

rozgrzewanie bez prądu

tekst: Katarzyna Kochańska

Herbata – gorący napój, który zimą chętnie poprawia się rumem lub innym mocnym alkoholem, żeby grzać od środka. Czy zatem kierowcy i abstynenci mają dobrowolnie marznąć? Oto parę sposobów na ominięcie alkoholowej wkładki

Wyznawcy herbat niefermentowanych lubią pić herbatę zieloną o każdej porze roku, dnia i nocy. I nie ma w tym nic dziwnego, bo przecież jest niezmierzone bogactwo zielonych herbat. Tyle że mamy się rozgrzewać...

Zielone herbaty wychładzają organizm. Doskonale komponują się z limonką lub cytryną. Grają pierwsze skrzypce w owocowych drinkach z lodem na upały. Człowiek się rozmarza, a trzeba rozmarzać. I nici z egzotyki. Czy zatem czas porzucić herbatę zieloną, gdy zima trzyma? Niekoniecznie. Jeśli nie planujesz wkrótce po wypiciu jakiejś pysznej senchy czy banchy witać się z Dziadkiem Mrozem, to możesz wypić filiżankę zielonej. Jeśli będziesz do końca wieczora siedzieć na piecu jak głupi Wania z rosyjskich baśni, to pij zieloną do dna. Jednak w zimne dni i noce warto brać przykład z mieszkańców najzimniejszych krain i wybrać inny kolor herbaty.

Ogień smoka

Czerwone, choć nie jak ogień, herbaty zwane oolong pasują na każdą porę roku. Latem i zimą, w podróży, oolongi można pić jak niektórzy Chińczycy – zaparzone w puszkach po kawie czy długich przezroczystych tubach z zakrętką. Nie jest to piękne i trudno to nazwać sztuką herbaty. Ale za to jakie praktyczne! Herbatę oolong parzymy w 80 st. C. Może to ta wyższa niż w przypadku zielonych (70 st. C) temperatura parzenia sprawiła, że Chińczycy wierzyli, że w imbryku czerwona herbata przyjmuje postać smoka? A może to, że ich faktura przypomina połażoną plecionkę czy nierówną, zrogowaciałą skórę gada?

Czarno to widzę

Chińskie pojmowanie świata jest dla Europejczyka zagadką. Na czarne herbaty mówią: czerwone.

Gdzie się tylko da, widzą smoki. Są jednocześnie wojownikami i poetami dnia codziennego. „Na południe od szczytu w obłokach” – podobno właśnie to oznacza słowo yunnan po chińsku. Młody yunnan, z dużą liczbą tipsów, czyli szczytów krzewu herbacianego, zdumiewa swoją błogością, okrągłym smakiem, słodowym, orzechowym, delikatnym i pełnym. Nazywany jest herbacianą mokką. Po 4 min. parzenia w 90 st. daje niebo w gębie.

Czarne herbaty, również indyjskie, cejlońskie i afrykańskie, nie wychładzają organizmu. Można je śmiało popijać w mrozy, chłody, przenikliwie wilgotne dni, gdy jest nam zimno do szpiku kości. Sprawdzą się świetnie assam i jego szlachetna purpura czy darjeeling – szampan wśród herbat. Tylko nie wolno kupować ich w zwykłych sklepach, bo to nie będzie to samo. Warto poszukać najlepszej jakości. Niech to, co ma być niebiańskie, niecodzienne, wyrafinowane, nie stanie się podróbą o szlachetnej nazwie. Szanuj herbatę.

Zimowe dodatki

„Spice up your life” - zachęcały Spice Girls. Przypraw swoje życie. Ale jak? Ale czym? Przyprawami, korzeniami przywożonymi z zamorskich krain, gdzie pieprz rośnie.

Na co dzień polecam prostotę, ale nie prostactwo. Jeśli nie masz jeszcze najlepszych herbat z wybranej herbaciarni, to - myśląc ekologicznie i ekonomicznie - przetrzymaj domowe zapasy i je zużyj, zanim kupisz nowe. Posegreguj herbaty kolorami. Czarne, zielone, czerwone, białe, żółte, herbatki ziołowe i owocowe. Jeśli jesteś herbofilem, masz tych gatunków choć ze czterdzieści... Herbofilia określam zamilowanie do ziół, przypraw i ziela herbaty, czyli po łacinie Herba thea. Pomieszenie gatunków.



Katarzyna Kochańska: znawczyni najlepszych gatunków herbat, olejków eterycznych, naturalnych przepisów na urodę, kiperka, kompozytorka smaków i zapachów. Poza tym od lat zajmuje się aromaterapią i aromamarketingiem

Pomieszaj w ceramicznym, szczelnie zamykanym pojemniku wszystkie herbaty czarne, jakie masz, ale tylko te czyste, bez aromatów i dodatków. Oczywiście te liściaste, a nie pył w torebkach. Tak to już bywa, że pomieszenie przeciętnych gatunków daje w efekcie lepszy smak i aromat. Przechowuj swoją mieszankę bez kontaktu z mocnym światłem, powietrzem i mnogością innych zapachów. Herbata reaguje na światło, wietrzeje i łatwo pochłania inne zapachy, więc niezbędny jest naprawdę szczelny pojemnik. Ceramiczny lub z ciemnego szkła. Pomysł trzymania herbaty w metalowych puszkach nie jest udany. Liście wchodzą w reakcję z metalem i kurczą się, ciemnieją, brzydą, słabną. Plastik też zostaw do „herbatki granulowanej o zapachu malinowym”, a nie do prawdziwej herbaty.

Bazę już masz. Teraz sięgnij do zapasów przypraw. Zlokalizuj pieprz, ziele angielskie, cynamon, kardamon, goździki, liście curry,



PRZEPISY z menu herbaciarni-galerii Herba Thea

Na rozgrzewkę

Herbata zastępująca grzane wino. Do czajniczka (0,5-0,7 litra) wsyp 3 łyżeczki czarnej herbaty, chętnie Ceylon. Do tego dodaj 1 łyżeczkę kandyzowanych owoców do keksu i 1 łyżeczkę skórki pomarańczowej. Wsyp 2 łyżeczki trawy cytrynowej. Zalej gorącą wodą. Parz około 5-6 min.

Maxi Kaz

Podobno oprócz zwykłego rozgrzewania przynosi również „święty ogień rozkoszy seksualnej”. Tak mówią stare księgi. Do czajniczka (0,5-0,7 litra) wsyp 3 łyżeczki czarnej herbaty, chętnie Ceylon lub Assam. Do tego dodaj 3-4 ziarenka ziela angielskiego. Zalej gorącą, ale nie wrzącą wodą. Parz około 4-5 min.

Arabeska

Rozgrzewa, pobudza, kojarzy się orientalnie. Odświeżająca jak eukaliptus, nieco cytrusowa, a jednak korzenna. Do czajniczka (0,5-0,7 litra) wsyp 3 łyżeczki czarnej herbaty Yunnan i 1/3 łyżeczki mielonego kardamonu lub około 8 rozkruszonych ziaren zielonego kardamonu malabarskiego. Zalej gorącą wodą – po 3 min jest gotowa do picia. Kardamon to jedna z droższych przypraw świata.

Do dna i do łóżka

Rozgrzewa, dobra na przeziębienia, miód działa antyseptycznie. Cytryna uzupełnia niedobory witaminy C. Do czajniczka (0,5-0,7 litra) wrzuc 3 łyżeczki czarnego yunnana, 2 plastry suszonego lub świeżego imbiru, ew. 1/3 łyżeczki mielonego imbiru. Zalej gorącą wodą – parz 3 minuty. Podaj filiżankę z plasterkiem cytryny i w malutkim kubeczku 2 łyżki miodu. Pojadaj miód oddzielnie, a nie stódz nim herbatę, ponieważ w temperaturze powyżej 40 st. traci swoje cenne właściwości (nie dla wegan!).

anyż gwiazdkowy, szafran, kozieradkę itd. Zaczynamy komponowanie. Do herbat czarnych bardzo pasują przyprawy korzenne. Ich rozgrzewające właściwości są w pełni kompatybilne z właściwo-

Sztuka herbaty – jak jedzenie, jak każda sztuka kulinarna – jest nietrwała, szybko znika w ustach

ściami czarnych, fermentowanych listków ziela thea. W komponowaniu smaków człowieka ograniczają niemal wyłącznie przyzwyczajenia, komunały, powielane wierzenia.

Krok po kroku

Wszystko rozjaśni się w miarę regularnego ćwiczenia i testowania. Dodawaj smaki pojedynczo i kosztuj po zaparzeniu. Nie wrzucaj od razu całej tablicy eco-Mendelejewa do imbryka. Najpierw ośmiel się do ziela angielskiego. Po angielsku zwie się ono allspice, czyli wszystkie przyprawy korzenne w jednej. Przyprawa do sosów, zup i bigo-



sów w herbacie? Tak! Smakuje, jakby się dodało do naparu trochę goździków, trochę cynamonu, trochę gałki muszkatołowej, szczyptę pieprzu. Oszczędność nie lada i ryzyko małe. Nie inwestujesz od razu we wszystkie najdroższe przyprawy świata, a jak mieszanka nie zasmakuje, to pożegnasz się z nią bez poczucia straty.

Kolejna ważna uwaga przy komponowaniu: nie zniechęcaj się szybko. Trzeba zaczynać od minimalnych ilości przyprawy, zwiększając jej stężenie, jeśli za mało ją czuć. Łatwiej dodać niż ująć.

Mysłisz, że kardamon i kozieradka są do kawy? To nie jest prawda objawiona. Rozkrusz więc ziarna kardamonu malabarskiego o soczystej, zielonej barwie. Wrzuc do imbryka łupinki i ich wnętrze. Pachną cytrynowo-eukaliptusowo-korzennie. Pod wpływem gorącej wody wydzielają te wspaniałe olejki eteryczne, inaczej: olejki lotne.



Ostatnia porada: kupuj tylko przyprawy w całości, niemielone. Tylko tak sprawdzisz ich jakość. Weź na przykład w palce goździk. Ta kojarząca się z grzanym winem lub ze świętami przyprawa powinna być brązowa, a nie poczerniała. Główkę powinna mieć cała, a nie ukruszona. No i istotna jest jej świeżość, obfita zawartość olejków. Jak to sprawdzić? Naciśnij paznokciem nóżkę goździka. W miejscu nacisku powinna się

Katarzyna Kochańska jest właścicielką marki **Herba Thea** (www.herbathea.pl), która została wybrana najlepszą herbaciarnią w stolicy głosami widzów TVN Warszawa, oraz Akademii Sztuk Wzrostu. Organizuje warsztaty i pokazy w całej Polsce. Warsztaty dla małych grup, maksimum 60-osobowych, i pokazy dla większych grup, nawet 1000-osobowych (np. na targach, festiwalach).
Kontakt: 517 985 324,
k.kochanska@herbathea.pl,
<https://www.facebook.com/herbathea>

pojawić wilgoć. Jeśli palec pachnie olejkiem goździkowym, masz świeże goździki, które w małej ilości można wsypać do herbaty.

Sztuka herbaty – jak jedzenie, jak każda sztuka kulinarna – jest nietrwała, szybko znika w ustach. Jednocześnie jest wyjątkowo trwała. Opiewa się jej piękno od wieków, od tysiącleci. Mimo zmian w trybie życia człowieka, mimo upadku królestw, mimo szybkiego tempa codzienności – herbata wciąż zajmuje honorowe, królewskie miejsce na podniebieniach prawdziwych koneserów i smakoszy.