

**B**udafok egyik hangulatos kis utcájában járunk, Olekszik Dorottya birodalmában, a Tea Akadémián. Azonnal kérek is egy zöld teát, amelyből legalább tízféle várja a betérőket, és máris új információval gazdagodom, hiszen nem tudtam, hogy többször le lehet forrázni a tealeveleket, sőt némelyiket akár öt-hat alkalommal is kiázathatjuk. Magyarország jelenleg egyetlen teasommelier-je Kelet-Közép-Európa első teára szakosodott oktatási központjában világszínvonalon képi a jövő szakembereit. Mint mondja, náluk valamennyi területből ízelítőt kapnak az érdeklődők, megismerhetik a teagyártást, az ültetvényismeretet és a teakóstolást. Dorottya Ceylonban letett szakmai vizsgája igazolja, hogy birtokában van annak a tudásnak, amelynek révén képes meghatározni egy tea minőségét és így az árát is.

### TÖBB MINT EGY ITAL

A szakember hangsúlyozza, hogy nincs még egy olyan élvezeti cikk a világon, amelyért ennyi háborút folytattak volna az emberiség története során.

– A világtörténelem legbefolyásosabb gazdasági társulása, a Brit Kelet-indiai Társaság egyik legjövődélmezőbb vállalkozásaként hajók százai szeltek a habokat, öfélése luxuscikkeivel, többek között teával megrakodva, hogy mielőbb Londonba érkezzenek. Az indiai gyarmatokon, köztük Bengálban kiirtották az őserdőt, hogy teakerteket telepítsenek az

egyre növekvő kereslet kielégítésére. Nagy-Britanniában pedig egy teljes nemzet szokott át az egész napos szeszital-fogyasztásról a teázásra... – mesél szakértőnk az ital európai hódító útjáról.

### SZÍNES-SZAGOS KEDVENCEK

A teasommelier megerősíti felvetésemet, hogy hazánkban bizony még gyermekcipőben jár a teakultúra, s a hirtelen jött hatalmas kínálat miatt többnyire bizonytalan kézzel választunk. Dorottya elmondja, hogy Magyarországon igen népszerűek a színes, gyümölcsillatú főzetek, ám ezeknek vajmi kevés közülük van a valódi teához, sokkal inkább mesterséges aromáknak és színezékeknek köszönhetik vonzó tulajdonságaikat.

– Itthon sajnos nincs évezredes hagyománya a teázásnak, mint Kínában, ahon-

nan a szokás származik. Magyarország, földrajzi és gazdasági szempontból perifériának minősült. Mivel a Kárpát-medence távol esik a főbb európai kikötőktől, csak meglehetősen későn, a tizenharmadik század elején érkezett hozzánk a tea, először német kereskedők jóvoltából Hollandiából, majd a Napóleon-féle kontinentális zárlat miatt Oroszország irányából. Magyarországon ezért csupán az 1700-as években kezdett elterjedni a tea-fogyasztás. A rendszerváltás után áru-dömping árasztott el minket. Ami a teákat illeti, a feltűnő csomagolás mögött karakteres színek, erőteljesen aromás ízek jelentek meg, és ez megtévesztette az embereket. A piros, illatos gyümölcstea lett a favorit, és mára felnőtt egy olyan nemzedék, amelynek a tagjai közül sokan nem is ismernek mást.

## Mióta használunk teafiltert?

Az 1908-ban megalkotott teafilter a New York-i Thomas Sullivan ötlete, aki híres amerikai teaimportőr volt. Egy alkalommal Sullivan ajándékat küldött legújabb termékéből, ezért a teafüvet apró selyemzacskókba csomagolta. Igencsak meglepődött, amikor megtudta, hogy zacskóstól lógatták forró vízbe a teát... A kis tasakok azonban átütő sikert arattak.

# Itt a teaidő!

A nyugalom és a lélek itala, számos egészségügyi panasz megelőzhető vele. A víz után ezt a nedűt fogyasztja legnagyobb mennyiségben az emberiség, mégis keveset tudunk róla. A kínálat pedig óriási!

Beszterczey Judit írása

Fotó:

### TUDTA?

A szakértők több mint háromezer fajtát tartanak számon, amelyek alapvetően a feldolgozás módjában különböznek. A tealevél polifenol-tartalmának oxidációs állapotát tekintve hatféle tea létezik: a fehér, a zöld, az oolong és a fekete tea, valamint az illatosított és a préselt változat.

### EGY CSÉSZE EGÉSZSÉG

A teák gyógyító hatására térve a szakértő mindenekelőtt tisztázza, hogy sajnálatos módon a magyar nyelv nem tesz különbséget a gyógynövényekből, illetve a Camellia sinensisből, azaz a teanövényből készült italok között. Míg más nyelveken gyakran akár három-négy elnevezést is találunk a főzetekre, itthon minden forrázott ital „tea”, bár nyilvánvalóan semmi közülük egymáshoz.

✦ **A herbateák** rendkívül sok áldásos hatóanyagot tartalmaznak, de a klaszikus értelemben vett teához nincs sok közülük.

✦ **A Camellia sinensisből készült tea** is gazdag hatóanyagokban, antioxidáns-tartalma kimagasló, serkenti a zsírok lebontását, csökkenti a koleszterinszintet, segíti az emésztést és a kiválasztást.

✦ **A fekete tea** hatóanyagainak köszönhetően gátolja a baktériumok szaporodását a szájüregben, így mindig kellemes marad a lehelet. Magas a fluor-tartalma, baktériumölő hatása miatt csökken a fogszuvasodás veszélye.

✦ **A zöld tea** pedig évezredek óta alkalmazott szer a tradicionális kínai orvoslásban. Mindenekelőtt a vércukorszint szabályozására használják. Mivel élénkíti az anyagcserét, az ideális testsúly eléréséhez és megtartásához is hozzájárul, sőt a daganatos betegségek megelőzésében is nagy jelentőséget tulajdonítanak neki.

### ÉBREN TART, CSAK MÁSHOGY

Olekszik Dorottya szerint széles körben elterjedt félreértés, hogy a tea hatását egy „tein” nevű vegyületnek köszönheti.

# 4/5

### URALKODÓ FEKETE

Világviszonylatban még mindig a fekete tea a legnépszerűbb, a teljes tea-fogyasztás négyötödét teszi ki. Hazánkban napjainkra elvesztette piacvezető pozícióját, szívesebben isszuk a valódi gyümölcsteákat, de a zöld teák és a gyógyteák iránt is nő a kereslet.

– Nem létezik tein nevű anyag, a teával ugyanúgy koffeint fogyasztunk, mint a kávéval. Egyes fekete teákban akár 50 milligramm koffein is lehet, ám teljesen más a felszívódása, mint a kávénak, és más a hatása is. A teafüben rejlő koffein hatóanyagát teljes mértékben hasznosítja a szervezet. A kávébabban rejlő hatóanyag ellenben a csersavhoz kötődik, így a koffeint a szervezetünk nem tudja maradéktalanul felvenni. Az élénkítő hatás ennek következtében a tea-fogyasztást követően később és enyhébben jelentkezik, és ami különösen lényeges: tovább tart. &