***Moc rozgrzewających zimowych herbat.***

******

*Gdy za oknem chłód, szarość, mgła i pandemia, po powrocie do domu nastrój i samopoczucie zdecydowanie poprawi nam aromatyczny, rozgrzewający napój. A nic nie rozgrzewa tak skutecznie jak gorąca herbata. Zimowa odsłona tego napoju ma niejedno oblicze: może być wzbogacona malinami, imbirem, pomarańczą, goździkami, a nawet jabłkiem.*

*Herbata zimowa to napój doskonały w swojej prostocie: wystarczy ulubiony rodzaj herbaty i kilka dodatków, by w przeciągu paru chwil móc cieszyć się głębokim smakiem i przy okazji wypełnić dom pięknym aromatem.*

*Do przygotowania herbaty zimowej najlepiej sprawdzą się* [*odmiany herbaty czarnej*](https://zdrowie.wprost.pl/fitness/10145248/czarna-herbata-i-jej-cudowne-wlasciwosci-prozdrowotne.html)*. Najczęściej to właśnie ją pijemy z dodatkiem cytryny, co już przecież zyskało rangę naszej tradycji. Dlatego to ona posłuży także do sporządzenia herbaty zimowej.*

*Nie istnieje jeden uniwersalny przepis na herbatę zimową. Wszystkie napoje będą miały jedną uniwersalną bazę: świeżo parzoną, esencjonalną czarną herbatę, Wystarczy zmieszać je z naparem w takich proporcjach, by odpowiadały naszym upodobaniom smakowym.*

*Zimowe napoje możesz przygotować na bazie ulubionej herbaty, ziół, czy owocowego naparu. Najbardziej uniwersalną podstawą rozgrzewającego napoju na zimowe wieczory będzie zwykła czarna herbata lub ta z dodatkiem bergamotki, czyli Earl Grey. Fantastycznie sprawdzi się także delikatna* [*herbata biała*](https://www.womenshealth.pl/odzywianie/Biala-herbata-wlasciwosci-prozdrowotne-i-urodowe%2C14087%2C1) *lub* [*odpowiednio zaparzona zielona*](https://www.womenshealth.pl/odzywianie/Jak-parzyc-zielona-herbate-zeby-byla-zdrowa-i-smaczna%2C8661%2C1)*. Należy bezwzględnie przestrzegać czasu parzenia, który znajdziesz na opakowaniu z herbatą. Czarną herbatę powinno parzyć się przez około 1 – 1,5 minuty. Po tym czasie napój zaczyna robić się gorzki i bardzo intensywny, a z tego powodu częściej sięgamy po cukier. Herbatę czarną w przeciwieństwie do zielonej, należy parzyć w wysokiej temperaturze (95 – 100 stopni Celsjusza), dlatego wodę trzeba doprowadzić do wrzenia. Jeżeli temperatura wody będzie za niska, herbata może się nie zaparzyć. Poza tym do parzenia herbaty warto używać wody z dzbanka filtrującego, który sprawi, że woda będzie neutralna zarówno w smaku, jak i zapachu. Zarówno czarną herbatę liściastą, jak i ekspresową parzy się w ten sam sposób (zalewając wrzątkiem), choć czasem liściasta potrzebuje trochę więcej czasu do pełnego zaparzenia, gdyż liście muszą odpowiednio namoknąć.*

*Czarną herbatę najlepiej parzyć w ceramicznych, porcelanowych lub żeliwnych imbrykach, ponieważ te najlepiej utrzymają ciepło napoju. Czarną herbatę liściastą najlepiej parzyć w czajniczku, który będzie wyposażony w sitko lub w zaparzaczu. Żeby w pełni wykorzystać możliwości imbryka, przed zaparzeniem herbaty należy ogrzać naczynie poprzez wypłukanie go wrzącą wodą. Dzięki temu herbata nie będzie od razu stygła.*

*Skomponuj własny zimowy napar na bazie ulubionej herbaty i rozmaitych dodatków. Oto lista sprawdzonych produktów, które warto dodawać do rozgrzewających napojów na chłodne wieczory.*

***Przyprawy i zioła:*** *goździki , anyż, cynamon, kardamon ,kurkuma. Imbir, rozmaryn, pieprz* ***Syropy:*** *malinowy, pigwowy, z czarnego bzu, z dzikiej róży, z aronii.* ***Konfitury:*** *wiśniowa, malinowa, śliwkowa, z czarnej porzeczki.* ***Kwiaty:*** *hibiskus, jaśmin, lawenda, róża, nagietek, lipa, chaber (bławatek)* ***Świeże owoce:*** *cytryna, pomarańcze, gejpfruit, limonka, pomelo, bergamotka, jabłko gruszka, maliny , owoce leśne, wiśnie, czereśnie* ***Suszone owoce:****żurawina, figi, śliwki ,maliny, jeżyny* ***Inne:*** *miód,  mleko, syrop klonowy, syrop daktylowy, ksylitol. stewia*

***Zimowe herbaty:***

***Herbata zimowa z malinami –*** *Maliny**mają nieocenione właściwości w walce z gorączką i przeziębieniem. Herbata z dodatkiem świeżych, aromatycznych malin lub domowego soku sprawi, iż herbata będzie miała piękny rubinowy kolor i aromat letniego, ciepłego poranka.*

*Składniki:*

* *pół szklanki malin lub 2 łyżki domowego soku z malin*
* *2 łyżki cukru*
* *łyżeczka miodu*
* *woda.*

*Sposób przygotowania:*

1. *Maliny zagotuj z cukrem do uzyskania gęstego dżemu, jeśli uznasz, że konsystencja jest zbyt gęsta, dolej odrobinę ciepłej wody.*
2. *Powstałą masę przecedź przez sitko, by usunąć pestki.*
3. *Następnie połącz z herbatą.*

***Herbata zimowa z imbirem.*** [*Imbir ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne*](https://zdrowie.wprost.pl/odzywianie/10364016/imbir-choc-wyglada-skromnie-jest-skarbnica-zdrowia.html)*, a ponadto łagodzi objawy przeziębienia i grypy. Dlatego herbata zimowa z imbirem to idealna propozycja na czas osłabionej odporności.*

*Składniki:*

* *niewielki korzeń imbiru*
* *2 łyżki miodu*
* *woda.*

*Sposób przygotowania:*

1. *Imbir obierz i pokrój drobno.*
2. *Dodaj miód i wodę i zagotuj syrop.*
3. *Następnie przecedź i dodaj do herbaty.*

*** Herbata zimowa z pomarańczą.*** *Nic tak nie kojarzy się z zimą, jak pomarańcze. Pomarańcze to owoce pełne witaminy C przez co mogą być wspaniałym dodatkiem do herbaty.*

*Składniki:*

* *plastry pomarańczy (kilka sztuk na szklankę)*
* *plastry cytryny (wystarczą 2 na szklankę)*
* *kilka goździków*
* *cukier.*

*Sposób przygotowania:*

1. *Plastry pomarańczy i cytryny włóż dość gęsto do szklanki.*
2. *Dodaj goździki i cukier.*
3. *Następnie zalej herbatą.*

 ***Herbata zimowa z rozmarynem*** *- jest nie tylko smaczna, ale także zdrowa! Rozmaryn to ziele, które pomaga obniżyć poziom cukru we krwi, wspomaga pracę wątroby i żołądka.*

*Składniki:*

* *gałązka rozmarynu (musi być świeży)*
* *kilka kulek pieprzu ziarnistego*
* *plasterek cytryny*
* *łyżeczka syropu malinowego*

*Sposób przygotowania:*

1. *Rozmaryn zalej herbatą, dodaj pieprz (dosłownie kulkę lub dwie), cytrynę i syrop malinowy.*
2. *Zmieszaj i pij na zdrowie!*

***Herbata zimowa z jabłkiem.*** *Jabłka są pełne witamin. Nie bez powodu Amerykanie mówią, że wystarczy jeden taki owoc dziennie, by ominęły nas wizyty u lekarzy. To cenne, zwłaszcza w dobie pandemii. Ale jabłka zawierają także dużo błonnika, zwłaszcza w skórce.* [*Błonnik poprawia perystaltykę jelit*](https://zdrowie.wprost.pl/odzywianie/skladniki-odzywcze/10347892/blonnik-wspomaga-prace-jelit-i-odchudza-dlaczego-jeszcze-warto-go-spozywac.html) *i sprawia, że jesteśmy syci na dłużej. Jabłka sprawdzają się nie tylko jako zdrowa przekąska. Są idealne również do sporządzenia rozgrzewającego napoju, jakim jest herbata zimowa z jabłkiem.*

*Składniki:*

* *pół jabłka*
* *łyżeczka cukru.*

*Sposób przygotowania:*

1. *Opcje są dwie: możesz pokroić jabłko w drobne kawałki, zalać herbatą i dodać cukier.*
2. *Możesz też lekko podgrzać jabłko z cukrem (i dodatkiem wody, żeby się nie przypaliło) na wolnym ogniu, nie dopuszczając do rozpadnięcia jabłek. To zachowa ich formę, ale wydobędzie ciekawy, zdecydowanie bardziej intensywny smak.*

***![C:\Users\hjelinska\Desktop\DSC02257 (1024x768)[1].jpg]() Herbata zimowa z goździkami.*** *Goździki mają korzenny, a jednocześnie mocno odświeżający smak. Są pełne właściwości przeciwbakteryjnych, wspierają trawienie i pracę układu odpornościowego, a także łagodzą stany zapalne.*

*Składniki:*

* *kilka goździków*
* *plaster cytryny*
* *opcjonalnie miód.*

*Sposób przygotowania:*

1. *Wsyp goździki do szklanki (nie przesadź, są bardzo intensywne) i zalej herbatą.*
2. *Pozwól goździkom puścić trochę smaku.*
3. *Następnie wyjmij je, dodaj cytrynę i miód, jeśli lubisz słodzoną herbatę. Będzie bardzo korzenna i bardzo zimowa!*

***Herbaciane wariacje zimowych herbat***

***Herbata korzenno – owocowa na lepszy nastrój***

*Składniki:*

* *1 szklanka czarnej herbaty (liściastej lub ekspresowej)*
* *1 plaster pomarańczy*
* *6 goździków*
* *1 plaster imbiru*
* *1 starte ziarno kardamonu*
* *1 łyżka syropu malinowego*

*Sposób przygotowania:*

1. *Zaparz około 300 ml czarnej herbaty.*
2. *Wbij goździki do wyparzonego wcześniej plastra pomarańczy i włóż do kubka z herbatą.*
3. *Dodaj cały lub starty plaster imbiru oraz jedno ziarno kardamonu.*
4. *Na koniec dodaj łyżkę syropu malinowego.*

*** Herbata ziołowo – owocowa na lepsze trawienie***

*Składniki:*

* *1 szklanka czarnej herbaty (liściastej lub ekspresowej)*
* *1 plaster grejpfruta lub limonki*
* *1 gałązka rozmarynu*
* *Szczypta czerwonego pieprzu*
* *½ łyżeczki miodu (opcjonalnie)*

*Sposób przygotowania:*

1. *Zaparz około 300 ml czarnej herbaty.*
2. *Do szklanki z zimowym naparem dorzuć plaster grejpfruta lub limonki, jedną gałązkę rozmarynu i odrobinę czerwonego lub kolorowego pieprzu.*
3. *Możesz osłodzić napój, dodając pół łyżeczki miodu, syropu z daktyli lub ksylitolu.*

***Herbata rozgrzewająca na zdrowie.***

*Składniki:*

* *1 szklanka czarnej herbaty (liściastej lub ekspresowej)*
* *1 łyżeczka konfitury z wiśni*
* *1 suszona figa*
* *3-4 świeże, mrożone lub suszone maliny/jeżyny*
* *1 laska cynamonu*
* *1 gwiazdka anyżowa*

*Sposób przygotowania:*

1. *Zaparz około 300 ml czarnej herbaty.*
2. *Do herbaty wrzuć maliny lub jeżyny, suszoną figę oraz jedną laskę cynamonu i gwiazdkę anyżową.*
3. *Konfiturę połóż na spodeczku obok kubka i dodawaj w trakcie picia herbaty.*

***Herbata na lepszą odporność***

*Składniki:*

* *1 szklanka czarnej herbaty (liściastej lub ekspresowej)*
* *1 łyżeczka kurkumy*
* *odrobina soku z cytryny*
* *½ łyżeczki cynamonu*
* *½ łyżeczki startego kardamonu*
* *4 plasterki imbiru*
* *1 łyżeczka miodu*
* *1 plaster suszonej cytryny lub pomarańczy*

*Sposób przygotowania:*

1. *Zaparz około 300 ml czarnej herbaty.*
2. *Dodaj do niej kurkumę, cynamon, starty kardamon, imbir, miód oraz sok z cytryny.*
3. *Na wierzch połóż plaster suszonej limonki lub pomarańczy, pij ze smakiem i wzmacniaj odporność.*

*Materiały i obrazy ze stron: ncez.pl; blogspot.pl;; kwestiasmaku.pl; printest.plkamis.pl*