**Kawa, herbata czy yerba?**

**Znane od wieków, cenione przez wielu na całym świecie napoje. Ich picie, w wielu kulturach, urosło do rangi ceremonii. Na przestrzeni lat ich spożywaniu przypisywano zarówno pozytywny jak i negatywne skutki. Do dziś w tej kwestii pozostaje wiele kontrowersji, nie zmienia to jednak faktu, że zarówno kawa, herbata jak i yerba mają niezliczone rzesze wiernych zwolenników na całym świecie.**

**Zapach świeżo parzonej kawy**

Wiele osób nie wyobraża sobie poranka bez kubka mocnej kawy. Już sam jej aromat poprawia samopoczucie oraz powoduje przypływ energii i chęci do działania. Źródłem tego zastrzyku energii jest dobrze wszystkim znana kofeina.

Zwyczaj picia kawy pochodzi z terenów obecnej Etiopii i był znany już w I tysiącleciu przed naszą erą. Do Europy kawa trafiła w XVI wieku, a w Polsce pojawiła się około 100 lat później.

Wpływ kawy oraz zawartej w niej kofeiny na zdrowie człowieka jest dyskusyjny i jeszcze nie do końca poznany. Przyjmuje się jednak, że zdrowa osoba może, bez obawy o swoje zdrowie, wypić trzy filiżanki kawy dziennie. Warto również nadmienić, że to nie sama kawa może być przyczyną problemów ze zdrowiem, gdyż bardzo często to dodatki, spożywane wraz z kawą, mają zdecydowanie bardziej szkodliwe działanie.

Wśród wszystkich rzeczy dodawanych do wszelkich napoi, prawdziwym czarnym charakterem jest cukier spożywczy. Otrzymywany z buraków cukrowych lub trzciny cukrowej, odpowiada za bardzo wiele chorób cywilizacyjnych, na czele z cukrzycą i otyłością.

Mając na uwadze powyższe stwierdzenie można założyć, iż w trosce o zdrowie, wcale nie trzeba rezygnować z umiarkowanego picia kawy, a wystarczy wyeliminować najbardziej szkodliwy dodatek, jakim bez wątpienia jest cukier krystaliczny. Bardzo popularne jest zastępowanie cukru słodzikami, ale można również poświęcić trochę czasu i przygotować pyszną kawę, która nie będzie wymagała słodzenia.

Przygotowanie kawy można wynieść na szczyty finezji, wymaga to jednak praktyki i niemałych umiejętności. Bazą do wielu rodzajów kaw jest klasyczne espresso. Do jego przygotowania koniecznym jest posiadanie ekspresu ciśnieniowego. Najprostszym rozwiązaniem będzie tu zazwyczaj stosunkowo tani w zakupie ekspres na kapsułki.

Prawdziwi koneserzy z pewnością zdecydują się na zakup ekspresu kolbowego, który pozwala na bardziej precyzyjną kontrolę procesu parzenia kawy.

Ceniąc swój czas i wygodę można wybrać również ekspres automatyczny, który zmiele i zaparzy kawę, a także podgrzeje i spieni mleko. Zakup tego typu urządzenia, będzie jednak związany ze sporym wydatkiem.

O smaku kawy decyduje nie tylko sposób parzenia, ale przede wszystkim jakość samych ziaren kawy. Jako ciekawostkę można wymienić iż najdroższym obecnie gatunkiem kawy na świecie jest kawa luwak. Są to częściowo strawione owoce kawowca, które zjedzone, a następnie wydalone przez Łaskuna, zwierzę żyjące w Południowo-Wschodniej Azji, są oczyszczane i poddawane, podobnej jak dla innych gatunków kaw, obróbce. Specyficzne pochodzenie ziaren sprawia, że kawa luwak zyskuje ceniony, niebywale delikatny smak.

Czarną kartą w przypadku kawy luwak jest fakt, iż lokalni hodowcy, często w bestialski sposób obchodzą się ze zwierzętami, tworząc swoiste farmy nastawione na generowanie maksymalnych zysków, z całkowitym pominięciem jakichkolwiek standardów w traktowaniu zwierząt.

**Yerba - alternatywa dla kawy**

Picie yerby, stało się ostatnimi czasy bardzo popularne, również w Polsce. Yerba dostarcza podobne ilości kofeiny (w tym przypadku określanej jako mateina) jak kawa, jednak uważa się ją za zdrowszą, gdyż jest m.in. spożywana bez dodatków, takich jak np. cukier, pojawiających się często w przypadku kawy.

Yerba to wysuszone, a następnie zmielone liście i gałązki ostrokrzewu paragwajskiego. Zwyczaj picia yerby przywędrował z Ameryki Południowej. Pierwsi europejscy misjonarze zetknęli się z nim już w połowie XVII wieku.

Yerbę przygotowuję się w specjalnym naczyniu zwanym mate. Samo naczynie może być wykonane z bardzo różnych materiałów, zarówno z drewna (w tym owocu tykwy), jak i z metalu lub ceramiki. Po umieszczeniu w mate odpowiedniej ilości suszu oraz jego właściwym uformowaniu, w naczyniu umieszcza się specjalną słomkę, zwaną bombillą. Posiada ona na końcu specjalny filtr, zapobiegający przedostawaniu się do bombilli fragmentów suszu. Kolejnym krokiem jest zalanie mate wodą o odpowiedniej temperaturze, oscylującej wokół 65-84°C. Aby ułatwić sobie zadanie, można zaopatrzyć się w dedykowany termometr, często oferowany przez sklepy sprzedające yerbę i akcesoria do jej przygotowania.

**Filiżanka aromatycznej herbaty**

Herbata to jeden z najstarszych, jeśli nie najstarszy napój znany ludzkości. Za ojczyznę herbaty uważa się tradycyjnie Chiny, gdzie pierwsze wzmianki o herbacie pojawiają się już na 2700 lat przed Chrystusem.

Tradycyjną herbatę przygotowuje się z suszu z kwiatów i liści rośliny również zwanej herbatą. Samo pojęcie herbaty odnosi się jednak do szerokiej gamy naparów, przygotowywanych z suszów różnych ziół i owoców.

Istnieje wiele rodzajów herbaty, a wśród najpopularniejszych wymienić należy herbatę czarną, zieloną, czerwoną oraz białą. Powstają one na skutek odmiennych sposobów zbierania i procesów obróbki liści i kwiatów tejże rośliny.

Poszczególne rodzaje herbaty mają odmienny smak i właściwości. Różnią się one także sposobem parzenia, w tym np. optymalną temperaturą wody, jaką należy zalewać susz herbaciany.

Warto nadmienić, że popularne i lubiane herbaty ekspresowe są produkowane z tzw. miału oraz pyłu herbacianego, czyli surowca o najgorszej jakości. Zaznaczyć należy również, że miał spotykany w herbatach ekspresowych lepszej jakości, umieszczony w saszetkach z fizeliny lub siateczki syntetycznej, pozwala na uzyskanie herbaty o lepszym smaku, niż ma to miejsce w przypadku papierowych saszetek wypełnionych pyłem.

Pragnąc delektować się smakiem ulubionej herbaty, warto wybrać susz sporządzony z całych liści lub liści łamanych. Tego typu herbaty są dostępne w specjalistycznych sklepach, a wybór odmian i gatunków sprawi, że każdy będzie mógł odnaleźć swój ulubiony smak.

*Świat kawy, herbaty i yerby to królestwo niepowtarzalnych smaków i aromatów. Przygotowanie i spożywanie ulubionego napoju może przerodzić się w prawdziwą pasję. To doskonały punkt wyjścia do poznania historii i kultury odległych cywilizacji. W odkrywaniu tajemnic związanych z kawą, herbatą i yerbą, szczególnie na początku, przydatna będzie pomoc. Dobrym punktem startu będzie odwiedzenie działu “*[*Kawa, herbata, yerba i trafika*](https://kalkuluj.pl/euslugi/rozrywka_i_kulinaria/kawa_herbata_yerba_i_trafika)*” na Kalkuluj.pl, gdzie znajdują się ciekawe przepisy i porady dotyczące przygotowywania aromatycznych napojów.*