

Itt van az ősz, itt van újra...

Szinte minden évnyitón elhangzik Petőfi Sándor ezen verse, hogy a diákok az iskolakezdés nyúgját pozitívabban lássák a vers kedves optimizmusa segítségével.

De mi lehet még, ami feldobja hangulatunkat az álmos reggelek, szomorkás időjárás, hideg szél közepette?

Természetesen a TEA.



Mert melegít, javítja a hangulatunkat, serkenti az agyműködést, erősíti immunrendszerünket.

A teát eredetileg orvosságként használták, gyógynövényként ismerték.

A teacserjét főként Kínában, Indiában, Srí Lankán, Tajvanon, Japánban, Nepálban, Ausztráliában és Kenyában termesztik.



Teaföldek

Főbb fajtái, melyeket a fermentációs folyamat szerint különítünk el:

Fekete tea - koffeintartalma miatt élénkítő hatású. Serkenti a vérkeringést és a légzést, így agyunk több oxigénhez jut, tehát szellemi teljesítőképességünk is javul. Reggel és napközben fogyasszuk!

Oolong tea – szintén tartalmaz koffeint. Jó hatással van a koncentrációra és a memóriára. Segíti az anyagcserét, és megakadályozza az elhízást. Fogyasztása éhgyomorrra nem ajánlott.

Zöld tea – vitaminokat, ásványi sókat és antioxidánsokat is tartalmaz. Éberségnövelő, csökkenti az alvásszükségletet és formában tartja az elmét. Rákmegelőző hatású, s az egyik leghatásosabb zsírégető tea.

Ezekon kívül több italt hívunk még teának, melyeknek semmi közük a teacserjékhez, csupán az elkészítés eljárása egyezik meg:

- Matétea
- Rooibos
- Mézbokor
- Lapacho
- Hibiszkusz
- Gyümölcstea- különböző gyümölcsökből
- Gyógytea- gyógynövényekből



Teák és fajtáik

A teakészítés és fogyasztás szertartása több nemzetnél is a kultúra része. Gondoljunk csak az angolokra vagy a japánokra! Komoly felkészülést igényel, ha szeretnénk egy japán teaszertartást meglátogatni.

Érdekességképpen a japán teaszertartás: <http://www.youtube.com/watch?v=IL9BiNulmws>



Teafogyasztási szertartás az angoloknál

Önök melyik teafajta a kedvence? Ossa meg velünk a fórumban!