengyo Daishi zdobył nasiona krzewu herbacianego i zabrał je ze sobą do Japonii, gdzie rozpoczęto uprawę herbaty i powoli zaczęła się rozwijać kultura jej picia.



Herbata po japońsku

<https://www.youtube.com/watch?v=JNOZL6T8lf0>

5. Na zachód herbata trafiła zdecydowanie później, Rosjanie jako pierwsi zetknęli się z nią dopiero około XVI wieku.



6. Samowar to rosyjski wynalazek do parzenia herbaty. Obecnie spotykane samowary do podgrzewania wody używają energii elektrycznej, czyli w zasadzie nie różnią się specjalnie od czajnika. "Prawdziwe" samowary to te, w których wodę podgrzewano za pomocą żarzącego się węgla, który znajdował się w środku, w specjalnej rurze bądź kominie. Na górze samowara stawiano czajniczek z esencją. Aby napić się herbaty z tego urządzenia, należało najpierw nalać sobie do filiżanki gorącej wody, a następnie dodać esencję. Rosyjską herbatę pito najczęściej z powidłami lub przez kostkę cukru trzymaną w ustach. W naszych czasach wciąż można dostać te tradycyjne samowary i w kręgu znajomych, napić się aromatycznego "czaju".



6. Początek herbaty w zachodniej Europie kojarzony jest z Holendrami, którzy jako pierwsi przywieźli ją do swojego kraju w połowie XVII wieku i przez blisko 50 lat byli jedynymi jej importerami w Europie. Na początku głównie wśród elit, a później stawała się coraz bardziej powszechna i w taki właśnie sposób w szybkim czasie dotarła również do Polski.

Herbata pod koniec XIX wieku była tak dalece rozpowszechniona, że stanowiła nieodzowny element życia codziennego. Wkroczyła do literatury, malarstwa. Czytamy o niej, o zwyczajach towarzyszących jej picciu i tradycji - u Gogola, Gorkiego, Puszkina. Wokół herbaty osnuta bywała także akcja powieści w polskiej literaturze, między innymi u Juliusza Słowackiego w „Fantazym”. W „Nocach i dniach” Marii Dąbrowskiej herbata poprawia nastrój Barbary Niechcicowej.

W „Lalce” Bolesław Prus nadmienia, że w sklepie starego Mincla wśród towarów znajdował się kosztowny samowar.

Dziś mamy wiele własnych herbat, zwłaszcza ziołowych, tu niebieska, zdrowa herbata z malwy czyli ze ślazu dzikiego



<https://www.youtube.com/watch?v=xguOIAy5ZGQ>

7. Około roku 1660 herbata trafiła do Anglii i zyskiwała tam coraz większą popularność.



Z herbatą związanych jest wiele niezwykle ciekawych historii. Zwyczaj dolewania mleka, czyli popularna u nas „bawarka” wcale nie wywodzi się z Bawarii, ani z Anglii, gdzie do herbaty również dodaje się mleka, lecz z... Mandżurii. Dolewanie mleka w Anglii ma tradycję: ponieważ liście herbaty były drogie, uzupełniano napar w filiżankach tanim w owych czasach mlekiem.

Przepis na angielską herbatę w songu z musicalu o polskich podniebnych bohaterach w Anglii „Piloci” w Teatrze Roma w Warszawie



https://www.youtube.com/watch?v=hyszCyz_MAw

Angielska Herbata · Wojciech Machnicki · Wiktor Korzeniowski Piloci

8. W tej chwili herbata to drugi po czystej wodzie najczęściej spożywany napój na całym świecie. Jest wiele odmian, gatunków i rodzajów herbaty, a to jaki wybierzemy i w jaki sposób go zaparzemy będzie wpływać na smak naparu w naszej filiżance.



9. Zielona herbata czy czarna?

Z porównania działania obu herbat wynika, że bardziej prozdrowotna jest zielona. Są produkowane z liści tej samej rośliny *Camellia sinensis*, różni je tylko sposób wytwarzania – liście czarnej są rozdrabniane i poddawane fermentacji, zielonej natomiast – suszone, nie dochodzi do ich fermentacji. Co ciekawe, obie odmiany herbaty zawierają 8-10 tys. polifenoli więcej, niż warzywa i owoce. Potencjał antyoksydacyjny 2 filiżanek herbaty jest równy lampce czerwonego wina czy 4 jabłek.

Herbata zielona jest bardzo popularna i znana ze swoich prozdrowotnych właściwości. Dzięki pominięciu procesu fermentacji (lub bardzo krótkiemu procesowi fermentacji) w liściach pozostaje maksymalna ilość polifenoli i przeciwutleniaczy, które odpowiadają za większość jej właściwości zdrowotnych. Herbata zielona ma pozytywny wpływ m.in. na układ sercowo-naczyniowy (obniża poziom „złego” cholesterolu LDL), pomaga w spalaniu tłuszczu, reguluje poziom cukru we krwi, spowalnia proces starzenia oraz działa pozytywnie na zęby i dziąsła.



Teina z herbaty jest przyswajana dopiero w jelitach, toteż znacznie wolniej dostaje się do krwiobiegu, dodatkowo obecne w herbacie garbniki również spowalniają jej wchłanianie. Dzięki temu pobudzające działanie herbaty przebiega wolniej i jest dłuższe, niż kawy.

Zielona – mówi się o niej zielona energia, bowiem dobrze zaparzona lepiej postawi na nogi, niż kawa. Ze względu na zawartość teiny, czyli herbacianego odpowiednika kofeiny, pobudzający efekt utrzymuje się znacznie dłużej, niż po kawie. Ale pobudzająco działa tylko napar z pierwszego parzenia. Bogata we flawonoidy, opóźniająca procesy starzenia i zmniejszająca ryzyko wystąpienia niektórych odmian raka.

10. Najpopularniejsza w naszym kręgu kulturowym jest herbata czarna – fermentowana. Powinno się ją pić ciepłą, ponieważ tylko wtedy zachowuje właściwy sobie smak. Działa pobudzająco ze względu na dużą zawartość teiny, obniża ciśnienie krwi, poprawia krążenie,

hamuje rozwój bakterii w układzie pokarmowym, poprawia trawienie, chroni zęby przed próchnicą.

11. Biała herbata – określana jako eliksir młodości, powstaje z młodych pączków, jest droga, ze względu na wyjątkowy proces produkcji, zawiera dużo witaminy C, przez co wzmacnia odporność. Działa pobudzająco i orzeźwiająco, zawiera antyoksydanty. – Biała herbata, dzięki krótkiemu procesowi obróbki bez fermentacji, jest jedną z najzdrowszych herbat – stwierdza Marta Falkowska.



12. Herbata żółta

Za najszlachetniejszą uchodzi herbata żółta – tak określano herbaty serwowane na dworze cesarskim. Proces utleniania enzymatycznego i fermentacji z udziałem mikroorganizmów, któremu poddawane są liście *Camellia sinensis* L., powoduje, że powstają substancje o silnych właściwościach przeciwrodnikowych – katechiny i kwercetyna z żółtej herbaty działają mocniej, niż z zielonej, w której jest ich więcej. Żółta herbata ma również działanie moczopędne.



13. Czerwona herbata (Pu-erh)

Pu-erh – zaraz po zbiorze poddawana krótkiej fermentacji; doskonała na odchudzanie – to prawdziwy zabójca tłuszczu – obniża cholesterol, reguluje przemianę materii. – Istnieje wiele opinii na temat dobroczynnych właściwości herbaty pu-erh, zwanej również czerwoną. Ma pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy, zmniejsza ryzyko nowotworów, ma właściwości antybakteryjne oraz spowalnia procesy starzenia. Niestety, brak badań naukowych, przeprowadzonych na ludziach i rzetelnych dowodów na jej prozdrowotne działanie, uniemożliwia potwierdzenie tych właściwości .



14. Herbata rooiboos - tylko zwyczajowo zwana herbatą. Nie jest produkowana z liści drzewa herbacianego. Rooibos, ze względu na wiele korzystnych dla organizmu właściwości, jest określana jako herbata zdrowia. – Rooibos to herbata bogata w przeciwutleniacze i polifenole. Posiada właściwości antybakteryjne, reguluje poziom cholesterolu. Nie zawiera kofeiny, posiada właściwości uspokajające, dzięki czemu jest bezpieczna dla dzieci. Jest polecana do wprowadzania jako pierwsza herbata.



W ostatnim czasie niezwykłą popularnością cieszy się yerba mate, która, dzięki zawartości witamin i minerałów, takich, jak: witaminy A, B1, B2 C, fosforu, żelaza i wapnia, ma lecznicze właściwości. Ale gatunkowo nie jest to herbata, lecz liście ostrokrzewu paragwajskiego.

15. By wydobyć z herbaty jej najlepsze właściwości i smak, muszą być spełnione odpowiednie warunki. Odpowiednia woda, właściwe przygotowanie wody – nie przegotowanie, odpowiednie naczynie, dawkowanie suszu, czas naciągania. – Bardzo ważny jest odpowiedni sposób parzenia herbaty – wyjaśnia Marta Falkowska. – Herbata czarna zawiera teinę, czyli substancję pobudzającą. Aby zneutralizować działanie substancji pobudzających, należy parzyć herbatę dłużej niż 3 minuty. Wówczas będzie miała ona właściwości uspokajające, a nie pobudzające. Po zaparzeniu rozcieńczamy napar wodą. Optymalne warunki do przygotowania naparów z herbaty zielonej to zaparzenie 1 grama liści w 100 ml wody o temp. 75°C przez 3 minuty – wyjaśnia Marta Falkowska. Można ją podawać również dzieciom. – Dziecku należy podawać napar rozcieńczony z wodą. Tak przygotowana herbata ma działanie relaksujące – uzupełnia.

Na końcowy efekt, czyli smak herbaty, składa się wiele czynników, na które nie mamy wpływu. Są to m.in.: dobrej jakości surowiec, staranna obróbka, pora zbioru i pogoda w tym czasie, wiek herbaty – im świeższa, tym lepsza, sposób przechowywania.

16. Zbliża się lato, będą znów popularne ice tea , tu tajaska mrożona herbata



<https://www.youtube.com/watch?v=CPU3aoatVPc>

17. Powiedzonka , cytaty o herbacie -**T'ien Yiheng**: „**Herbatę** się pija, by zapomnieć o hałasie świata.” William Gladstone: „Jeśli jest ci zimno, **herbata** cię ogrzeje. Jeśli jest ci gorąco, **herbata** cię ochłodzi. **Saki**: „Poszukaj filiżanki herbaty, czajnik sam się znajdzie. I teraz możesz mi opowiedzieć sto historii.”



18. Oczywiście preferujemy herbaty liściaste, ale dla tych, którzy piją herbatę z torebki, kilka sposobów na nietypowe wykorzystanie torebek po herbacie.



<https://www.youtube.com/watch?v= V-21JzXUGY>

19. Quiz o herbacie <https://globalquiz.org/pl/najtrudniejsze-zagadki-herbata/>

I po herbacie....