

Kínai recept: Egy csésze egészség

A zöld tea a kínaiak igazi csodaszere, melyet napjainkban már szinte minden boltban megvásárolhatunk, de nem volt ez mindig így: hazánkban csak az elmúlt néhány évtizedben kezdett terjedni, míg a keleti országokban már közel 4000 éve használják gyógyításra. Legyen szó méregtelenítésről, fogyásról vagy gyomorbántalmakról, a zöld tea bizony segítségünkre lehet.



Hogyan készül a zöld tea?

A többi teafajtához hasonlóan a zöld tea is a kínai teacserjéről származik. Az különbözteti meg csupán a fekete, fehér vagy épp rooibos teától, hogy feldolgozása során nem erjesztik, így a benne található értékes antioxidánsok

és vitaminok nem vesznek el. A kézzel szedett zöldtea leveleket gőzölik, majd sodrással törik meg a levelek szerkezetét, ezután a szárítás során történik a levelek osztályozása.

A zöld tea jótékony hatásai

- A zöld tea jelentősen csökkenti a karcinogének hatását a szervezetben, segít lelassítani vagy megelőzni a gyomor- és tüdődaganatok kialakulását. Japánban, ahol az emberek rengeteg zöld teát fogyasztanak, a tüdőrákosok halálozási aránya a legalacsonyabb a világon - annak ellenére, hogy a cigarettázás mértéke a japán férfiak között a legmagasabb!
- A zöld tea tartalmaz egy, a polifenolok csoportjába tartozó, katechin nevű vegyületet, amely antikarcinogén hatású, csökkenti a szív megbetegedésének lehetőségét, rákellenes, és visszасzorítja a
- Vizelethajtó, aminek méregtelenítő tulajdonságait köszönheti

fertőzésekre való hajlamot, távol tartja a meghűlést, a felfázást és az influenzát. A fekete tea 3-10%-nyi katechint tartalmaz, az oolongokban 8-20% van, míg a zöld tea teljes súlyának 30-45%-át teszi ki. Az eltérő katechin tartalom az eltérő feldolgozási folyamatoknak köszönhető.

- A zöld teában igen nagy mennyiségben található vitaminokat, antioxidánsokat és ásványi sókat. C-vitamintartalma a citroméhoz hasonló. Igen magas arányban tartalmazza a B-vitaminokat is. Napi 1 liter zöld tea fedezi a szervezet B-vitamin szükségletének 10%-át, a magnézium 5%-át, a kálium 25%-át, a mangán 45%-át.

- Éberségnövelő, lecsökkenti az alvásszükségletet, kondícióban tartja az elmét
- Látásjavító, megőrzi a szemgolyó nedvességtartalmát és fiatalságát
- Kiválóan normalizálja az emésztést, rendezi a bélműködést
- Kedvezően befolyásolja a magas vérnyomást, a koleszterin anyagcserét, ennek köszönheti infarktuseellenes hatását, és ezért jó az agyvérzés és az érlemeszesedés megelőzésére.
- Kínai kutatók alátámasztása szerint vese-, epe-, és a különböző hólyagkövek kialakulását is gátolja. Ez valószínű azért is igaz, mert Kínában nem ismerik ezeket a betegségeket.
- Az orosz orvosok a zöld teát az egyik legfontosabb gyógynövényként tartják számon, stresszoldó és

anyagcsere normalizáló hatását az orvosi egyetemeken is tanítják.

- Mongol gyógyászok szerint a zöld tea rendszeres fogyasztása véd az általános allergiák ellen, megelőzi a fogszuvasodást, és igen erőteljes ráncoldó és öregedés gátló. Fiatal korban - hormonnormalizáló hatása miatt - megelőzi a pattanások kialakulását.

- Zsíroltó hatását francia klinikai vizsgálatok igazolták. Bebizonyosodott, hogy aki rendszeresen fogyaszt legalább napi 5 csésze zöld teát, az nem hízik el, illetve ha már túlsúlyos, akkor havi egy-két kilogrammot tud fogyni, persze csak akkor, ha betartja az egészséges étkezés szabályait.

Jótékony hatását csak akkor tudja kifejteni, ha cukor és egyéb édesítőszer nélkül fogyasztjuk, ugyanis cukorral együtt savasítja a szervezetet!

Tippek kezdő teázóknak

Aki még nem kóstolta a zöld teát, annak ajánlatos visszafogottabb ízű különlegességekkel kezdenie, ilyen például a Szamuráj, a Jázmin vagy a Lady Green teakeverék. Az édes ízek

kedvelői számára pedig remek választás lehet a Genmaicha japán zöld tea, melynek édeskés ízét a benne található pirított barna rizs és Bancha levél adja.

Hogyan készítsd el?

- Teakészítéshez mindig alacsony ásványtartalmú tiszta klórmentes vizet használjunk.
- A vizet ne mikróban, és ne műanyag vízforralóban melegítsük, hanem lehetőleg olyan rozsdamentes acél vízforralóban, amit csak erre a célra használunk.
- A leforrázandó teamennyiség a zöld teák esetében 2 dl vízre számolva 1 teáskanál.



- A tea áztatására a legmegfelelőbb a máztalan vörös, többször kiégetett agyagkanna, vagy raku. Fém vagy műanyag kannát semmi esetre se használj. Természetesen porcelán-kannát használhatsz, de soha ne mosd el belülről, csak kiöblíteni szabad!
- A vizet addig forrald, amíg nem zubog, majd vedd le a tűzről, és hagyd visszahűlni 70 fokra. Csak ha visszahűlt, akkor öntsd rá a levelekre.

- Azonnal fedd be, és mindössze 1-3 percig hagyd állni, majd szűrd le.
- A zöld tea leveleit másodszor is le lehet forrázni, ugyanis a második forrázáskor egészen más hatóanyagok oldódnak ki belőle. Ilyenkor már 5-8 percig is ázhat a levél.
- A zöld teát porcelán vagy máztalan agyag csészéből ild, forrón, vagy lehűtve.

Lustáknak, háziasszonyoknak

A zöld teát nemcsak ital formájában fogyaszthatjuk, hiszen már több cég is gyárt olyan kapszulákat, melyek nagy koncentrátumban tartalmazzák a tea legjavát. Ám a kulináris különleges-

séget kedvelők még a süteményekhez is adhatnak egy kevés zöld tea port, így különleges zöld színnel dobhatod fel süteményeidet, miközben egészségesebbé is teszed őket.

Receptötlet

Rizottó árpával, tofuval (saját recept)

Ez egy nagyon finom eledel, egyik kedvencünk. Azon túl, hogy finom is, komplett, azaz teljesértékű a fehérjetartalma.:-)

Hozzávalók:

25 dkg árpa (előzőleg 8-10 órára vízbe áztatva)

20 dkg borsó

15 dkg tofu

1 fej vöröshagyma

olivaolaj

fűszerek ízlés szerint (bors, borsikafű, lestyán)

Elkészítése:

Az árpát két-/háromszoros mennyiségű vízben rizshez hasonló módon, lassú tűzön megfőzzük.

A hagymát az olajon megpárolom, majd hozzáadom a borsót, felkockázott tofut és tovább párolom, míg puha nem lesz. Kicsi vizet önthetünk hozzá. A végén, aki krémesebben szereti szójatejszínnel (kb. 1 dl) meglocsolhatja, ekkor még egyet kell rajta forralni.

Jó étvágyat!

Új termék: Bio zöld tea 30 db - Imprá



A termék ára: 550 Ft

A zöld tea oltja a szomjúságot, erőt ad, magas tápértékű és gyógyhatású tulajdonságokkal rendelkezik. Gazdag antioxidánsokban, úgymint E és C-vitamin, ami gátolja az öregedési folyamatokat. A zöld teában lévő koffein megfelelően bevitt mennyiségben a test minden organismusát serkenti. Egy csésze zöld tea a reggel folyamán fokozza a reggeli agyműködést.

Összetétel: 100 % Bio zöld tea

Felhasználási javaslat: 1 tea filterre öntsünk forró vizet és 1-2 perc áztatás után fogyasztható.

Száraz helyen tárolandó! Tartósítószeret és színezőanyagot nem tartalmaz.