Green Plantation

DO POBRANIA ZA DARMO

Poradnik parzenia herbaty

Temperatury, ilości i czasy parzenia dla wszystkich rodzajów herbaty

Ta sama herbata może smakować słodko albo gorzko. Decyduje temperatura wody, ilość liści i czas parzenia. Poniższa tabela to punkt wyjścia, potem dostosuj ją do własnego smaku.

Tabela parzenia (na 250 ml wody)

Rodzaj herbaty	Ilość	Temperatura wody	Czas parzenia	Kolejne parzenia
Herbata biała	2–3 g (2 łyżeczki)	75–85 °C	2–4 min	2–3×
Herbata zielona chińska	2–3 g (1 łyżeczka)	75–80 °C	2–3 min	2–3×
Herbata zielona japońska (sencha)	2–3 g	70–80 °C	1–2 min	2–3×
Gyokuro	3–4 g	50–60 °C	2 min	2–3×
Matcha	1–2 g na 70 ml	70–80 °C	ubijać 15–20 s	–
Oolong	3–5 g	85–95 °C	2–4 min	3–5×
Herbata czarna	2–3 g (1 łyżeczka)	95–100 °C	3–5 min	1–2×
Pu-erh	3–5 g	95–100 °C	2–4 min (najpierw przepłukać 10 s)	4× i więcej
Rooibos i honeybush	2–3 g	100 °C	5–8 min	1–2×
Herbata ziołowa (liście, kwiaty)	2–3 g	100 °C	5–10 min	1×
Herbata owocowa	3–4 g	100 °C	8–10 min	1×
Yerba mate	3–5 g	70–80 °C	3–5 min	3× i więcej

Łyżeczka herbaty liściastej waży zależnie od rodzaju 1,5–3 g. Herbaty objętościowe (biała, niektóre oolongi, zioła) odmierzaj czubatą łyżeczką, zwinięte kulki (gunpowder, oolong) płaską.

Jak ocenić temperaturę bez termometru

- Zagotuj wodę i odstaw ją w czajniku z otwartą pokrywką.
- Po 2–3 minutach ma około 85–90 °C, po 5–6 minutach około 75–80 °C. Zależy to od ilości wody i materiału czajnika, traktuj to orientacyjnie.
- Szybszy sposób: dolej do wrzącej wody zimnej. Proporcja 4 części wrzącej i 1 część zimnej daje około 80 °C.
- Czajniki z regulacją temperatury to najwygodniejsze rozwiązanie dla herbaty zielonej i białej.

Woda to połowa smaku

- Używaj świeżej, najlepiej filtrowanej wody. Bardzo twarda woda tworzy na herbacie nalot i tłumi smak.

- Nie gotuj wody wielokrotnie. Przegotowana woda traci tlen, a herbata smakuje wtedy płasko.
- Dzbanek lub kubek ogrzej gorącą wodą, parzenie przebiega wtedy równomiernie.

Najczęstsze błędy

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Zielona herbata jest gorzka i cierpka	za gorąca woda lub zbyt długie parzenie	obniżyć temperaturę do 70–80 °C, skrócić czas
Herbata jest słaba i wodnista	za mało liści lub za krótkie parzenie	dodać liści, nie czasu (długie parzenie dodaje goryczy)
Czarna herbata jest cierpka	parzenie dłuższe niż 5 minut	po upływie czasu wyjąć liście
Herbata ziołowa nie pachnie	woda nie osiągnęła wrzenia lub brak przykrycia	zalać wrzącą wodą i przykryć

Przechowywanie

- Herbatę przechowuj w suchym, ciemnym miejscu i w zamkniętym pojemniku, z dala od przypraw i kawy, ponieważ łatwo chłonie zapachy.
- Herbaty zielone i białe są najbardziej wrażliwe, po otwarciu zużyj je najlepiej w ciągu kilku miesięcy.
- Herbaty czarne, oolongi i mieszanki ziołowe wytrzymają dłużej. Pu-erh można przechowywać nawet latami, potrzebuje jednak powietrza i stałej temperatury.

> Kofeina: herbata czarna, zielona, biała, oolong, pu-erh, matcha i yerba mate zawierają kofeinę. Rooibos, honeybush, herbaty owocowe i większość ziołowych są bezkofeinowe.

Wartości są orientacyjne i wynikają z powszechnej praktyki parzenia herbaty. W przypadku konkretnej herbaty kieruj się także zaleceniami na opakowaniu.
Więcej poradników i materiałów za darmo znajdziesz na www.greenplantation.pl