

15 GRUDNIA

# Międzynarodowy Dzień Herbaty





# Co to właściwie jest herbata?

## Herbata to roślina

- Herbata (**łac. *Camellia sinensis***), to wiecznie zielona roślina wywodząca się z południowych Chin. Tam rośnie dziko i tam została odkryta przez ludzi.
- Herbata występuje w postaci krzewów oraz drzewek. Jest uprawiana na całym świecie (oczywiście w odpowiednim klimacie).
- Mamy 2 podstawowe odmiany herbaty: ***Camellia sinensis*** - herbata chińska oraz ***Camellia assamica*** - herbata assamska.

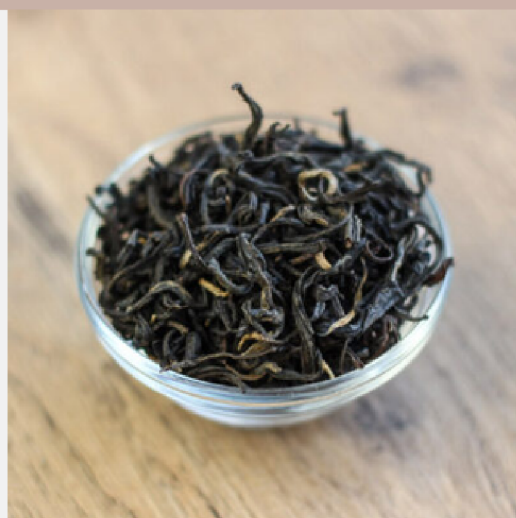




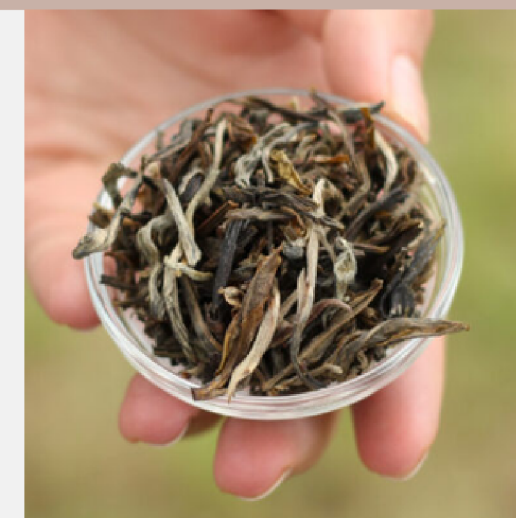
# Co to właściwie jest herbata?

Herbata to susz i jego napar

Herbata czarna - ciemne liście, dające aromatyczny napar w kolorze brązu. Najpopularniejsza i najczęściej wybierana.



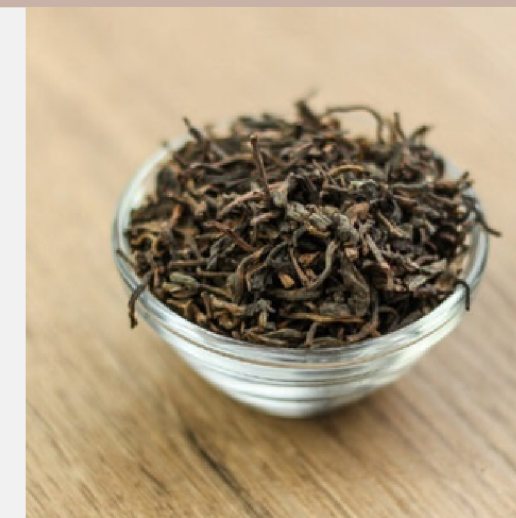
Herbata żółta - najmniej znana odmiana. Produkowana wyłącznie w Chinach. Ma lekko słodkawy posmak i orzeźwiający zapach.



Herbata zielona - ma liście o różnych odcieniach. Napar jest jasny i łagodny.



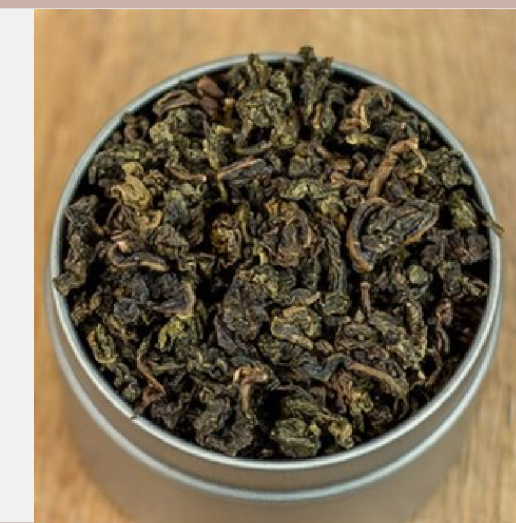
Herbata czerwona (pu-erh) - ma napar o mocnym i ziemistym smaku oraz ciemnym kolorze.



Herbata biała - najzdrowsza i najszlachetniejsza, ma listki pokryte białym puszkciem. Daje napar delikatny i subtelny.



Herbata oolong zwana niebieską - ma bogaty smak i ciasno skręcone liście.

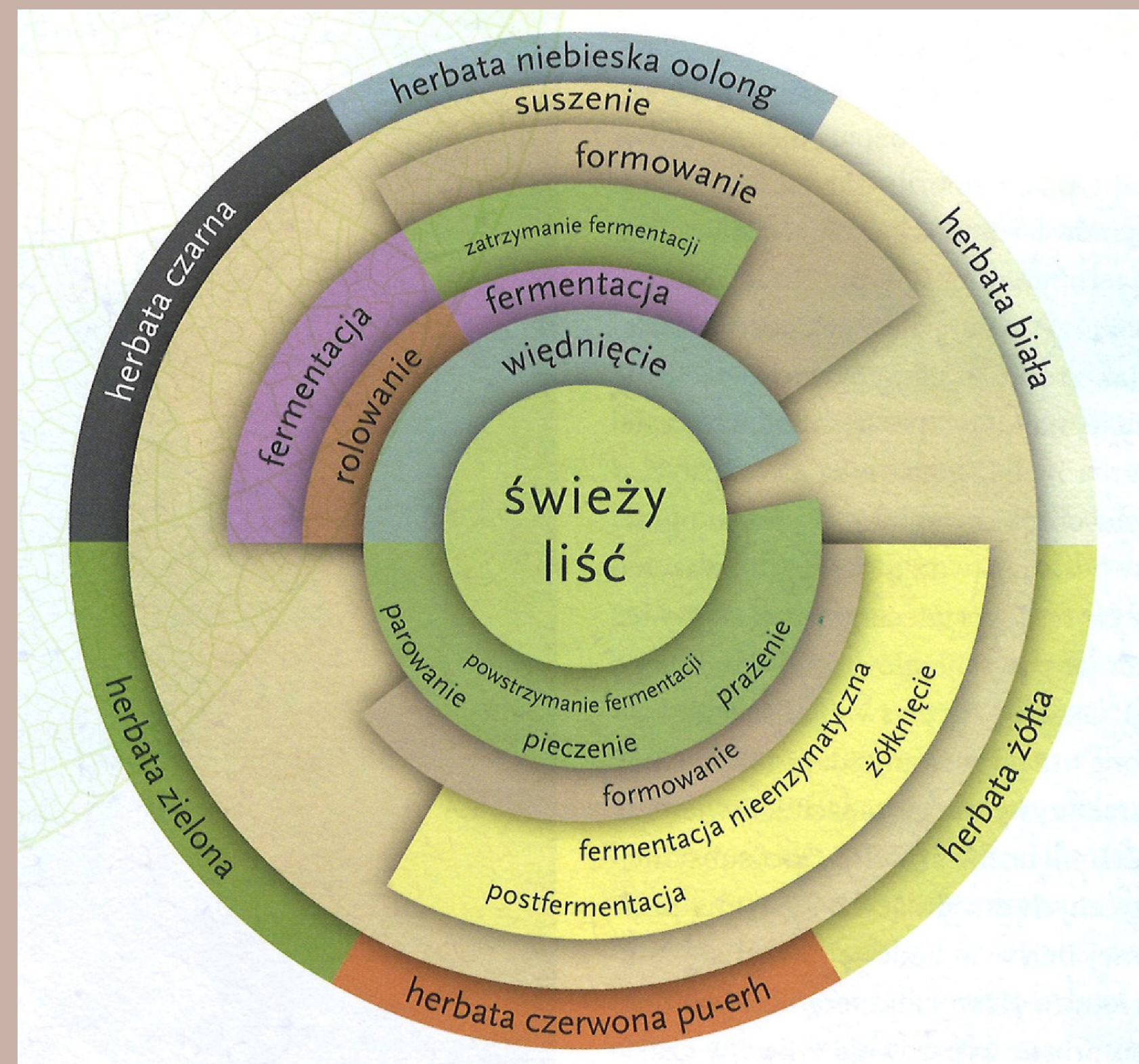




# Jak produkuje się herbatę?

Począwszy od świeżego liścia

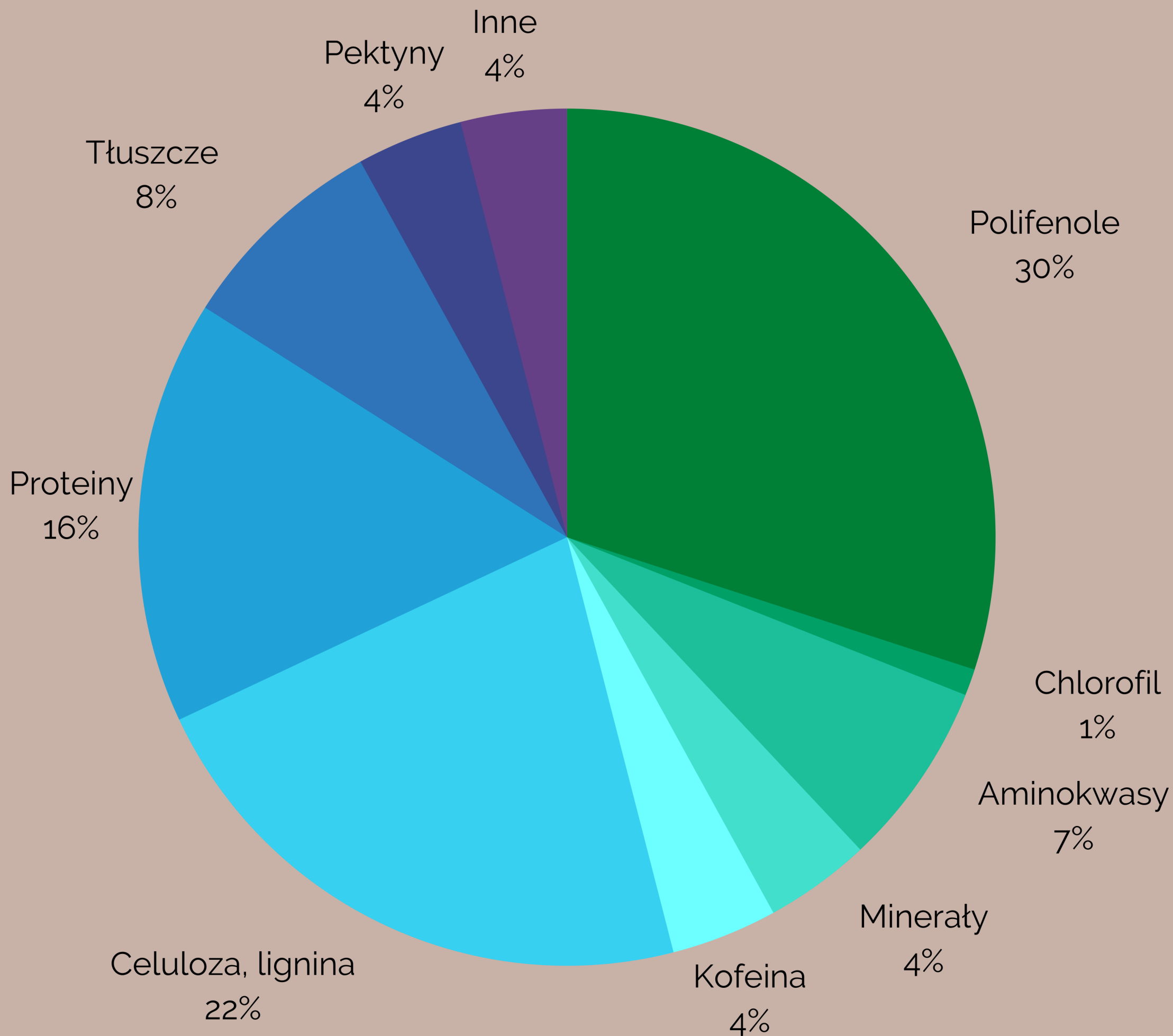
źródło





## Co w herbacie piszczymy?

Kiedy pozbędziemy się z herbacianych liści wody, możemy skład herbaty przedstawić w ten sposób:





# Jakie właściwości ma herbata?

## HERBATA CZARNA

obniża ciśnienie krwi,  
antymutagenna,  
kardioprotekcyjna.

## HERBATA ZIELONA

antykancerogenna,  
kardioprotekcyjna,  
reguluje temperaturę  
krwi i poziomu cukru,  
wspomaga trawienie.

## HERBATA OOLONG

antycukrzycowa,  
antyotyłościowa,  
przeciwzapalna.

## HERBATA BIAŁA

antyotyłościowa,  
antymutagenna,  
posiada potencjał  
antyoksydacyjny.

## HERBATA PU-ERH

antymikrobiologiczna,  
antymutagenna,  
obniża poziom  
cholesterolu.



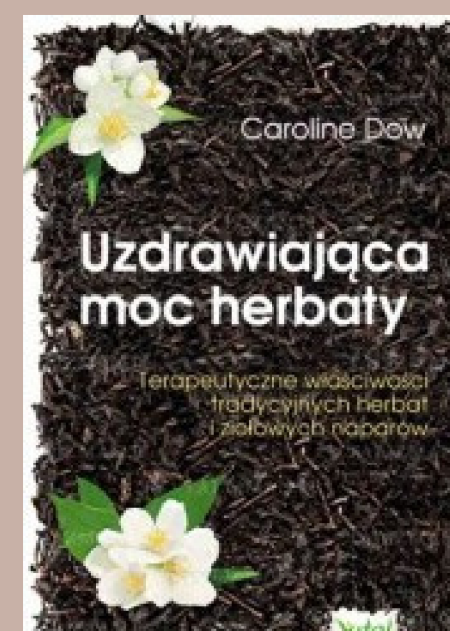
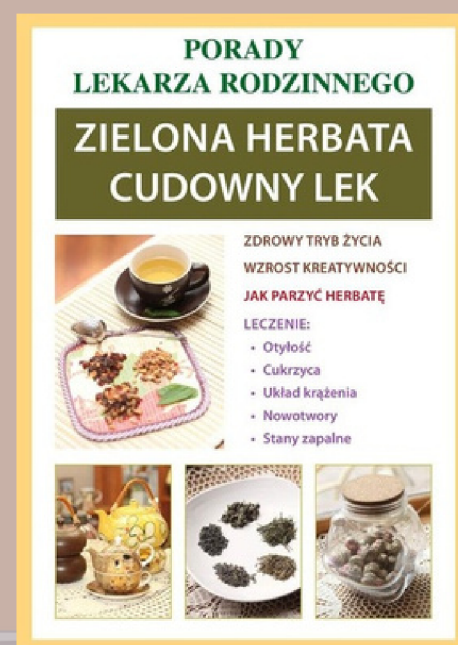
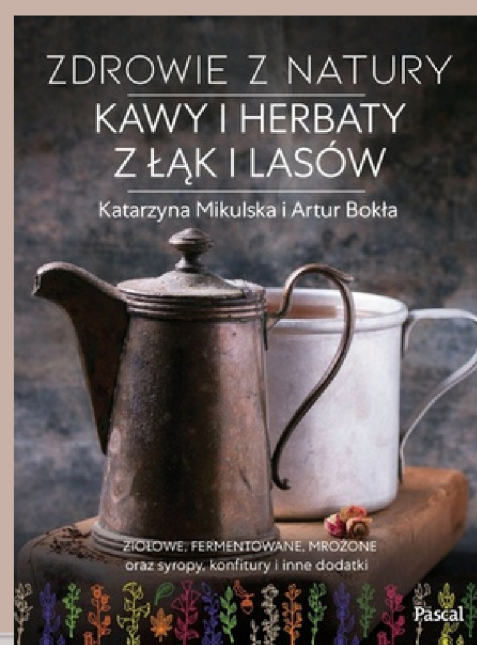
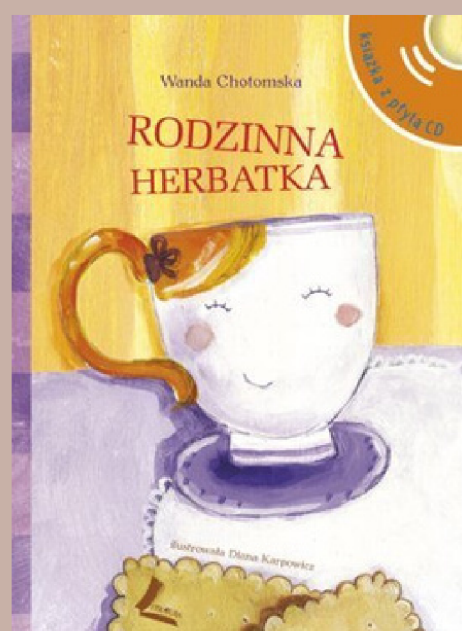
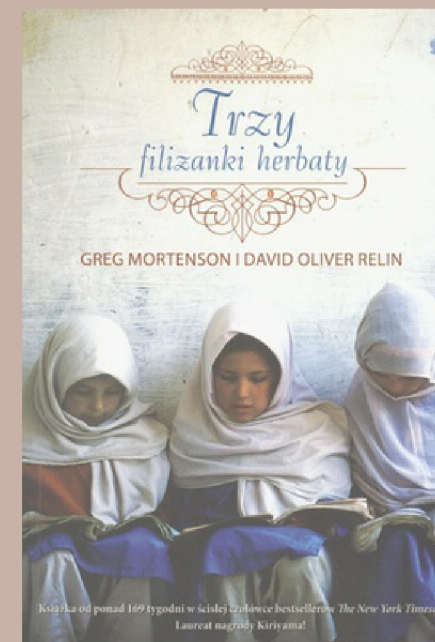
"Picie herbaty stało się źródłem kultu czystości i wyrafinowania, czynnością uświęconą, w czasie której gospodarz i gość wspólnie tworzą z tego, co doczesne, najwyższe piękno. W ponurej marności istnienia pawilon herbaciany był oazą, gdzie strudzony podróżny mógł napić się ze wspólnego źródła miłości do sztuki. Ceremonia stała się zaimprovizowanym dramatem osnutym wokół herbaty, kwiatów i malarstwa."





# Herbaciane lektury

Biblioteka Pedagogiczna w Siedlcach





# Najlepszy duet

opracowała: Anna Mielczarek

