**5 rzeczy, których nie wiesz o herbacie**

**Zielona czy czarna? Sypka czy w torebkach? Co oznaczają „dwa listki i pączek”? Herbata jest jednym z najpopularniejszych napojów na świecie i gości w naszych domach od setek lat. Wydawać by się mogło, że na jej temat wiemy wszystko, ale czy to prawda? Oto kilka mitów na temat napoju uwielbianego przez Polaków.**

Na powszechne mity na temat herbaty odpowiada Michał Oszczyk, Menedżer Centrum Szkoleniowego Herbata i Kawa i ekspert marki Dilmah.

**1. Dwa listki i pączek**

Na jakość herbaty wpływa przede wszystkim surowiec, z jakiego ona powstaje. Dlatego tak ważne jest ręczne zbieranie herbaty. Proces ten jest kosztowny oraz pracochłonny, ale zapewnia odpowiednią selekcję jakościową oraz ilościową listków podczas zbiorów – tylko dwa listki oraz pączek. Tylko te części herbacianego krzewu znajdziemy w herbatach Dilmah. Mechaniczny zbiór stosowany przez większość marek jest tańszy i bardzo szybki, ale wpływa na obniżenie jakości produktu.

**2. Czy zielona herbata jest zdrowsza od czarnej?**

Niezależnie od wyboru herbaty, należy pamiętać, że wszystkie jej rodzaje pochodzą z jednej rośliny. W związku z tym każda herbata (czarna, zielona czy biała) posiada podobne zdrowotne właściwości, dzięki naturalnym związkom zawartym w Camellia Sinensis. Są to polifenole, takie jak flawonoidy, znajdujące się przede wszystkim w świeżej herbacie. To dlatego produkty Dilmah są hermetycznie zamykane tuż po procesie produkcji, aby jak najdłużej zachować to, co w nich najlepsze. Herbaty różnią się jedynie sposobem wytwarzania. W przypadku herbaty czarnej produkcja jest podzielona na pięć etapów – więdnięcia, rolowania, fermentacji (utleniania), suszenia oraz sortowania pod względem wielkości liści. Herbata zielona nie podlega utlenianiu, dlatego jej liście są jaśniejsze, a uzyskany napar ma jaśniejszy kolor oraz lżejszy smak. Biała herbata powstaje natomiast tylko z nieprzetworzonych pączków herbacianych liści, dzięki którym zawdzięcza swoją niemal białą barwę.

**3. Herbata sypka czy w torebkach?**

Istnieje powszechne przekonanie, że herbata w torebkach jest gorszej jakości. Nic bardziej mylnego. Listki herbaty umieszczane są w torebkach dla komfortu konsumentów – wpływa to na wygodę w jej zaparzaniu i nie ma żadnego wpływu na smak napoju. W przypadku marki Dilmah zarówno w torebkach, jak i w opakowaniach herbaty sypkiej znajdują się te same listki, które niezależnie od formy pakowania zbierane są ręcznie, tradycyjnie przetwarzane oraz hermetycznie pakowane.

**4. Intensywność smaku herbaty zależy od czasu jej parzenia?**

Czas parzenia herbaty ma oczywiście ogromny wpływ na smak herbaty. Na jej intensywność wpływa jednak znacznie więcej składowych: od stopnia rozdrobnienia liścia, temperatury wody, w której herbata jest zaparzana oraz… od wysokości, na jakiej zebrane zostały dwa listki i pączek, z których powstała. Im wyżej zebrane listki Camellia Sinensis, tym napar będzie bardziej delikatny. Popularnym mitem jest także to, że im dłużej parzymy herbatę, tym większe ma ona właściwości pobudzające. Jest zupełnie na odwrót.

**5. Herbaty aromatyzowane czy owocowe?**

Należy zacząć od tego, że herbatą możemy określić tylko to, co pochodzi od Camellia Sinensis, natomiast popularne na rynku mieszanki składające się np. z suszu owoców nazywamy naparami. Oznacza to, że herbatą owocową jest napój, w którego skład wchodzą zarówno owoce, jak i listki z herbacianych krzewów. W ofercie marki Dilmah znajdziemy herbaty aromatyzowane. Ich bazą jest prawdziwa czarna herbata, wzbogacona o naturalne olejki aromatyczne, które w przeciwieństwie do oddających wilgoć owoców nie niszczą Camellia Sinensis. Są one dodawane do listków przy ostatnim procesie produkcji, dzięki czemu produkt nie traci na jakości, zachowując optymalny poziom wilgotności (2-3%).