

CHIŃSKA HERBATA (中国茶)

Historia picia herbaty

Chiny są ojczyzną herbaty. Chińczycy jako pierwsi zaczęli uprawiać herbatę i opracowali technologię przetwarzania liścia herbacianego, parzenia itd. Najstarsze krzewy herbaty występują w prowincji Yunnan, choć obecnie jest ona uprawiana w dwudziestu prowincjach Chin.

Początkowo pijano gorącą wodę, uważając, że zimna szkodzi na żołądek, a nieprzegotowana jest niebezpieczna ze względu na możliwość zarażenia się różnymi chorobami (ten pogląd jest obecny w Chinach do dziś i na ogół pija się ciepłą wodę, a unika się zimnej). W dawnych czasach pijało się wywar roślinny nazywany *tu*. Natomiast herbata *cha* została wymieniona po raz pierwszy przed ponad dwoma tysiącami lat, w księdze datowanej na czasy zachodniej dynastii Han (około 206 r. p.n.e.). Jedna z legend mówi, że rozpowszechniła się z pewnością za pośrednictwem mnichów buddyjskich, pijących ją między innymi po to, aby nie zasnąć podczas medytacji. Istnieją co najmniej trzy całkowicie różne historie na ten temat, prawda jednak pozostaje nieznana. Picie herbaty znacznie rozpowszechniło się w czasach dynastii Tang. Wówczas to w VIII wieku n.e. Lu Yu (733–804 r.) napisał *Traktat o herbacie*, w którym zebrał informacje o pochodzeniu herbaty, kulturze uprawy, sposobie zbierania i przetwarzania jej liści, a także podał recepturę parzenia herbaty i opisał skład zastawy niezbędnej do jej picia. Było to pierwsze dzieło poświęcone herbacie – zarówno w Chinach, jak i na całym świecie.

W tym okresie herbata miała postać proszku z suszonych liści, do których dodawano czasem inne składniki: produkty oleiste, mąkę ryżową lub słodkie pataty, cynamon, skórkę mandarynek. Proszek z liści herbaty stosuje się nadal w Japonii podczas ceremonialnego parzenia herbaty. Herbatę sprzedawano początkowo w postaci między innymi brykietów z suszonych i sprasowanych liści, następnie rozkruszanych i porcjowanych. Dopiero w czasach dynastii Song (960–1279) i Yuan (1279–1368) herbata zaczęła występować w formie listków, które zalewano wrzątkiem.

W początkowym okresie dynastii Zachodniej Han (206–23 r. p.n.e.) picie herbaty rozpowszechniło się wśród wyższych sfer ludzi najbogatszych. Herbata stała się również tzw. przedmiotem grzebalnym – wkładano ją do grobowców zmarłych

dygnitarzy i bogaczy, o czym świadczą spisy przedmiotów grzebalnych wydobyte między innymi z grobowca Mawangdui w mieście Changsha, w prowincji Henan. W epoce Południowych i Północnych Dynastii uprawa herbaty i obyczaj jej picia rozpowszechniły się zwłaszcza w rejonach na południe od rzeki Jangcy. Wtedy także narodził się zwyczaj częstowania herbatą gości. Zwyczajem stało się także ofiarowywanie herbaty rodzinie panny młodej na potwierdzenie zaręczyn.

Chińskie powiedzenie głosi: „Siedem niezbędnych artykułów codziennego użytku: drewno, ryż, olej, sól, soja, ocet, i herbata”. Potwierdza to, że herbata stała się produktem powszechnego użytku, popularnym wśród ludu. Produkcja i handel nią stały się ważnym składnikiem dochodu skarbu państwa. W epoce dynastii Tang (618–907) wprowadzono podatek od handlu herbatą. W celu uregulowania handlu i ustanowienia monopolu władze cesarskie zaczęły otwierać herbaciane izby handlowe, w których obowiązywały narzucone przez państwo zasady działania. W czasie dynastii Song wobec nasilenia się wtargnięć koczowniczych plemion na terytorium północnych Chin władze wprowadziły specyficzną wymianę pomiędzy północą a południem kraju. Północ musiała dostarczać koni dla armii, a południe i południowy zachód, gdzie znajdowały się centra upraw herbaty, na wymianę przekazywały herbatę. Herbata szybko rozpowszechniła się wśród zajmującej się hodowlą zwierząt ludności północy. Działo się tak dzięki cechom herbaty, dobrze oddziaływającej na trawienie mięsno-mlecznych pokarmów, stanowiących podstawę wyżywienia ludności stepowej. W Chinach uważa się, że herbata nie tylko gasi pragnienie, ale też wspomaga trawienie i usprawnia działanie umysłu. O wielkich miłośnikach tego napoju mówi się w Chinach, że są gotowi przez całe życie nie tknąć wina, ale nie przeżyją jednego posiłku bez herbaty.

Od dawna w Państwie Środka wykształciła się kultura picia herbaty. Herbata jest wspaniałym nośnikiem chińskiej kultury, a nawet w niej samej można odnaleźć chińskie wartości i ideały. Kultura ta obejmuje zarówno obowiązkową zastawę i ulubione gatunki herbaty, jak i procedurę parzenia, rozlewania i cały kodeks reguł temu towarzyszących. Po przeniesieniu do Japonii ceremonia picia herbaty *chadao* (茶道) została jeszcze bardziej udoskonalona i stała się sposobem wyrafinowanego spędzania czasu zgodnie z surową etykietą.

W Chinach picie herbaty ma charakter ogólnonarodowy, o czym świadczą szeroko rozpowszechnione herbaciarnie. Rozróżnia się następujące podstawowe rodzaje herbaciarni: *tsin*, *su*, *jue* i *czuang*. W herbaciarni *tsin* odbywają się występy estradowe. Zwyczaj ten pochodzi z czasów dynastii Song. Goście piją herbatę i jednocześnie przysłuchują się opowieściom w wykonaniu aktorów-recytatorów, żartobliwym dialogom itp. W herbaciarniach *su* goście przy filiżance herbaty napawają się widokiem otoczenia. Obyczaj ten pojawił się w Suzhou/Suzhou, starym mieście w delcie Jangcy, wraz z powstaniem malowniczych założeń architektoniczno-parkowych. Herbaciarnie *jue* stanowią część restauracji. W czasach dynastii Tang i Song służyły one jako miejsce służbowych biesiad, podczas których kupcy załatwiali interesy.

Herbaciarnie *czuang* wyróżniają się niewymyślnym wystrojem. Tu biesiaduje się, gra w karty, szachy i matsian. Prostym ludziom takie herbaciarnie służą jako miejsce spotkań i spędzania wolnego czasu.

W sumie herbaciarnie w Chinach to przede wszystkim miejsca spotkań i biesiad, ale także rozrywki, załatwiania interesów i spędzania wolnego czasu.

Wśród inteligencji artystycznej i wielkich miłośników herbaty rozpowszechniony jest specjalny stosunek do ceremonii jej picia. Ceremonia ta została opisana w starych księgach poświęconych herbacie. Wymogiem jest, aby w pomieszczeniu, w którym odbywa się ten swoisty rytuał, panowała specyficzna atmosfera. Herbata powinna być najlepszego gatunku, a do parzenia najbardziej nadaje się woda źródłana. Uczestnicy ceremonii dobierają się w taki sposób, by łączyły ich wspólne zainteresowania, na przykład zamiłowanie do poezji, śpiewu, malarstwa czy kaligrafii. Nie jest przyjęte, według ustalonych reguł, podawanie do herbaty wypieków. Nieporządek w pomieszczeniu, podobnie jak prymitywna zastawa, jest niedopuszczalny, ponieważ psuje to atmosferę harmonii i wyrafinowania.

Rodzaje herbaty

Przez kilka tysięcy lat odmiany i sposoby przetwarzania herbaty zmieniały się. W każdej erze część wspaniałych dawnych odmian odchodziła w zapomnienie, a pojawiły się nowe. Przede wszystkim powinniśmy wiedzieć, że jakość różnych gatunków herbaty zależy zwłaszcza od liści – listki zebrane z młodych pędów są lepsze niż zerwane z gałęzi starszych, także listki z wierzchołków i miejsc osłoniętych przed kurzem mają większą wartość niż zerwane u spodu krzewów. Duże znaczenie ma proces ich obróbki decydujący o odmianie herbaty. Dzisiaj możemy podzielić herbatę na sześć podstawowych rodzajów ze względu na sposób produkcji.

Herbatę zieloną *lucha* otrzymuje się z listków suszonych w miedzianych pojemnikach na ogniu, w czasie produkcji nie jest poddawana fermentacji. Spośród herbat zielonych najsłynniejsza jest herbata Xihu Longjing (studnia smoka) z miasta Hangzhou w prowincji Zhejiang, Biluochun z prowincji Jiangsu, Huangsahn Maofeng z masywu Huang Shan z prowincji Anhui i Xinyang Maojian.

Herbaty częściowo fermentowane to Wulong (*oolong*) – ich listki są poddane częściowej fermentacji przed wysuszeniem, co wpływa na ciemniejszą barwę naparu. W tej grupie wyróżniają się gatunki z prowincji Fujian: Anxi Tieguanyn, Shuixian, Wuyiyian i Dahongpao (czerwona szata).

Herbaty z płatków kwiatowych to *xiangpian* lub *xunhuacha*, przy czym obecnie najbardziej znana jest jaśminowa – *molihua* lub herbata różana. Herbaty kwiatowe pochodzą z kolei z regionu wspomnianego już miasta Suzhou.

Herbaty czarne natomiast w Chinach są nazywane czerwonymi (*bongcha*) ze względu na kolor naparu. Ich liście są niemal czarne, choć pochodzą z tych samych krzewów herbacianych, ale zostają poddane pełnej fermentacji.

Wśród tych czarnych herbat wyróżnia się też herbatę ciemną *jinyacha*, której liście są prasowane w specjalnych formach, zwykle w postaci brykietów, jak w Tybecie. Po sprasowaniu uzyskują one kształt cegiełek, ciastek i miseczek dla ułatwienia przechowywania i transportu. Niektóre herbaty tego rodzaju to *pu'er*, *liubao* i *bunnan*. Nie jest to odmiana szczególnie ceniona przez Chińczyków i niemal wyłącznie produkowana na eksport, powstała zresztą w wyniku przypadku. Podczas transportu statkiem do Europy doszło do uszkodzenia skrzyń i liście herbaciane sfermentowały. Europejczycy, sądząc, że właśnie taką herbatę pije się na Wschodzie, zamówili kolejne jej dostawy. Do tej grupy zaliczane są odmiany Qimen, Dianhong z prowincji Yunnan i Zhengshan Xiaozhong.

Ponadto rozróżnia się jeszcze herbatę żółtą, zbliżoną do zielonej, i herbatę białą, suszoną bezpośrednio po zerwaniu z krzewów. Jest ona gotowana na parze, by zachować smak i zapach słońca. Główne odmiany to: *baibao yinzhen*, *shuomei* i biała piwonია.

Herbaty klasyfikuje się także w zależności od miejsca zbioru. Niektóre regiony ze względu na występujące tam gleby i ukształtowanie terenu słyną ze wspaniałych krzewów herbacianych i specjalizują się w jednym gatunku herbat. Współcześni naukowcy uważają, że herbata posiada ponad 600 różnych substancji, z których najważniejsze dzielą się na dwie grupy – polifenole i alkaloidy, w tym między innymi kofeina, theophilina i teobromina.

Parzenie i picie herbaty w praktyce

Jak już wspomniano, istnieje specjalna ceremonia parzenia i picia herbaty, ale stosowana jest głównie w herbaciarniach i przy specjalnych okazjach. Będzie to tematem oddzielnego artykułu. Tutaj jednak warto opisać, jak współcześni Chińczycy w praktyce parzą herbatę.

Przede wszystkim powinniśmy pamiętać, że przed parzeniem herbaty trzeba nalać gorącą wodę do czajnika lub szklanki, aby naczynia były ciepłe, a następnie należy tę wodę wylać. Dopiero później po ogrzaniu czajnika lub szklanki wysypujemy do nich herbatę i zaczynamy ją parzyć. Musimy pamiętać, że różne gatunki herbaty parzymy w różnych czajnikach, na przykład zieloną herbatę parzymy w przezroczystym szklanym czajniku. Wtedy można łatwo rozróżnić, czy jest ona świeża, ponieważ taka jest najlepsza, zwłaszcza Xihu Longjing, to znaczy herbata zbierana wiosną tego roku. Czarną herbatę najlepiej parzyć w czajniku glinianym,

ceramicznym lub porcelanowym, bo wtedy trzyma ona oryginalny zapach i smak danego gatunku.

Kiedy zaczynamy parzyć herbatę, to powinniśmy pamiętać, że należy ją uprzednio umyć (przeplukać). Na czym to polega? Gdy pierwszy raz parzymy herbatę, to trzeba przed zaparzeniem najpierw nalać trochę gorącej wody do herbaty, która już jest w czajniku, a później bardzo szybko ją wylać. Następnie można już nalać wodę do czajnika lub szklaki w celu zaparzenia i po zaparzeniu można ją pić. Okres parzenia herbaty zależy od zwyczaju i smaku każdego człowieka. Jeżeli ktoś lubi pić mocniejszą herbatę, to trzyma ją trochę dłużej w czajniku. Należy także pamiętać, że przed zaparzeniem zielonej herbaty przegotowaną wodę trzeba lekko ostudzić do temperatury około 80–85°C i dopiero wtedy zalać nią herbatę, a następnie parzyć 2–3 minuty. Gdybyśmy parzyli zieloną herbatę wodą o temperaturze około 100°C, wówczas zabilibyśmy większość jej pożytecznych składników. W przypadku czarnej herbaty lub herbaty *wulong/oolong* czy *pu'er*, jeżeli po jej wypiciu na razie nie chcemy pić więcej, to z tego, co zostało w czajniku, należy wylać całą resztę wody i zostawić na dnie tylko liście herbaty. Kiedy po jakimś czasie ponownie chcemy napić się herbaty, to możemy czajnik zalać wrzątkiem. Chińską herbatę można zalewać wrzątkiem kilka razy w tym samym czajniku z tą samą herbatą. Niektóre lepsze gatunki herbaty można zalewać wodą do dziesięciu razy i za każdym razem jej smak jest inny. Ważne, aby pamiętać, że nie można przechowywać herbaty z innymi rzeczami. Herbata powinna być przechowywana w specjalnym miejscu, szczególnie daleko od papierosów, a także przypraw i innych rzeczy o intensywnych zapachach. Jeżeli chce się schować herbatę do lodówki, żeby zachować długo jej świeżość, to trzeba pamiętać, aby ją dobrze i szczelnie zapakować w jakimś pojemniku, a nawet można mieć specjalną lodówkę do przechowywania herbaty.

Przy picciu herbaty znaczenie ma zarówno pora dnia, jak i pora roku. Według Chińczyków rano w godzinach od 9:00 do 10:00 jest najlepsza pora na picie herbaty jaśminowej. Wówczas herbata ta odświeża, pomaga wydzielić z organizmu szkodliwe toksyny oraz przeciwdziała zmęczeniu. Dzięki odpowiedniemu przetwarzaniu ma ona dodatkowy świeży zapach kwiatów jaśminowych, który dodaje energii na cały dzień. Dlatego osoby mające kłopoty ze snem i uczulone na zapach kwiatów nie powinny pić herbaty jaśminowej.

Po południu od 13:00 do 15:00 najlepiej pić mocną herbatę zieloną. Ta herbata pomaga obniżyć poziom cholesterolu i oczyścić tętnice oraz inne naczynia krwionośne. Zielona herbata eliminuje także toksyny i wolne rodniki z organizmu, ma właściwości antywirusowe. Zawiera między innymi korzystne dla organizmu ludzkiego polifenole, dlatego dobrze jest ją pić świeżo zaparzoną.

Wieczorem między godziną 18:00 a 19:00 najlepiej pić herbatę czerwoną, w Polsce znaną jako czarna. Herbata czarna działa na obniżenie cholesterolu i pomaga w trawieniu. Ponieważ jest silnie fermentowana, posiada mniej kofeiny i innych

składników utrudniających zasypianie. Herbata czarna rozgrzewa organizm i dodaje energii, zawiera flawonoidy i pomaga przy dolegliwościach żołądkowych, szczególnie przy bieguncie. Powinno się ją zalewać wrzątkiem, pod którego wpływem lepiej wydziela pożyteczne flawonoidy i dlatego należy ją zaparzać przez 5 minut.

Według chińskich znawców na wiosnę i latem najlepiej pić herbatę zieloną. Wiosną herbatę Biluochun lub Xinyangmaojian, bo te gatunki działają przeciwko senności w czasie przesilenia wiosennego, silnie obniżają cholesterol i eliminują toksyny. Należy jednak uważać, aby nie pić tej herbaty na czczo, gdyż zawarte w niej flawonoidy (choć mniejszej ilości niż w herbatach czarnych) mogą nadmiernie stymulować żołądek.

W okresie jesieni Chińczycy zalecają picie herbaty *wulong/ oolong*, jak na przykład Tieguanyin. *Oolong* jest swego rodzaju gatunkiem pośrednim, pomiędzy herbatą zieloną i jaśminową. Ten rodzaj herbaty orzeźwia i pobudza energię. Najlepiej zaparzać ją w czajniku, zalewając wrzątkiem dość dużo liści herbaty. *Oolong* można zaparzać 5–6 razy przez 2–5 minut w zależności od tego, jak mocną herbatę chce się otrzymać.

W zimie zaleca się pić herbatę czarną, w tym szczególnie *pu'er*. Jest ona w pełni sfermentowana i w zasadzie można ją pić przez cały rok, ale zimą jest szczególnie wskazana ze względu na swoje właściwości rozgrzewające. Do jej zaparzenia najlepszy jest, jak wspominałam, czajnik gliniany. W przypadku herbaty *pu'er* szczególnie ważne jest jej umycie, o czym również była już mowa. Taki sposób przygotowania tej herbaty pozwala wydobyć z niej jak najlepszy smak.

Według chińskiej tradycji cztery grupy ludzi powinny unikać picia herbaty, a przynajmniej jej większej ilości. Pierwsza to ludzie, którzy mają problemy z zasypianiem. Druga to ludzie z chorobami serca, w tym szczególnie z tendencją do szybkiego bicia serca. Trzecią grupę stanowią ludzie ze schorzeniami nerek, a czwartą – kobiety w ciąży.

Będąc w Chinach, warto także pamiętać, że funt dobrej herbaty bardzo często kosztuje ponad 100 euro, zaś w eleganckich restauracjach są oddzielne karty herbat, a oferowane w nich gatunki mogą kosztować więcej niż same potrawy. Ponadto słodzenie herbaty lub dolewanie mleka albo na przykład rumu budzi u Chińczyków te same uczucia, co w Polsce wrzucanie cukru do koniaku czy dolewanie wody gazowanej lub Sprite'a do czerwonego wina.

SUMMARY

THE CHINESE TEA (中国茶)

The theme of the article is the tradition of drinking tea in China. The Author recalls the history of this tradition, from the Western Han Dynasty (206–23 BC). She describes the different types of teas, their use and properties, as well as the method of preparation – paying attention to the vessel in which it should be served, brewing temperature, the time of a day when specific type of tea has best properties. In addition, the Author notes the existence of China's tea culture, which includes both obligatory tableware and favorite kinds of teas, as well as the procedure of brewing and pouring out, and the whole code accompanying this rule. She also describes different types of tea houses, which can be found in the Middle Kingdom: tsin, su jue and czuang.