



Japońskie herbaty, które musisz poznać!

data aktualizacji: 2024.06.25



Herbata to jeden z najpopularniejszych napojów na świecie, a Japonia jest krajem o najbogatszej kulturze herbacianej. Mieszanki aromatycznych ziół i owoców są cenione nie tylko ze względu na swój wyjątkowy smak, lecz również naprawdę korzystne właściwości zdrowotne. Mimo tego, że klimat Kraju Kwitnącej Wiśni jest nieco chłodniejszy od prawdziwych centrów uprawy krzewów herbacianych takich jak Kenia czy Sri Lanka, japońskie herbaty uchodzą za jedne z najlepszych na świecie. Czym charakteryzuje się herbata japońska i co w niej tak wyjątkowego? Postanowiliśmy odpowiedzieć na te pytania, przedstawiając pokrótce bogatą historię japońskiej herbaty!

Krótki przewodnik po najpopularniejszych japońskich herbatach - poznaj je wszystkie!

Pojawienie się herbaty w Japonii owiane jest tajemnicą. Legendy mówią o cesarskich wysłannikach, którzy przynieśli herbatę w ramach darów lub o dwóch buddyjskich mnichach-podróżnikach, jacy przywieźli ją z podróży po Chinach. To, kto ostatecznie dostarczył herbatę do Kraju Kwitnącej Wiśni, chyba na zawsze pozostanie jedynie domniemaniem. W tym wszystkim jedno jest pewne: zacieśnienie wymiany kulturowej między Chinami oraz Japonią, które miało miejsce w VIII wieku, doprowadziło do wymiany przeróżnych dóbr pomiędzy tymi dwoma krajami. Nie zabrakło miejsca także dla herbaty.

Pomimo tego, między herbatą chińską a japońską istnieje naprawdę wiele różnic, które determinuje sposób uprawy. **Chociaż zarówno Chiny, jak i Japonia leżą po wschodniej stronie Azji, w linii**

prostej oddzielone są od siebie o ponad 3000 kilometrów! To zaś oznacza, że mają zupełnie inny klimat, roślinność oraz ukształtowanie terenu. Plantacje japońskie, w przeciwieństwie do chińskich, mieszczą się raczej u podnóży gór niż na ich zboczach, a co za tym idzie, sam proces obróbki jest zupełnie inny. Do najpopularniejszych rodzajów herbaty japońskiej zaliczają się między innymi:

- **Sencha.** Najczęstsza odmiana zielonej herbaty, obecna w każdym japońskim domu. Herbata gotowana jest na parze i wyróżnia się delikatną słodyczą, minimalną cierpkością oraz zniewalającym, kwiatowo-ziołowym aromatem. Jakość herbaty sencha będzie się różnić, w zależności od miejsca jej pochodzenia, czasu zbioru, a także samych technik przetwarzania liści. Herbata najwyższej jakości pochodzi z liści zebranych wiosną.
- **Bancha.** To herbata zbierana podczas drugiego oraz trzeciego zbioru, latem oraz jesienią. Ten rodzaj herbaty uznaje się za klasyk, który jednak jest nieco niżej jakościowo od opisywanej wcześniej senchy. Jest mniej aromatyczna, a przy tym bardziej ściągająca. Mimo to, wielu Japończyków ceni ją za bardziej skonkretyzowany smak i doskonale komponowanie się z wieloma japońskimi potrawami.
- **Gyokuro.** Jedna z najbardziej ekskluzywnych japońskich herbat. Produkuje się ją z pierwszych, najświeższych listków, a specjalny zwyczaj obróbki w efekcie daje herbatę o słodkim, łagodnym smaku oraz świeżym, kwiatowo-ziołowym aromacie. Niezwykła słodycz wiąże się przede wszystkim z wysokim poziomem teaniny, która powstaje w wyniku zacieniania krzewów herbacianych przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

Mimo tego, że herbaty japońskie łączy kraj pochodzenia, w rzeczywistości każda z nich znacząco się od siebie różni – co za tym idzie, każda herbata będzie pasowała do nieco innej okazji. Na zupełnie osobną historię zasługuje matcha, wyróżniająca się na tle reszty intensywnie zielonym kolorem, a także smakiem, który albo się kocha, albo nienawidzi. Jedno jest pewne: obok matchy nie da się przejść obojętnie!

Jak matcha podbiła serca ludzi na całym świecie?

Matcha to tradycyjna japońska herbata, która występuje w formie proszku powstałego z wysuszonych oraz zmielonych liści zielonej herbaty. Proszek ten posiada niezwykle intensywny, zielony kolor. **W związku z faktem, że krzewy herbaciane wykorzystywane do produkcji matchy są zacieniane przed promieniami słonecznymi około 3 tygodnie przed zbiorem, w liściach wytwarzana jest większa ilość chlorofilu, przeciwutleniaczy, a także mikroskładników.** Matchę przygotowuje się z całych liści zielonej herbaty, przez co zachowuje znacznie więcej substancji prozdrowotnych niż klasyczna japońska herbata. W związku z faktem, że matcha to silny antyoksydant, który wspomaga proces odchudzania i wzmacnia układ odpornościowy, herbata zdobyła swoją popularność wśród osób z całego świata. Oryginalna herbata matcha czeka na smakoszy między innymi w Japońskim Ogrodzie Siruwia, znanym pod nazwą Mała Japonia. Dodatkowo, na stronie <https://www.malajaponia.pl/>, a dokładniej w sklepie online, znaleźć można liczne akcesoria do herbaty, które pozwolą poczuć się niczym w Kraju Kwitnącej Wiśni! Popularność japońskiej herbaty nie słabnie; z roku na rok zyskuje ona coraz większą grupę miłośników. Wszystko dzięki swojej różnorodności i doskonałemu wpływowi na zdrowie niemal każdego konesera.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/75037-japonskie-herbaty-ktore-musisz-poznac>