

## A teáról

Írta: Administrator

2009. október 14. szerda, 14:09 -

---

A tea egy Ázsiában honos növény (Canekkia Sinensis), melynek leveléből készülnek a különféle teák./

A teákat három fő csoportba soroljuk:

- Fekete teák
- Oolong teák
- Zöld teák

A különbség a feldolgozás módjából adódik. A fekete teákat fermentálják a legtovább. Az oolong teákat kevesebb ideig, míg a zöld teákat egyáltalán nem fermentálják. A tea fajtáját meghatározza még a tea szüretének ideje, illetve az, hogy a teanövény melyik leveléből készül.

A **fekete tea** feldolgozásának rövid folyamata:

- Fonnyasztás (a tea nedvességtartalmának nagy részét itt veszíti el)
- Sodrás (a tealeveleket összesodorják)
- Fermentálás (a leveleket bizonyos ideig, megfelelő hőmérsékleten állni hagyják, hogy a sodrás által megindított természetes kémiai folyamatok a szükséges mértékben kifejthessék hatásukat)

Az **oolong teánál** a folyamat ugyanez, csak a fermentáció ideje rövidebb.

A **zöld teákat** pedig egyáltalán nem fermentálják.

## A teáról

Írta: Administrator

2009. október 14. szerda, 14:09 -

---

Ezen kívül léteznek még különféle gyógyteák, gyümölcsteák és rooibos ( koffeinmentes) teák is.

A **gyógyteák** különféle gyógynövényekből készülnek, az elkészítés módja pedig sokféle lehet. Természetesen a fent említett teák nagy részének is van egészségvédő illetve gyógyító hatása, de azok alapjául nem gyógynövények, hanem a teanövény szolgál.

A **gyümölcsteák** különféle gyümölcsök főzetéből készülnek.

A **rooitea** vagy **rooibos tea** népszerű, könnyű, zamatos ital Dél-Afrikából. Európában egyre kedveltebb és keresettebb. A növény a dél-afrikai Cape tartományban honos, természetes állapotában csak itt található meg, a Cadarberg hegyi régió mikroklímájában. Feldolgozása megegyezik a fekete teáéval. Mivel a rooitea nem tartalmaz koffeint és alacsony tannin tartalmú, ezért nyugtató hatású és különösen javasolt ingerlékenység, fejfájás, alvászavar, álmatlanság és depresszió esetén.