Zielona herbata to obok sushi charakterystyczny znak rozpoznawczy japońskiej kuchni. Jej parzenie wiąże się z całym rytuałem, a prozdrowotne właściwości i subtelny smak sprawiły, że zyskała popularność także na Zachodzie. Jak przygotować zieloną herbatę i dlaczego warto ją pić?

Zielona herbata powstaje z tej samej rośliny co herbata czarna, jednak nie poddaje się jej procesowi fermentacji. Dzięki temu zachowuje mnóstwo składników mineralnych i charakteryzuje się delikatnym smakiem i kolorem.

Istnieje wiele rodzajów japońskich herbat – różnią się między sobą czasem zbioru, charakterem uprawy, a nawet częścią rośliny, z której są produkowane. Sam proces najczęściej wygląda tak, że po zebraniu świeżych liści czeka się, aż odparuje z nich woda, a następnie poddaje się je suszeniu.

Na szczególną uwagę w kontekście japońskich herbat zasługuje matcha, czyli sproszkowana zielona herbata. To właśnie jej używa się do tradycyjnego ceremoniału parzenia.

Matcha – tradycyjna metoda parzenia

Do mielenia matchy wykorzystuje się tradycyjne, granitowe żarna. Najlepsza gatunkowo matcha pochodzi ze zbioru przeprowadzanego wczesną wiosną. Idealnie, gdy krzewy liczą kilkadziesiąt lat i w końcowej fazie wzrostu zostają zacienione. Dzięki temu herbata nabiera wyjątkowych walorów smakowych oraz wyrazistego koloru.

Rytuał parzenia matchy nie jest skomplikowany, jednak należy pamiętać o kilku ważnych elementach. Podstawą jest specjalna czarka, którą osoba przygotowująca napar wyciera jedwabną chusteczką. Następnie przy pomocy bambusowej łyżeczki nabiera ona proszku i wsypuje do miseczki. Później nalewa chochlą gorącej wody o temperaturze nie wyższej niż 80 st. C. W dalszej kolejności miesza wszystko energicznie bambusową miotełką. W ten sposób na powierzchni powinna wytworzyć się delikatna pianka. Tak przygotowany napar podaje gościom, uprzednio dwukrotnie obracając czarkę w dłoniach, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Rytuałowi parzenia i picia herbaty towarzyszy cisza – ma on bowiem na celu uspokojenie emocji i oddanie się kontemplacji.

Zdrowotne właściwości zielonej herbaty

Jak wspominaliśmy na początku, zielona herbata charakteryzuje się wieloma

prozdrowotnymi właściwościami.

Jej napar jest bogaty w witaminy A, B, C, E i mikroelementy, takie jak wapń, potas, miedź, cynk, mangan, fluor, a także aminokwasy oraz teinę. Spożywanie zielonej herbaty wspomaga odchudzanie, układ krwionośny, chroni przed demencją oraz rozwojem nowotworów. Japończycy twierdzą, że to jeden ze skuteczniejszych sposobów na podtrzymanie witalności i przedłużenie sobie życia!

Zielona herbata dodatkowo niweluje bakterie bytujące w jamie ustnej, zapobiegając paradontozie oraz próchnicy. Poprawia też wygląd skóry, działa moczopędnie, usuwa toksyny i likwiduje obrzęki. Może nawet pomóc w stanach depresyjnych.

Zielona herbata – na pobudzenie lub rozluźnienie

Co ciekawe, w zależności od długości parzenia zielonej herbaty, możemy się cieszyć jej różnymi właściwościami. Parzona 2-3 minuty pobudzi nas do działania i podniesie poziom koncentracji. Gdy pozwolimy jej natomiast na dłuższy kontakt z wodą, świetnie rozluźni nasze ciało, pomoże się zrelaksować i uspokoić nerwy. W pierwszym przypadku – z powodzeniem zastąpi kawę, w drugim – będzie dobrym naparem do picia wieczorem, kiedy zależy nam na odpoczynku.

Zielona herbata w KOKU Sushi

Nasi goście często zamawiają japońską zieloną herbatę do sushi. Dlatego w menu KOKU Sushi znajduje się jej kilka rodzajów. Są to:

- klasyczna sencha, przyjemnie trawiasta w smaku,
- wiśniowa sencha, pysznie owocowa,
- z prażonym ryżem, charakteryzująca się świeżością smaku,
- z kwiatem jaśminu, o pięknym aromacie.

Właściwie nie ma większego znaczenia, czy zieloną herbatę wypijemy przed, po czy będziemy nią popijać posiłek. Jej napar zawsze świetnie komponuje się z rolkami.