

# Tea sütik

## Teasütemény

*Hozzávalók: 1kg liszt, 40dkg porcukor, 30 dkg margarin, 4 egész tojás, egy sütőpor, 1 csomag vaníliás cukor, csipet só.*

**Elkészítés:** A lisztet összekevered a sütőporral, majd elmorzsolod a margarinnal, beleteszed a porcukrot, sót, a felvert tojásokat és a vaníliás cukrot.

Összedolgozod és egy órát pihenteted. Lisztezett deszkán kinyújtod vékonyra. Különböző formákra kiszaggatod(csillag, szív, virág), tepsibe rakod és közepes tűznél megsütöd.

## Sós tea rudacskek.

*Hozzávalók: 30 deka liszt, fél csomag sütőpor, 10 deka őrlött tőpörtyű, 5 deka zsír 1 tojássárgája 11/2 deci tej*

**Elkészítés:** A hozzávalókat deszkán jól összegyúrjuk. A tésztához sót ízlés szerint vegyünk. Az ujjnyi vastagra nyújtott tésztából derelyevágóval hosszú keskeny szalagokat vágunk és sóval, kömény-maggal hintve sütjük. Az 5 deka zsír és 10 deka tőpörtyű helyett 15 deka vaját is vehetünk.

## Mogyorós szelet teához.

*Hozzávalók: 12 deka őrlött pörkölt mogyoró, ugyanannyi porcukor fél csomag vaníliás cukor 1 tojás sárgája.*

**Elkészítés:** A hozzávalókat összegyúrjuk. A vékonyra nyújtott tésztát liszttel hintett sütőlapra tesszük. Bevonat: 1 tojás fehérjét fél citrom levével és annyi porcukorral, hogy megkenhető legyen, simára elkeverünk. Éles, vékonypengéjű késsel felszeleteljük s így sütjük lassú tűznél.

## Leveles sajtos rudak.

*Hozzávalók: 15 deka liszt 10 deka vaj, fél csomag sütőpor, 2 késhegynyi só kevés víz*

**Elkészítés:** lisztet vajjal, sütőporral, sóval vízzel jó rétes-tésztává dolgozunk, azután nyújtunk. A kinyújtott tésztát tojással megkenjük, reszelt parmezán-sajttal behintjük és összehajtogatjuk. A tésztát újra nyújtjuk, a beszórást 2-3 szór ismételtjük. Legvégül a tésztából ujjnyi vastag rudakat formálunk, melyeket tojással megkenve sóval és sajttal bőven behintünk. A rudakat közepes tűznél sárgára sütjük.

## Orosz teasütemény.

12 deka cukrot 1 egész tojással, 12 deka vajjal és 25 deka liszttel elkevert fél csomag sütőporral jól nyújtható tésztát gyúrunk. E tészta kétharmad részét kékshát vastagra nyújtjuk s pogácsa szaggatóval szűrjük ki. A korongocskák közepére a következő keveréket készítjük: 15 deka héjas mandulát 15 deka cukorral mozsárban finomra törünk s hozzáadunk fél deci tejet, jól összekeverjük. A tejes keverékhez még fél csomag vaníliás cukrot, 6 deka mazsolát, kevés tört fahéjat és 5 deka vajat adunk. A félre tett tésztából ceruza vékony szalakat sodrunk, melyeket kereszt alakban a süteményekre nyomunk. Forró sütőben sütjük. Felszolgálás előtt vaníliás-cukorral bőven hintjük.

## Vaníliás teasütemény.

10 deka porcukrot 1 egész tojással simára keverünk, azután deszkán 25 deka liszttel, fél csomag sütőporral, 10 deka vajjal és fél csomag vaníliás cukorral jól eldolgozunk. Félujjnyi vastagra nyújtjuk, kis borospohárral kiszűrjük és zsírozott tepsibe téve szép sárgára sütjük. Felszolgáláskor vaníliás cukorral hintjük.

## Ánizsos szelet teához.

15 deka cukrot 2 egész tojással és 2 tojás sárgájával habosra kikeverünk, majd 20 deka liszttel kevert fél csomag sütőport, 3 deka ánizsmagot, egy marék mazsolát és legvégül 2 tojás kemény habját adjuk hozzá. A tésztát zsírral kikent, lisztezett és ánizsmaggal kiszórt püspökkenyér-formában forró sütőben hirtelen sütjük. Tálaláskor vékony szeletekre vágva szolgáljuk fel.

## Londoni keksz.

Fél kg lisztet 1/8 liter tejjel, 2 egész tojással, 15 deka cukorral, 4 deka vajjal és 1 csomag vaníliás cukorral jól összegyúrunk, végül kevés liszttel elkevert 1 csomag sütőport adunk hozzá. A tésztát még egyszer jól eldolgozzuk, azután kékshát vastagra nyújtva kekszvággóval kiszűrjük. A tojásfehérjével egyenletesen megkent kekszet szép pirosra sütjük. Kitűnő az angolkeksz teához.

## **Habos teasütemény.**

*Hozzávalók: 28 deka liszt 15 deka zsír 1 csomag sütőpor 3 tojás sárgája, fél csomag vaníliás cukor 1 evőkanál cukor*

**Elkészítés:** A lisztet, zsírt, sütőport késsel eldolgozzunk, azután hozzágyúrjuk a tojássárgáját, vaníliás cukrot és a cukrot. Kézfok vékonyra nyújtjuk, s pogácsa szűrővel kivágvva, lisztezett tepsibe tesszük. A korongocskák tetejére a 3 tojásfehérje habjának és 20 deka porcukornak keverékéből halmokat rakunk. A világosbarnára süttöt süteménykéek alját barack vagy más lekvárral megkenve kettőt-kettőt összeragasztunk s így szolgáljuk fel.

## **Tealinzer.**

**Hozzávalók: 17 deka vaj, 20 deka liszt, fél citrom reszelt héja, fél csomag sütőpor, 13 deka cukor, 8 deka héjas őrlött mandula és 1 egész tojás**

*Elkészítése :A hozzávalókat deszkán jól összegyúrunk. Vékonyra kinyújtjuk s tepsibe helyezve szilva, málna, vagy meggy lekvárral kenjük. Félre tett tésztából ceruza vastag rudakat sodrunk s finom rácsot készítünk a tésztára. Sütés után hosszúkás szeletekre vágjuk és vaníliás cukorral kevert finom porcukorral hintjük meg.*

## **Vajas teasütemény.**

*Hozzávalók: 20 dkg vaj, 30 dkg liszt, 10 dkg cukor, 1 egész tojás, 1 szelet reszelt csokoládé, 5 dkg tisztított mandula.*

**Elkészítése:** Az anyagokat összegyúrjuk (a fele tésztát összegyúrjuk a reszelt csokoládéval). Mindkét tésztát fél órát pihentetjük hűtőszekrényben. A két tésztát kinyújtjuk, egymásra tesszük és apró formákra szaggatjuk. Tetejére cukorral vegyített mandulát hintünk és világosra sütjük. Figyelem: A sütést forró sütőben kezdjük, kb. 5 perc múlva közepes fokozatra vesszük és így fejezzük is be!

## **Egyszerű teasütemény.**

*Hozzávalók: 6 kanál liszt, 6 kanál cukor, 10 dkg vaj, 1 citrom reszelt héja, 1 kanál víz, a kenéshez tojás.*

**Elkészítése:** Az anyagokból tésztát gyúrunk, szalámi vastagságúra kisodorjuk, tojással lekenjük és forró sütőben kisütjük. Apró szeletekre vágjuk. Figyelem: A sütést forró sütőben kezdjük, kb. 5 perc múlva közepes fokozatra vesszük és még 25 percig sütjük!

## **Teapogácsa**

*Hozzávalók: 48 dkg liszt, 21 dkg fagyos zsír, evőkanál só, 1 tojás, 1 csomag sütőpor, 4 dl tejjől,*

**Elkészítése:** Az anyagokból tésztát készítünk, ujjnyi vastagra kinyújtjuk, pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, tetejüket késsel recésre bevágjuk, egy kávéskanál tejjőlt és egy kávéskanál tojássárgáját az elején félre teszünk, most ezzel bekenjük a pogácsákat. Forró sütőbe tesszük és közepes tűznél egyenletesen, megsütjük.

## **Könnyű teasütemény.**

*Hozzávalók: 15 deka cukor 15 deka vaj 2 tojás kevés só, 30 deka liszt 1 csomag sütőpor*

**Elkészítése** cukrot vajjal és a tojás sárgájával habosra verjük, azután a sót, liszttel elkeverjük majd a sütőport és a tojás keményre vert habját adjuk hozzá. Papír vagy vászonzsákból zsírozott, lisztezett sütőbádogra –„S”- ket nyomunk. A süteményeket gyenge tűznél szép sárgára sütjük. Tálaláskor vaníliás cukorral készített hintő cukorral szórjuk be a süteményeket.

# Tea készítési szokások

## Kína

A legrégebbi kínai írásos feljegyzés szerint a VIII. századig a teacerje leveleit először meggőzölték, megtörték, majd különböző anyagok hozzáadásával kalácsá gyúrták. Ezt a kalácsot rizzsel, gyömbérrel, sóval, citrommal fűszerezték, majd az így elkészített teakalácsot a tűz fölött megpirították, azután finom papír között szétdörzsölték. Vízet forraltak, megsózták, beletették a szétmorzsolt kalácsot, legvégül pedig egy kanál hideg vizet öntöttek bele, majd hagyták az egészet leülepedni. Ezután az italt csészékbe töltötték, tejjel és vöröshagymával ízesítették. Időközben megváltoztak a szokások, s napjainkban a nálunk is ismert forrázást használják. A teás edényt félig megtöltik zöld tealevelekkel s ugyanazt a tealevelet négyszer forrázzák le. A legjobb a második, ezt követi a harmadik, az első, majd a negyedik forrázat.

## Japán

A zöld tea ivásának jelentős hagyományai vannak Japánban. A teaszertartás ma is eleven valóság a japánok életében. A teaházakban a ceremóniát a gésák végzik, ők a régi teamesterek mai utódai. A gésák külön iskolákban tanulják a teaceremónia pontos menetét. A teaszertartáshoz teaport használnak, amelyet egy nagy becsben tartott tálban, forró vízzel, egy bambuszból készült verő segítségével habosra vernek. A japánok a teát sohasem édesítik vagy ízesítik, inkább teasüteményt fogyasztanak hozzá.

## India

A teát leforrázzák egyharmad rész tejnek és kétharmad rész víznek cukorral felfőzött keverékével. Öt percig állni hagyják, majd muszlinkendőn leszűrve töltik csészékbe. Egyes helyeken a tejes teát magvakkal is ízesítik és édességeket is felszolgálnak hozzá. Hátsó-Indiában a teát nem isszák, hanem különböző módon elkészítve eszik. Például a tealeveleket sóval, fokhagymával és olajjal keverve főzelékként fogyasztják.

## Oroszország

Az évszázados szokás szerint a tea készítéséhez szamovárt használnak. A tetején külön kis edényben melegen tartott, előre elkészített teakonzentrátumból töltenek először a csészékbe vagy poharakba és ízlés szerinti erősségűre hígítják a szamovár forrásban levő vizével.

## Anglia

A teáskannába szórt teafüvet először a forrásban levő víz fölött enyhén átgőzölik, majd leforrázzák. Csészénként egy-egy kanál teát használnak. A leforrázott teát 4-6 percig hagyják kioldódni, majd teaszűrőn keresztül a csészékbe töltik. A teát cukorral, néha mézzel édesítik, tejjel, rummal esetleg citrommal ízesítik. Van, ahol dzsemet is tesznek bele.

## Hollandia

A nagyon sötét, erős, teát kedvelik. Divatos az „extra” holland tea, amelynél a forrázó folyadék tej vagy tejszínkeverék. Ízesítésül dzsemet, rumot vagy más alkoholt használnak.

## Magyarország

Hazánkban a teát általában cukorral, mézzel édesítik és citrommal, esetleg rummal vagy borral ízesítik. A magyarok a könnyű, limonádészerű teát kedvelik és általában reggel fogyasztják.



# Tea receptek

## Tej-tea

### Hozzávalók:

1 l tej,  
2 kávéskanál tealevél vagy 2 filter feketetea,  
cukor,  
citrom- vagy narancshéj.

A tejet felforraljuk és amikor forr, beletesszük a teát. A tűzről levesszük, többször megkeverjük és 10 percnyi állás után leszűrjük. Ízlés szerint édesítve, jól behűtve fogyasztjuk. Ízesíthetjük egy kevés reszelt citrom- vagy narancshéjjal is.

## Meleg limonádé

### Hozzávalók:

6 tojássárgája,  
6 kanál porcukor,  
1 citrom reszelt héja,  
1 narancs reszelt héja,  
2 citrom leve,  
1 narancs leve,  
½ liter forró tea.

A tojássárgákat a porcukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a citrom- és a narancshéjat és belefacsarjuk a citromok és a narancs levét is. Beleöntjük a forró teát és állandóan kevergetjük, nehogy összesűrűsödjön benne a tojás. Puncsos pohárban adjuk asztalra.

## Narancsos-rumos kefir

### Hozzávalók:

1 pohár kefir,  
1 tasak vaníliás cukor,  
csipetnyi narancshéj,  
2 dl erős tea,  
rum vagy konyak.

A kefir, a vaníliás cukrot és a narancshéjat jól összekeverjük. Két deci erős teát készítünk és amikor kihűlt a kefires keverékbe öntjük. Tetszés szerint rummal ízesítjük, majd jégbe hűtve, szívószállal tálaljuk.

## Jeges zöld tea szilvalével

### Hozzávalók:

3 dl víz,  
3 filter zöld tea,  
1,25 dl száraz fehérbor,  
1 rúd vanília,  
szilvalé,  
2 evőkanál cukor.

A vizet felforraljuk, majd beletesszük a tea filtereket. Néhány percnyi áztatás után belekeverjük a cukrot és a vaníliát. A szilvalét és a bort akkor adjuk hozzá, amikor már langyos. Jéghidegen tálaljuk.

## Datolyaital

### Hozzávalók:

1 kis doboz szárított datolya  
3 egész citrom  
3 dl narancsszörp  
3 dl vodka  
3 dl rum  
4 zacskó Earl Grey filteres tea

Elkészítés: A préselt datolyát kimagozom, és nagyon apróra összevágom. Háromliteres befőttes üvegbe rakom és ráöntöm a narancsszörpöt, a vodkát és a rumot. Rácsavarom a citromok levét. A teából egy liternyi erős italt főzök, majd a forró teával feltöltöm az üveget. Az egészet jól összekeverem és hagyom, hogy kihűljön. Ezután befedem, és a hűtőszekrényben két hétig érlelem. Végül finom szűrőn leszűröm és kis palackokba töltve, jól ledugaszolom. A hűtőszekrényben tárolom. Édes sütemények mellé rendkívül finom.

## Zöld tea zselé

### Hozzávalók:

1 tasak zselatin  
175 g kristálycukor  
1 liter citrommal ízesített zöld tea  
2 evőkanál rum  
20 g barnacukor

Elkészítjük a teát, lehűtjük, majd a langyos folyadékba belekeverjük a zselatint és a cukrot, majd folyamatos kevergetés mellett felforraljuk. Hozzáadjuk a rumot. A folyadékot egy tepsibe öntjük, úgy, hogy 2 cm magas legyen, majd megvárjuk, amíg teljesen kihűl és megdermed. A zseléből különféle formákat szúrunk ki majd a zselék tetejét barnacukorral meghintjük



## Gyógyteák

**Akácvirág** (acaciae flos) Köhögéscsillapító és enyhe hashajtó. Az 1-2g akácvirágból készült forrázatot egész napra elosztva fogyasszuk. Kellemes ízű szörp készíthető belőle.

**Aranyvesszőfű** (solidaginis herba) Vizelethajtó, görcsoldó és gyulladáscsökkentő. Húgyúti fertőzések, vesekő, vesehomok esetén hatékonyan alkalmazható. Napi dózisa 6-12g. Használatánál ügyelni kell a fokozott folyadékbevitelre.

**Ánizstermés** (anisi fructus) Simaizom-görcsoldó, köptető és antibakteriális hatású. Szoptatók kismamáknál a tejelválasztást fokozza. Forrázatot készítsünk belőle. Napi dózisa 4-5g.

**Bodzavirág** (sambuci flos) Lázás betegségeknél izzasztó, valamint váladéktermelést serkentő hatású. 3-4g akácvirág 150 ml vízzel készült forrázatát napjában többször, főleg délután fogyasszuk. Kellemes ízű szörp készíthető belőle.

**Boróka-tobozbogyó** (juniperi galbulus) Vizelethajtó és étvágyjavító. Gyógyteaként önmagában nem használatos, de teakeverékek fontos összetevője, és kedvelt fűszer is. Illóolaj-tartalma miatt fürdőadalékként és reuma elleni bedörzsölökben is alkalmazzák. Napi dózisa 2-10g.

**Borsomentalevél** (menthae piperitae folium) Belsőleg alkalmazva epehajtó, görcsoldó, szélhajtó hatású. Forrázatát epegörcsnél, felfűvódáskor eredményesen alkalmazhatjuk. Kockacukorra csepegtetve, étkezés előtt fogyasztva illóolaja is ugyanilyen hatásos. Mentoltartalma miatt külsőleg alkalmazva husít. Inhalációs célokra is alkalmazható ornyálkahártya- és felsőlégúti hurut esetén.

**Cickafarkfű** (achilleae herba) Gyulladáscsökkentő és görcsoldó. Kismedencei gyulladások esetén ülőfürdő-adalékként nagyon jól alkalmazható. A gyomor és a béltraktus gyulladásakor teaként fogyasztható. Napi dózisa 2-4g.

**Citromfű** (melissae folium) Nyugtató, szélhajtó és antivirális hatású. Teaként ideges alvászavarok ellen és szélhajtóként is fogyasztható, övsömörre pedig borogatást készítenek belőle. Napi dózisa: 2-5g

**Csalánlevél** (urticae folium) Belsőleg enyhe vízajtóként használatos, bronchitis és köszvény esetén is jó hatású. Külsőleg rosszul gyógyuló sebek, fekélyek borogatására alkalmas. Klorofil, A-, C-, K-vitamin és pantoténsav tartalma miatt

hajszeszeknek és egyéb hajápoló készítményeknek is hatékony összetevője. Napi dózisa 8-12g.

**Csipkebogyó** (cynosbati fructus) Vitamin- és ásványianyag-tartalma miatt megfázásos betegségek megelőzésére alkalmas. Áztatással készítsünk belőle kivonatot. Napi dózisa 6-10g. A Herbária a csipkebogyó magozott változatát csipkehús néven forgalmazza formájában.

**Diófalevél** (juglandis folium) Erős összehúzó hatása van, emiatt makacs borbetegségekben főleg külsőleg, de terápia-kiegészítőként belsőleg is alkalmazzák.

**Ezerjófű** (centaurium minus) Javítja az étvágyat, serkenti az emésztést, fokozza a bélműködést. Svédcsseppek elengedhetetlen tartozéka, a likőripar kedvelt alapanyaga.

**Édesgyökér** (liquiritiae radix) Köptető és bevonó anyagokat tartalmaz; az utóbbi tulajdonságának köszönhetően védi a gyomor nyálkahártyáját. Alkalmazásának időtartama 4-6 hét. Napi dózisa 5-15g.

**Édesköménytermés** (foeniculi fructus) Gyomor- és bélgörcsoldó, szélhajtó és köptető hatású. Forrázatot készítsünk belőle. Napi dózisa 5-7g.

**Fagyöngy fehér** (visci stipes) Vérnyomásszabályzó, és eredményesen alkalmazható a daganatos sejtek képződésének gátlására is. Általában gyógyteakeverékek alkotójaként szerepel. A sárga fagyöngy, más néven fakín nem használható! Napi dózisa 2-4g.

**Fehérvacsalán-fű** (lamii albi herba) Köptető és gyulladáscsökkentő hatású, ezért légúti, gyomor- és bélgyulladások esetén alkalmazzák. Fehér folyás esetén ülőfürdő készíthető belőle. Napi dózisa 1,5-5g.

**Fehéürömfű** (absinthii herba) Étvágytalanság, elégtelen emésztés esetén, étkezések előtt ajánlatos a teáját fogyasztani. Napi dózisa 2-3g.

**Fodormenta levél** (menthae crisp folium) Emésztést segítő, étvágyjavító, epetermelést fokozó, szélhajtó. Gyomorbántalmak, rossz emésztés, valamint megfázás okozta hasmenés esetén alkalmazható. Fűszerként is használatos. Napi dózisa 1-2g.

**Galagonyatermés** (crataegi fructus) Idős korban javítja a szívizom anyagcsere folyamatait és vérellátását. Jót tesz ideges szívpanaszok és gyógyszeres kezelést nem igénylő ritmuszavarok esetén (kardiotonikum). Enyhe nyugtató hatású is. Kúraszerűen kell alkalmazni, napi dózisa 2-5g.

**Galagonya virágos hajtásvég** (crataegi summitas) Előnyösen hat a szívizom vérellátására, jól alkalmazható ún. ideges szívpanaszok, illetve gyógyszeres kezelést nem igénylő szívritmuszavarok megszüntetésére. Enyhe nyugtató. Napi dózisa 3-5g, forrázatot készítsünk belőle.

**Ginseng gyökér** (ginseng radix) Erősíti a szervezet anyagcsere folyamatait, ezáltal javítja a fizikai és szellemi teljesítőképességet. Fokozza az éberséget, a koncentráló- és emlékezőképességet. Napi dózisa 0,1-0,5g.

**Gyermekláncfű gyökér** (taraxaci radix) Vízhajtó, epehajtó, étvágyjavító hatású. Áztatással készítsünk belőle kivonatot. Napi dózisa 4-6g.

**Hársfa-virág** (tiliae flos) Izzasztó, köhögéscsillapító. Lázas betegségekre, légúti gyulladásokra alkalmazható. Forrázatát mézzel ízesítve, naponta többször, de főleg a délutáni órákban fogyasszuk. Napi dózisa 3-6g.

**Kakukkfű kerti** (thymi herba) Köptető és oldja a légúti görcsöket. Főzetként naponta négy-öt alkalommal 1-1 csésze fogyasztandó belőle. Külsőleg alkalmazva a köszvényes fájdalmakat csillapítja. Napi dózisa 4-6g.

**Kamillavirágzat** (chamomillae flos) A legelterjedtebb gyógynövény hazánkban. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, antibakteriális, sebgyógyulást elősegítő, hámosító hatása miatt széles körben használják külsőleg és belsőleg egyaránt. Napi dózisa 3g, készíthetünk belőle főzetet és forrázatot is attól függően, hogy hogyan akarjuk alkalmazni.

**Katángkóróffű** (chicorii herba) Étvágyjavító és epehajtó hatású. Pörköléssel kávépótszer is készíthető belőle. Napi dózisa 3g.

**Kálmosgyökér-törzs** (calami rhizoma) Aromás keserűanyag-tartalma miatt javítja az étvágyat, segíti az emésztést. Forrázatot készítsünk belőle. Napi dózisa 4-5g. Védett növény.

**Kisvirágú füzikefű** A negyven év feletti férfiak nagy részének van prosztatával kapcsolatos panasz. Sokan szemérmességből nem beszélnek ezekről, ezért nem is fordulnak orvoshoz. A prosztata megnagyobbodás nehéz vizelés, vagy akár szexuális problémák előidézője is lehet. A kisvirágú füzikefű a népgyógyászatban már régóta bevált gyógynövény, hatásosságát népgyógyászati megfigyelések igazolják, és a növényből izolált hatóanyagokkal végzett vizsgálatok is alátámasztják az eredményességét. Enyhíti a kellemetlen tüneteket a betegség kezdeti szakaszában, később pedig a gyógyszeres kezelés hatékony kiegészítője. Teakészítés: 1 filtert 1,5 dl forró vízzel leöntünk, majd 10 percig állni hagyjuk. Naponta 1-2 alkalommal fogyasztjuk.

**Komló toboz** (lupuli strobuli) Nyugtató és antibakteriális hatású. Nyugtatóként alvászavarok esetén alkalmazzák. Forrázatát naponta kétszer, főleg lefekvés előtt ajánlatos fogyasztani. Napi dózisa 1-3g.

**Koriander termés** (coriandri fructus) Étvágyjavító, enyhe bélgörcsoldó hatású. Napi dózisa 3g. Illóolajtartalma miatt illatszerek és likőrök gyártásánál is hasznosítják.

**Körömvirág fészek** (calendulae flos) Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, hámregeneráló. Teaforrázatát belsőleg gyomor, nyombélfekély kezelésére, valamint a szájnyalkahártya, toroknyálkahártya öblögetésére használják. Külsőleg nehezen gyógyuló sebek, fekélyek, aranyér kezelésére, de borogatószerként is kiváló.

**Kukoricabibe** (maydis stigma) Vizelethajtó hatása miatt vizeletürítési problémák és vesekőképződésre való hajlam esetén javallt. Főzetét naponta többször lehet fogyasztani. Napi dózisa 4-5g.

**Kutyabengekéreg** (frangulae cortex) Kíméletes hashajtó. Hatóanyagai fokozzák a víz- és elektrolit-kiválasztást a vastagbélben, ezáltal pedig növekszik a széklet mennyisége és a bélmozgás. Napi dózisa 20-30mg hatóanyagnak megfelelő drogmennyiség.

**Lepkeszegmag** (foenigraeci semen) Antidiabetikus és koleszterinszint csökkentő hatású. Főzetet kell belőle készíteni. Napi dózisa 6g.

**Levendulavirág** (lavandulae flos) Nyugtató, epehajtó és epeműködést szabályozó hatású. Napi dózisa 1-2 g, a forrázatot este, lefekvéskor fogyasztva kellemesen nyugtat, oldja a feszültséget. Gyomorpanaszok esetén 1-2 csepp illóolaját kockacukorra csepegtetve fogyasszuk. Fürdőadalékként reumás panaszokra is kiváló, de a sebgyógyulást is segíti.

**Macska gyökér** (valerianae radix) Nyugtató, feszültségcsökkentő hatású forrázatát naponta 2-3 alkalommal, főleg elalvás előtt fogyasszuk. Napi dózisa 9-15g.

**Majoranna** (majorannae herba) Étvágyjavító, bélgörcsoldó, szélhajtó hatása miatt teakeverékek kedvelt alkotórésze, de önállóan is fogyasztható. Napi dózisa néhány gramm. Antivirális hatása miatt toroköblögető szerekben használják.

**Martilapu levél** (farfarae folium) Befedi és védi a gyulladt nyálkahártyát (bevonószer), csökkenti a köhögési ingeret. Légúti gyulladásoknál a hígabb váladékot fellazítja, megkönnyíti a köhögést. Napi dózisa 4-6 g; ebből hideg

vagy langyos vizes áztatással készítsünk kivonatot. Egy hónapnál tovább ne alkalmazzuk folyamatosan. Terhesek, szoptató anyák nem fogyaszthatják.

**Mályvalevél** (malvae sylvestris folium), másként papsajtlevél. Köhögéscsillapító; felső-légúti hurutok, száraz köhögés esetén bevonja a nyálkahártyát, és így csökkenti a köhögési ingeret. Nyálkahártya-bevonó tulajdonsága miatt gyomor- és bélgyulladások esetén is kedvező hatású. Hashajtóként is alkalmazzák. Egész napra elosztva, de főleg lefekvés előtt ajánlatos fogyasztani 3-5 grammból készített forrázatát.

**Medveszőlő levél** (uvae ursi folium) Fertőtlenítő hatása miatt a húgy utak és a vesemedence gyulladásos megbetegedéseiben terápia-kiegészítőként alkalmazzák. Napi dózisa 10g, de kúraszerűen csak néhány napig alkalmazható. Készíthetünk belőle forrázatot is, de hideg vizes áztatással minimálisra csökkenthetjük a májat megterhelő anyagok kioldódásának mértékét.

**Mustármag fehér** (sinapis albae semen) Fokozza az emésztőnedvek kiválasztását. Külsőleg reumás panaszok enyhítésére borogatást, bedörzsölőt készítenek belőle.

**Nyírfalevél** (betulae folium) Igen hatékony és kíméletes vízhajtó. Több hónapos kúraszerű fogyasztása alatt egyes vesekőfajták feloldódnak és nem képződnek újra. Forrázatot készítsünk belőle. Naponta 2-3g (3-4 csésze) fogyasztható étkezések között. Fürdőadalékul is szolgál a reuma és köszvény panaszainak enyhítésére. Nem alkalmazható beszűkült veseműködés és szívelégtelenség esetén.

**Orbánfű** (hyperici herba) Depressziócsökkentő. Ideges eredetű alvászavarok és egyéb szervi tünetek esetén forrázatát naponta többször, de főleg este, lefekvés előtt ajánlatos fogyasztani. Olajos kivonatát hámregeneráló és gyulladáscsökkentő hatása miatt zúzott sebekre és elsőfokú égésekre lehet jól alkalmazni. Napi dózisa: 2-4 g.

**Orvosiziliz levél** (malvae albae folium), másként orvosi ziliz Köhögéscsillapító; felső-légúti hurutok, száraz köhögés esetén bevonja a nyálkahártyát, és így csökkenti a köhögési ingeret. Nyálkahártya-bevonó tulajdonsága miatt gyomor- és bélgyulladások esetén is kedvező hatású. Egész napra elosztva, de főleg lefekvés előtt ajánlatos fogyasztani 3-5 grammból készített forrázatát.

**Orvosiziliz-gyökér** (althaea radix) Magas a nyálkatartalma (10-20%), de ezen kívül tartalmaz még pektint és keményítőt is. Köhögéscsillapító, gyomorhurut esetén bevonószerként alkalmazzák. Torokgyulladás esetén öblögetésre kiváló. Külsőleg borogatószerként és mozgásszervi megbetegedések esetén

fürdőadalékként alkalmazható. Átlagos napi dózisa: 6g. Macerátumot készítsünk belőle.

**Orvosi zsálya levél** (salviae folium) Összehúzó, izzadásgátló, hámregeneráló és gyulladáscsökkentő hatású. Főleg külsőleg alkalmazzák, de torokgyulladás és szájnyálkahártya gyulladás esetén öblögetőszerként is kiváló. Napi dózisa 4-6g.

**Palástfű levél** (alchemillae herba) Összehúzó hatása miatt főleg külsőleg, nehezen gyógyuló sebek kezelésekor, borogatószerként használatos. Belsőleg enyhe hasmenés esetén alkalmazzák. Napi dózisa 5-10g. Amennyiben a hasmenést 3-4 nap múlva sem szünteti meg, a panaszokkal orvoshoz kell fordulni.

**Párlófű** (agrimoniae herba), másként apró bojtortjánfű Epeműködést szabályozó, összehúzó hatású. Főleg vastagbélgyulladásnál és hasmenéskor használják, de öblögetőszerként is hatékony. Napi dózisa 3g, a teát egyenletesen elosztva kell fogyasztani a nap folyamán.

**Pásztortáskafű** (Bursae pastoris herba) Vérzéscsillapító. Nőgyógyászati vérzések esetén egy-két teáskanálnyi forrázatát ajánlatos naponta 2-4 alkalommal fogyasztani. Orrvérzésre és vérző felületi hámsérülésekre 3-5g drogból készült forrázatát alkalmazzuk.

**Szederlevél** (rubi fruticosi folium) Enyhe bélhurut esetén, torok és garatgyulladásokor öblögetőszerként alkalmazható. A hatóanyag legjobban főzetként oldódik ki. Régebben Planta teaként volt ismeretes. Napi dózisa 4-6g.

**Szennalevél** (sennae folium) A leggyakrabban alkalmazott hashajtószer. Egy teáskanálnyi forrázatát este, lefekvés előtt fogyasszuk. Nem szabad egy hónapnál tovább folyamatosan alkalmazni, mert használata megterheli a vastagbél nyálkahártyáját; a kúrák között 3-4 hetes szünetet kell tartani. Gyermekeknek, kismamáknak és szoptató anyáknak tilos a fogyasztása.

**Szennatermés** (sennae fructus) A leggyakrabban alkalmazott hashajtószer. Egy teáskanálnyi forrázatát este, lefekvés előtt fogyasszuk. Nem szabad egy hónapnál tovább folyamatosan alkalmazni, mert használata megterheli a vastagbél nyálkahártyáját; a kúrák között 3-4 hetes szünetet kell tartani. Gyermekeknek, kismamáknak és szoptató anyáknak tilos a fogyasztása.

**Tejoltógaljfü** (galii veri herba) Vizelethajtó és görcsoldó hatású. Külsőleg nehezen gyógyuló sebek kezelésére használható. Napi dózisa 5-10 g.

**Utifűlevél** (plantagis folium) Nagyon jó bevonószer: Antibakteriális hatása miatt felsőlégtúti hurutoknál, szájnyálkahártya- és torokgyulladásoknál alkalmazható. Napi dózisa 3-6 g; az ebből készített forrázatot naponta többször fogyasszuk.

**Vadsóska mag** (rumicis fructus) Gyulladáscsökkentő. Belsőleg makacs bélhurutban jól alkalmazható, külsőleg bőrbetegségek borogatószerre.

**Zsurlófű, mezei** (equiseti herba) Enyhe vízhajtó hatású. A veséket alaposan átmossa, így jól használható a vesehomok eltávolítására és vesemedence gyulladása ellen. Napi dózisa 6g.





## Fekete tea

A Kínában őshonos „Thea sinensis” teacserje leveleit leszedés után, forró levegővel szárítják, majd hengerlik, összetörik. Az utóbbi művelet eredménye képpen a tealevélből enzimek szabadulnak fel és beindul a fermentáció. A fermentáció, erjedés hatására a tealevél színe előbb rézbarna, majd egyre sötétebb színű lesz. Így készül a fekete tea.

Tudományosan bizonyított tény, hogy azoknak a személyeknek, akik reggel egy erős teát isznak, napközben pedig kétszer (kb. 11:30-kor és 15:00-kor) teáznak a teljesítménye 50%-kal nagyobb. A tea központi idegrendszeri stimuláló hatása gyengéd, az agyi vérátáramlás fokozásán keresztül valósul meg. A koncentrációképesség javul, a légzés effektívebb. A hatás tartós, kíméletes.

### Koffeinszint

A koffein szintje nagy mértékben függ a főzési és a termesztési procedúráktól. Minél tovább "főzzük" a teát, annál magasabb lesz italunk koffein tartalma. Táblázatunkban összehasonlítottunk néhány alapvető fajtát (2,5 dl esetében):

4 mg	Koffeinmentes fekete tea
6-30 mg	Zöld tea
10-45 mg	Olong tea
20-90 mg	Fekete tea
70-160 mg	Kávé

**A társasági életben egyre kedveltebb – angolszász mintára – a teázás ceremóniája.**



## A jó tea titka

### **A tea tárolása**

A tea olyan igényes termék, amelynek minősége nagyon hamar megváltozhat a különféle külső hatások miatt, mint a nedvesség, a fény, vagy a hőség. Az eredeti, zárt csomagolásban a tea íze a gyártástól számított körülbelül két évig változatlan marad. Utána a színe és az illata megváltozhat és veszíthet aromájából.

A csomag felbontása után is nagyon fontos a teát hűvös, száraz és lehetőleg sötét helyen tartani, például jól záródó dobozban. Fontos, hogy a tea tárolására használt dobozban más sohasem tartsunk, például kávét vagy fűszereket. A tea ugyanis nagyon könnyen átvesz minden egyéb illatot és ettől kellemetlen mellék ízt kaphat. Sőt, a különböző teafajtákat is jobb elkülönítve tárolni, mert esetleg egymás illatát és aromáját is átvehetik.

### **A jó tea készítésének titka**

Aki egy csésze igazán jóízű teát szeretne inni, annak egy sor fontos szabályra kell figyelnie. Teakészítésnél például a víz minősége sem mellékes. **Lágy vízből sokkal finomabb teát lehet készíteni.** Ha a teát olyan vízből főzik, amely sok kalciumot tartalmaz, a tea színe lényegesen fakóbb lesz és az ízek sem jönnek ki teljes intenzitásukban. A teavizet mindig frissen, egyenesen a csapból adjuk a kannába.

A víz minősége mellett a másik nagyon fontos dolog a hőmérséklete is. Ha a víz nem elég forró, az aroma nem tud teljes egészében kioldódni. **Igazán jó teát csakis forrásban lévő vízzel lehet elkészíteni.**

**Az igazán jóízű teához adjon személyenként egy tea filtert, vagy egy teáskanálnyi teát.** A teát körülbelül 3-5 percig kell áztatni, hogy az íze kiteljesedjen. Ha csak egy csésze teát készítünk, tehetjük a teafüvet egyenesen a csészébe is.

**A jó tea mindig frissen készül.** A teaital rosszul tűri a tárolást és gyorsan kihűl. Ezzel aromája minőségéből is veszít. Egy fedeles bögre vagy kanna a legjobb megoldás a tea melegen tartására. Sokan javasolják a termoszkanna használatát is, abban is megőrzi a tea az ízét.

**A teát nyugodt körülmények között a legjobb fogyasztani, porceláncsészéből.** A tea színe is így érvényesül a legjobban, hiszen egy szép csésze emeli ki igazán jól a tea csillogó fényét és árnyalatait. Az ideális fogyasztási hőmérséklet 60 Celsius fok körül van.



## A teacserje

A teacserje a Cameliák családjába tartozó, örökzöld növény. Ezen belül két olyan fő fajtát különböztetünk meg, amelyekből tealevelek nyerhetők: a *Camelia Sinensis* azonos nevű, azaz *Sinensis*-típusát, illetve a *Camelia Sinensis Assamicát*.

A *Camelia Sinensis*, amelyet más néven kínai teának is neveznek, legfeljebb 3–4 méter magasra nő. Ez a fajta jól tűri az alacsony hőmérsékletet, levelei pedig átlagosan 4–8 centiméteresek. A *Camelia Sinensis Assamica* ezzel szemben különleges hajtásokat hoz, és fa-méretűvé, akár húszméteressé is megnőhet. Hogy a betakarítást megkönnyítsék, mindkét fajtát vissza kell nyiesni kb. 125 centiméteres magasságra.

Trópusi vagy szubtrópusi éghajlat, azaz 10 és 30 Celsius fok közötti hőmérséklet és termékeny, humuszos talaj a feltétele a teacserje optimális növekedésének. A teát leggyakrabban hegyoldalakra telepítik. Az ültetvények fekvése nagyban befolyásolja a tea minőségét: minél magasabban fekszik az ültetvény, annál jobb lesz a tea minősége.

### Tea szüret

A teacserjéket körülbelül négyéves korukban lehet először szüretelni. A levelek letétele kézzel történik és igen intenzív munkát igényel. Néhány területen, ahol kevés munkaerő áll rendelkezésre, a hagyományos kézi szedést gépekkel próbálják kiváltani. Az ily módon szüretelt tea minősége jelentősen csökken.

A tea szedésének több módja ismert: van standard szedés, amikor csak két levelet és egy rügyet tépnek le, közepes szedés (három levél és egy rügy) és nyers szedés, amikor a letépett száron négy levél és egy rügy van. Minél finomabb a szedés, annál jobb minőségű lesz a tea. A magasabban fekvő ültetvényeken, ahol egyébként is jobb minőségű teák teremnek, minden esetben a finomszedést alkalmazzák. A teacserjék hosszú életű növények. Az *Assamica* átlagosan negyven évig, a *Sinensis* pedig akár száz évig is hozhat termést.

### A tea filter feltalálása

1904-ben Thomas Sullivan amerikai teakereskedő mintakollekciója elküldésénél kis zacskókba csomagolta a teát. A vevői olyan ízlésesnek és praktikusnak találták ezt a módszert, hogy a fogyasztóknál is kipróbálták ezt az újdonságot.

## A tea összetétele

A tea természetes készítmény, amelyből kizárólag víz hozzáadásával készíthető élénkítő és frissítő hatású ital.

A tea legfontosabb összetevőinek elnevezése körül általában nagy zavar van. Különböző fogalmak ugyanazt az alkotóelemet takarják, pl. a „tannin” és a „polyphenolok”.

### Polyphenolok (tanninok)

A tannin a régebbi elnevezés. Ezt használták korábban minden egyes növényi anyagra, amelyet nem tudtak egyértelműen kimutatni. Amikor már egyre többet lehetett tudni ezeknek a növényi anyagoknak a struktúrájáról és a tulajdonságairól, akkor terjedt el a „polyphenolok” kifejezés. A polyphenolok természetes anyagok. A feketetea feldolgozása során oxidálódnak és tulajdonképpen ezek a felelősek a fermentált tea jellegzetes színéért és íz hatásért. A zöld és a feketeteában egyaránt találunk polyphenolokat. Hogy mennyit, az függ a tea minőségétől, továbbá a forrázás idejétől és módjától. Egy liter tea átlagosan 0,9 g polyphenolt tartalmaz.

### Koffein

A tea éppúgy mint a kávé, természetes koffeint tartalmaz. Ez okozza a központi idegrendszerre kifejtett enyhe stimuláló hatást és ennek köszönhető a közismerten frissítő, élénkítő hatás. Hogy egy adag tea mennyi koffeint tartalmaz, azt sokban befolyásolja a levelek nagysága és a tea elkészítési módja. Egy csésze jól elkészített feketetea koffeintartalma csak 30–40%-a egy hasonló adag kávéénak. A teában található koffeint gyakran teinnek is nevezik.

### Fluor

Egy csésze teában körülbelül 0,25 milligramm fluor található. A fluorról közismert a fogakra kifejtett jótékony hatása. A napi fluorszükségletünk kb. 1,5 és 4 milligramm között van. A teafogyasztással tehát hozzájárulhatunk a fluorszükségletünk fedezéséhez.

# A tea és az egészségünk

A teát mindig is fontosnak tartották az egészség szempontjából. Már egészen korai említésekor rengeteg pozitív, gyógyító hatást tulajdonítottak neki. A tizenhetedik században főként a gyógyszertárakban lehetett kapni és orvosok írták fel, mint gyógyerejű italt. Ez a gyógyhatás, amelyet a teának tulajdonítottak, persze csak részben igaz, az viszont biztos, hogy a tea rendszeres fogyasztása hozzájárul az egészséges életmód kialakításához.

A tea magában a legegészségesebb. Tej, citrom vagy cukor nélkül, és szinte kalóriamentes. A sok tea fogyasztása jó hatással van a bőrre és az egész vízháztartásra.

Az egészséggel kapcsolatban leggyakrabban mégis a polyphenolokat emlegetik. Ezek a természetes anyagok antioxidánsokban nagyon gazdagok. Az antioxidánsok pedig igen fontosak a krónikus betegségekkel szembeni ellenállóképeség fejlesztése szempontjából. Az antioxidánsok lekötik a szervezetben található szabad gyököket, amelyeket a különféle káros hatások, dohányzás, stressz, mérgező anyagok és hasonlóak okoznak. A tea rendszeres fogyasztása feltölti szervezetünket megfelelő mennyiségű antioxidánssal és a polyphenolok így segítenek megőrizni egészségünket.

A legegészségesebb teának a japánok és a kínaiak nyomán mégiscsak a zöld teát tartják, lassan már az európai országokban is. Az említett ázsiai országokban ugyanis naponta négy vagy még annál is több csésze zöld teát fogyasztanak az emberek, s ez segít megőrizni általános erőnlétüket és jó egészségüket. A feketetea jótékony hatásáról elterjedt általános régi vélemény ezért az elmúlt években kissé háttérbe szorult.

# A tea kultúrtörténete

A tea Kína déli tartományaiiban, a Kínai-tengertől Tibetig húzódó sávban őshonos. A teacerje külső megjelenésében a rózsabokorhoz hasonlít. Virágja a csipkerózsára emlékeztet.

A levelei miatt kezdték a cserjét termesztani. Belőlük készült az illatos főzet, a tea. A tea zamátát, finom illatát annak a végtelen gondosságnak és türelemnek köszönhette, amellyel a rendkívül kényes cserjéket felnevelték, az összegyűjtött leveleket szárogatták, sodorták, csomagolták. A teát magról ültették. Az ősszel összegyűjtött érett magvakat finom homokkal és földdel keverve porcelánedényekbe öntötték. Az edényeket óvták a nedvességtől, nehogy idő előtt csirázni kezdjenek.

Tavasszal a magvak melegágyba kerültek, vagy rizsmályvával keverve rögtön a gondosan előkészített talajba vetették. A kikelt kis palántákat állandóan gyomlálták, öntözték, óvták a szélétől is. Később rendszeresen nyesték őket, hogy lombosabbak legyenek. Téli viharok idejére szalmával fődtek be, forró nyári napokon pedig a rizsfőzés után megmaradt vízzel öntözték.

A negyedik évben kezdték meg a levelek szedését. Évente három-négy alkalommal szüreteltek. Az első kora tavasszal, márciusban kezdődött, a levelek minőségétől függően. Rendkívül fontos volt, hogy a leveleket kellő időben szedjék, egyetlen elmulasztott nap elég volt ahhoz, hogy minőségük romoljon. Amint észrevették, hogy a levélkéik vége könnyedén felkunkorodik, késelem nélkül mozgósították a szüretelőket. A még alig kifejlett, apró, gyenge leveleket gyűjtötték össze vesszőkosarakba. A második szedés május végén vagy június elején, a harmadik pedig augusztus elején történt. Néha még ősszel is szüreteltek, de ez már csak öreg, rossz ízű leveleket adott. A leveleket méretük szerint nagyjából szétválogatták, és állandóan forgatva szárították nádból készült gyékényen, vagy vesszőkosarakban. Ezt a műveletet is nagy szakértelemmel kellett végezniük, mert meghatározta a tealevelek későbbi minőségét.

A kész leveleknek magas követelményeknek kellett megfelelni. Mint, ahogy Li-Yün kínai költő megénekelte a 8. században: A tealevél legyen ráncos, mint a tatár lovas csizmája, fodros mint a jól megtermett bivaly szügye, fénylő, mint zsenge fuvalattól felborzolt tó, illatos, mint a hegyek közt felszálló pára, zamatos és lágy, mint az esőtől frissen áztatott föld.

A kínaiak a teáról azt tartották, hogy ápolja és meghosszabbítja az életet, ezért eleinte orvosság gyanánt itták. A kínai bölcsék szerint aki a teát issza, annak szellemi képességei tiszták és frissek lesznek. A tea megszabadít a testességtől és elűzi az álmodást.

A tea valamikor az uralkodók itala volt. Mint a legtöbb szokás, a teázás is idővel meghonosodott, s egyre nagyobb szerepet játszott a magánházaknál is.

Kialakultak a tea elkészítésének és felszolgálásának szabályai. A teázás, mely

eredetileg a szerzetesek fárasztó elmélkedésének segítője volt, létjogosultságot kapott a kolostor falain kívül is. A teaházak a társas érintkezés színterei voltak, ahol már nem a szertartás dominált. A tea mellett üldögélve kedélyesen társalogtak, filozofálgattak, olykor még sakkoztak is. A tea gyors és széleskörű elterjedésének volt egy egyszerű, prózai oka is. Kína több tartományában nagyon rossz az ivóvíz, ezért forrázva, teával tették élvezhetővé.

A teagazdaságok szaporodásával a tea ára is mérséklődött, így a teázás általánossá válhatott a szegényebb néprétegek körében is. Később a teát nem főzték, hanem forrázták. A szárított leveleket kőmalmokban porrá őrölték, amikor pedig Európába is eljutott a tea, Kínában már nem a porteát használták, hanem a megszártott leveleket forrázták le. Ezt a készítési módot vették át az európaiak.

Tang kínai költő: "az első csésze az ajkamat és a torkomat nedvesíti meg. A második elűzi magányosságomat, a harmadik áthatol a hiábavaló (meddő) belsőmön. A negyedik csésze könnyű verejtékezést indít, az élet minden rossza eltűnik a pórusaimon keresztül. Az ötödik csészénél megtisztulok, a hatodik csészénél a hallhatatlanság birodalmába képzelem magam. A hetedik csésze - nem tudok tovább írni csak hűvös fuvalattott érzek, mely beleakad a ruhám ujjába..."

A japán császár udvarában ünnepi alkalmakkor teát szolgáltak fel már a 8. században. Termesztien azonban csak a 12. században kezdték el. A hagyomány szerint az első cserjét Eiasai pap, a zen-buddhizmus első japán szektájának megalapítója hozta Kínából. Eiasai a kínaiakat állította például: "Kína nagy országában sok teát isznak, aminek következtében nincsenek szívbetegségek, és a nép hosszú életű. A mi országunk tele van bágyadt sovány emberekkel. S ennek egyszerűen az az oka, hogy nem isznak teát."

Sen no Rikyu, minden idők legnagyobb teamestere (chain) értelmezése szerint a teaszertartás az ún. wabi és sabi esztétikai elven alapul. A "wabi" kifejezés a reménytelenség és az egyedüllét, az elvesztség érzését jelenti, mely a "tea útján" belső nyugalom megtalálásában oldódik fel. A szépség, az egyszerű és természetes dolgokban rejlik, és a tárgyak kiválasztásával, azok sajátos és nem mindennapi felhasználásával jut kifejezésre. A "sabi" kifejezés jelentése: magányos, csendes, patinás. Mindezek megvalósulnak a szertartás folyamán, mely korok szerint kisebb változásokon ment át, de lényege változatlan maradt. A teát nem illett egyszerre felhajtani. Három lassú kortyot irt elő a szertartás. A tea élvezete a mindennapi életből való kikapcsolódás, békés elmélyülés és könnyed társalgás esztétikai élményével párosult. A teaszertartás kialakulása idején Japánban feudális harcok dúltak. Nem csoda tehát, hogy a szenvedésekbe belefáradt emberek békesség utáni vágya teljesült a szertartások folyamán. A 19. század második felében a teapiacra vetélytárs jelent meg, az indiai tea, a "thea assamica". Nevét Assam vidékéről kapta, ahol őshonos.

A felfedezett indiai tea abban különbözött a kínaitól, hogy a levelek nagyobbak voltak, s jóval több koffeint tartalmaztak. Az indiai tea hála jó tulajdonságainak és a helyi klímának, beváltotta a hozzá fűzött reményeket. Az egyenletes hőmérséklet, a sok csapadék következtében gyakrabban szüretelték, mint a kínai rokonát. A levelek minősége állandó volt, minden szüret alkalmával ugyanolyan. Ez hallatlan előnyt jelentett a kínai teával szemben, amelynél minden szüret alkalmával gyengébb minőségű teát nyertek. Az indiai tea pikánsabb ízű volt, főzete a magasabb koffeintartalom miatt erősebb.

Ez megpecsételte a kínai tea sorsát.

Az indiai tea minősége évről évre javult. Anglia megrendelése a kínai teapiacra kezdtek elmaradozni. A termelés állandó minősége és az egységes technológia nem hozott létre az indiai teából olyan fantasztikus gazdag választékot, mint amilyen a kínai tea esetében volt. Néhány jellemző indiai teafajta: assam, assam pecco, cahgar, darjeeling, brokenleaf...

A teát Európában megelőzte a híre.

Ebben az időben az európaiakat elsősorban a kínai selyem érdekelte. Még semmi jel nem mutatott arra, hogy száz év múlva folyami dzsunkák teával és porcelánnal megrakodva haladnak a tenger felé, hogy rakományukat átadják Konton kikötőjében az óceánjáró vitorlásoknak.

Portugál, holland és francia hajók már a 16. században felkeresték Kína kikötőit, de a tea nem szerepelt a kivitt árucikkek között. Először a Holland Kelet-Indiai Társaság 1664-ben még a holland társaságtól vásárolt 2 font teát, hogy királyát megajándékozza vele, de a következő évben már egyenesen Kínából szereztek be a teát.

A tea kereskedelmi árucikké válásában jelentős szerepe volt annak is, hogy a kínai kormány korlátozta a selyem kivihető mennyiségét, a teát viszont nem. A tea kis súlyú, de nagy értékű áru volt, s a külföldiek annyit rakhattak hajójukra, amennyit az elbírt.

Az első időben a teával sokszor nem tudtak mit kezdeni, nem ismerték az elkészítésének helyes módját. Előfordult, hogy a leveleket kenyérrel ették, a forrázatot pedig kiöntötték. Máshol a teát hordókba töltötték, s úgy mérték ki, mint a bort vagy a sört.

Londonban 1658-ban napvilágot látott egy hirdetést a tea kávéházi árusításáról. Ebben elírták azt is, hogyan kell a teát elkészíteni, mégpedig "régikínai módon", a leveleket csészékben leforrázni.

A konzervatív Anglia meglepetésszerű gyorsasággal tért át a kávéfogyasztásról a teára. Amikor a tea megjelent, Londonban már több mint kétezer kávéház működött, és a 18. századra szinte mindegyik átalakult teaházzá.

Ma is világhírű teakeverékük az Earl Grey tea eredetéhez legenda fűződik.

Receptjét a hagyomány szerint Grey gróf az akkori miniszterelnök kapta 1830-as években egy kínai mandarintól.

A teázás szokása gyorsan beépült az angol mindennapi életbe. Az erős teát kedvelték, ízesítették cukorral, rummal, vajjal, tejjel, borssal és egyéb fűszerekkel.

A tea folyamatosan és egyre nagyobb mennyiségben érkezett Londonba. Anglia már a 19. században a világ legnagyobb teáivó országa volt. London a tea világkereskedelmi központjává vált. Az európai államok egyre inkább itt szereztek be azokat az árucikkeket, amelyekre Kínából szükségük volt. Az angolok ismertették meg a teát Amerikával 1704-ben. A kereskedelem fellendítésére amerikai tartományaikban a behozatali vámokat megszüntették. Egyedül a teát nem részesítették ilyen kedvezményben, hogy azt kizárólag tőlük vásárolják. A magas teavámok elleni tiltakozásul 1773. december 16-án, amikor Bostonba megérkezett a teaszállítmány, szürkületkor indiánnak öltözött helyi lakosok megtámadták a hajót. Az egész rakományt, mintegy 342 láda teát, a tengerbe dobták. Ez a "bostoni teadélután" nevezett esemény indította el a függetlenségi háborút, mely az Amerikai Egyesült Államok megalakulásával végződött.

Elsőként orvosok ismertették a teát esszéikben, orvosi szaklapokban, vagy önálló könyvekben. Megállapították, hogy az élet meghosszabbítására, az egészség megővésére nincs jobb, mint e fű.

A Mongol kán 1638-ban is küldött teát a cárnak. A követek alig akarták hazavinni a szerintük jelentéktelen ajándékot, de tévedtek, mert a teának Moszkvában nagy sikere volt. A tea hamarosan megjelent a moszkvai üzletekben is.

A teázás szokása Oroszországban gyorsan elterjedt, a 18. század folyamán beépült az orosz életmódba. Oroszország a világ második legnagyobb teafogyasztó országává vált, e téren csak Anglia előzte meg. Európai területén a tealeveleket forrázták.

Sokáig azt gondolták, hogy a fekete és a zöld tea más-más fajtájú cserjéről származik. Köztük a különbség valójában csak az, hogy a zöld teának szánt leveleket nem szárítják ki erősen, de mindkettő a kaméliák családjába tartozó "thea chinensis" leveleiből készül. A sárga tea színe is a szárítás időtartamától függ. Átmenetet képez a zöld tea között.

Sen-nung kínai császár kertjében időszámításunk előtt 2700 körül történt egyszer, hogy amikor a császár ivóvizét forralták hirtelen feltámadt a szél, s az üstbe egy közeli bokorról levelek hullottak. A "víz" kellemes illatú volt, a császár megkóstolta, s az italt ízletesnek találta. A hagyomány a tea felfedezőjének mégsem a kínai császárt, hanem Bodhidharma buddhista papot tartja. A több változatban is ránk maradt legenda szerint Bodhidharma, kínai nevén Ta-mo, 1. sz. 500 körül Indiából Kínába érkezett, hogy ott vallását terjessze a nép között. A szakállas, mord arcú, szürös tekintetű önmegtartóztató pap jámborságra való törekvésből éjjel-nappal imádkozott és elvont gondolkodásba merült. Mikor már négy éve volt ébren, egy napon kimerültnek érezte magát: hogy soha többé ne

tudjon elaludni levágta mindkét szemhéját (más változat szerint a szemöldökét, illetve a szempilláit tépte ki) és a földre vetette őket. Az ég "megjutalmazta" a buddhista pap cselekedetét, s a ledobott szemhéjakból pompás teacserje sarjadt. Bodhidharma megevett néhány levelet, és egy szempillantás alatt tűz és erő öntötte el, és folytathassa szent meditációját. Felfedezésével megismertette tanítványait is. Halála előtt pedig meghagyta nekik, hogy teát igyanak, mert az a mértékletesség, a szellemi frissesség és a vallási cselekedetek biztosítéka. A buddhizmus tanai szerint csak az elmélkedés, az önmagunkba mélyedés, a szigorú szellemi fegyelem küzdheti le az Én-t, vezet el a belső ürességhez. Ebben az állapotban következik be a szellemet a szellemmel összekötő kapcsolat., s jön létre a megvilágosodás élménye. E cél eléréséhez nyújtott a tea segítséget., mert frissítő hatásával serkentette a hosszú meditációkat. Nem véletlen tehát, hogy az ún. zen-buddhista kolostorokban kedvelték a teát., és a teázást szertartássá emelték. A szerzetesek Bodhidharma képe előtt gyülekeztek, s ott egyetlen csészéből sorjában teát ittak ünnepélyes odaadással.



## A tea fajtái

A tea minősége nagyon sok tényezőtől függ: a termelő ország éghajlatától és talajviszonyaitól, az ültetvény fekvésétől és adottságaitól, a szüretelés finomságának módjától, a szállítástól és a tárolástól. A tea szüretelésének ideje is minőségi és ízbeli különbségeket idézhet elő. És végül a keverés módja és a csomagolás milyensége is meghatározza, hogy milyen tea kerül a fogyasztó csészéjébe.

Különböző csoportosításokat és elnevezéseket használnak, de mindig az eredet a meghatározó. A teás dobozok csomagolásán is legtöbbször erre utal a név. Gyakran a keverékben legjellemzőbb elemként szereplő tea termőhelyéről kapja a nevét a többféle teát tartalmazó termék.

### A világ legfontosabb teatermelő országai

#### **India**

##### Assam

Az észak-indiai Assam a maga kétezer teacserjéjével az egyik legjobb tea-termőterület a világon. Az innen származó tea erős, testes ital, jellegzetes karakterrel és sötét színnel.

##### Darjeeling

A hegyvidéki Darjeeling területe 2000 méter magasan fekszik, a havas Himalája-hegység lábánál. A hűvös és párás klíma és a magas fekvés kombinációjának, a talaj és a levegő jó minőségének köszönhetjük a kitűnő Darjeeling teákat. Ezt a teát gyakran a teák királyának is szokták nevezni. Az ültetvény hegyvidéki fekvése miatt azonban lerövidül a szedési idő, amely csak áprilistól októberig tart. A Darjeeling tea kevésbé erős, mint az Assam.

##### Nilgiri

Az India legdélibb pontja, az 1500 méter tengerszint feletti magasságban fekvő Nilgiri-hegység ideális termőhely. A szüret itt egész évben zavartalan. A Nilgiri-hegységből származó teák ízletesek és frissek, zamatok pedig egészen lágy.

#### **Kína**

Tizennyolc teatermelő vidékén változatos teafajtákat szüretelnek. Ez az iparág Kínában még mindig az állam kezében van. A gazdag választékban szerepel egyebek között

a zöld tea, a félig fermentált tea (úgynevezett „szűztea” vagy olong), és persze a hagyományos feketetea is. A kínai teák karaktere is éppen ezért nagyon változatos, a virágillatú teáktól (jázmin) a gyógyteákon át az egészen karcos és erős teáig.

## **Srí Lanka (Ceylon)**

A teljesen sík területen fekvő Srí Lankában a legjobb teákat június vége és szeptember eleje között szüretelik a keleti országrészben, illetve február elejétől március közepéig a sziget nyugati oldalán. A keleti országrészben található Uva. A száraz szél, amely júniustól szeptemberig Uva irányában fújdogál, különlegesen finom aromát és ízt ad Uva teájának. A nyugaton fekvő Dimbulának augusztusban és szeptemberben a monszonnal kell megküzdenie. Itt a legjobb teákat a száraz hónapokban, januárban és februárban szüretelik. Ezen a területen 1870-ben tértek át a kávé termesztéséről a teára. A Ceyloni teáknak különlegesen szép színe, remek illata és zamata van.

## **Indonézia**

A legfontosabb teatermelő szigetek Jáva és Szumátra. Jáváról színes, illatos, finom teák érkeznek. A szumátrai tea gyakran kissé fémesebb ízű és gyengébb minőségű.

## **Japán**

Japánban csak zöld, nem fermentált teát termelnek. A japán teagyártás termékét szinte kizárólag országon belül fogyasztják, hiszen Japánban még mindig óriási hagyománya van a teázásnak.

## **Afrika**

Az afrikai teatermelés csak a huszadik század elején kezdődött. A legfontosabb termelő országok Kenya, Tanzánia és Malawi. Kenyában erős színű és aromájú teákat termesztnek, amelyek leginkább az Assami teához hasonlítanak. A két másik ország teája lényegesen gyengébb minőségű, kevésbé karakteres és erős.

## **Dél-Amerika**

Dél-Amerika legfontosabb teatermelői Brazília és Argentína. A legtöbb dél-amerikai teának semleges karaktere van és feltűnően világos színe.

## **A levelek nagysága**

A levelek nagysága alapján a következőképpen csoportosítjuk a teákat: leveles tea, darabos tea és teaőrlemény. A leveles és darabos teákat elsősorban zacskós vagy dobozos csomagolásban forgalmazzák, és ezeket kicsit hosszabb ideig kell forrázni (6-8 percig). A teaőrleményeket filteres teaként dolgozzák fel, amely rövidebb idő alatt elkészíthető (3-4 perc).

### Leveles tea

A leveles tea legfontosabb típusai a Flowery Orange Pekoe (FOP) és az Orange Pekoe (OP). Ezek esetében a tea a szárból és a legfelső levelekből készül.

### Darabos tea

A darabos tea a még zöld levelek hengerlésével készül. A hengerlési eljárás közben összetöredező leveleket fajta szerint csoportosítják. A legfontosabb fajták a Flowery Broken Orange Pekoe (FBOP) és a Broken Orange Pekoe (BOP)

### Teaőrlemény

A teaőrlemény a leggyakrabban használt tea. Ez egészen apró darabkákból áll, amelyeket a tealevelekből nyernek. A teaőrlemény gyorsan kiadja színét és ízét, éppen ezért ez a legalkalmasabb filteres tea készítésére.

## **Feldolgozás**

A legtöbb tea, amelyet mi fogyasztunk, hagyományos feketetea-eljárással készült, tehát fonnyasztással, hengerléssel, fermentálással és szárítással. De léteznek egyéb eljárások is, amelyekkel teát dolgoznak fel.

### Zöld tea

A zöld teát egyáltalán nem fermentálják. A frissen leszedett leveleket csak fonnyasztják és szárítják. Ezáltal a tea megőrzi zöld színét és az íze is teljesen más lesz, azaz lényegesen fanyarabb. Zöld teát elsősorban Japánban és Kínában fogyasztanak. A zöld tea a keleti kultúrák szerint igen jótékony hatással van az egészségre.

### Szűztea vagy Oolong

A szűztea félig fermentált tea, amelyet elsősorban Kínából és Tajvanból ismerünk. A szűztea minden esetben leveles tea, amelyet sohasem tesznek ki a hengerlés folyamatának. Míg a fermentálás ideje a fekete teánál négy óra, a szűztea esetében csak kettő. A levelek zöldesbarna színűek, a belőlük készült tea pedig némiképp gyümölcsös ízű, világos, narancsosbarna ital.

*A világ teatermelésének mintegy 98 százaléka feketetea, a fennmaradó két százalék pedig zöld tea és szűztea.*

### Jázmintea

A jázmintea egy speciális kínai fajta, amelyhez a fermentálás során jázminaromát adnak. Ez a jázminaroma azután csodálatos illatot és ízt ad a teának. Kitűnő jázmintea például a Pickwick Earl Grey Blossom.

### Lapsang Souchong

A Lapsang Souchong egy igen híres teafajta, amely fakéreg hozzáadásával készül, egyébként pedig a kínai Fujian tartományból származik. Ennek a teának erős, szinte füstös íze van. Hasonló, de kevésbé ismert kínai teafajták a Keemun és Yunnan.

### Witpunt (Fehérpont)-tea

A Witpunt teát a még virágzás előtt álló cserjék leveleinek leszedésével és szárításával nyerik. Az összetekert bimbózó levelek ezüstös színűek, a belőlük készült tea pedig igen világos, szinte szalmaszínű lesz. Ezt a teát csak korlátozott mennyiségben gyártják, főként Kínában és Srí Lankában és leginkább csak a teakeverékhez használják, hogy a fekete tea leveleit kissé világosítsák az ezüstös tealevél darabkák.

### Gunpowder (puskapor)

Gunpowdernek nevezik a durva állagú zöld teát, amely fiatal levelekből és a szárákból készül, egyszerű hengerléssel. Ez a tea leginkább lőporszemcsékre emlékeztet. Leforrázza azonban kitűnő, erős és fanyar ízű italt kapunk belőle.

## **Keverékek**

A teakeverékek legtöbbször a legnagyobb arányban felhasznált tea származási helyéről kapják elnevezésüket, mint például a Ceylon tea, esetleg az ajánlott fogyasztási időről, pl. Breakfast azaz Reggeli tea, vagy éppen személyekről, mint pl. Earl Grey.

### Angol keverék vagy más néven Angol Reggeli tea

Ez egy hagyományos és igen népszerű, elsősorban feketeteából álló keverék, erős, testes ízzel.

### Ceylon

A ceyloni keverék világos, kevésbé erős, de igen jóízű tea, amely elsősorban Srí Lanka (korábban Ceylon) legkedveltebb teafajtáiból áll.

### Earl Grey

A legendák szerint, Grey második grófja, aki a XIX. század elején Anglia miniszterelnöke volt, ajándékba kapta ezt a keveréket egy kínai diplomáciai látogatás alkalmával. Az Earl Grey tea egy speciális teakeverék, amely kínai teából készült, bergamottolaj hozzáadásával. Az Earl Grey teakeverék más feketeteákat is tartalmaz.

*Az ötórás tea a kora esti angol vacsora elnevezése, ahol különféle szendvicseket és aprósüteményeket szolgálnak fel. Ezt a szokást, vagyis az ötórás teát Anna Bedford grófnőnek köszönhetjük. A tizenkilencedik század elején Angliában az úri házakban, azaz a jobb körökben egy órakor ebédeltek és este kilenc órakor vacsoráztak. Bedford grófnő viszont kissé sokallta a két étkezés közötti, meglehetősen hosszú időt. Így 1840-ben egy szép napon délután öt órakor csöngtetett a személyzetnek, teát, szendvicset és süteményt kért. Barátnői, akik éppen látogatóba érkeztek hozzá, annyira kellemesnek és ötletesnek találták ezt a dolgot, hogy hamarosan ők is kipróbálták. Nemsokára aztán egész Nagy-Britanniában elterjedt az ötórás tea divatja.*

*A délutáni teázás Angliában helyenként már egészen komoly étkezéssé vált, a tea mellé olykor sült szalonnát, tojást, sült krumplit és tökehalat is tálalnak.*

## **Ízesített teák**

Az ízesített teafajták azóta léteznek, amióta a teakeverékeket aromákkal dúsítják. Ezek az aromák a gyümölcsök levéből, héjából, húsából készülnek. Az aromákat csak nagyon finom teaőrleményekkel lehet keverni. Először a gyümölcsadalékokat is szemcsésítik, majd ezután adják hozzá a szintén aprított tealeveleket. Fontos, hogy a tealevelek nagyjából ugyanakkorág legyenek, mint az aromarészecskék, mert csak így lehet intenzív ízű ízesített teát előállítani. Minden típusú teából, fekete, zöld, és szüzteából is lehet ízesített, aromatiszt változatot készíteni.

## **Gyógynövényteák**

A hagyományos gyógynövényteák nem tartalmaznak igazi tealeveleket. A „tea” elnevezést ezért nem az összetételéről kapta, hanem az előállítási folyamatról. A gyógyteákat ugyanolyan módon készítik, mint a feketeteát.

Ezeket a teákat különféle gyógynövények egyes részeiből nyerik, a leveléből, a szárából, a virágából, vagy a gyökeréből. Ezeknek a teakeverékeknek gyakran adnak különleges elnevezéseket, amelyek igazából a fogyasztás ajánlott időpontjára, vagy módjára vonatkoznak.



***“Az első csésze megnedvesíti az ajkam  
és a torkom,  
a második csésze megtöri a magányom,  
a harmadik csésze a sivár bensőmet  
kutatja át,  
s majd' ötezer kötet furcsa írásjelre  
bukkan odabent.  
A negyedik csésze megkönnyíti a  
légzésemet -  
életem minden keserősége távozik a  
pórusaimon.  
Az ötödik csészétől megtisztulok,  
a hatodik csésze pedig a halhatatlanok  
körébe emel.”***

***(Lotung, Tang kori költő)***

# A tea