

The background of the slide features several dried, pressed leaves of various shapes and sizes, including a large, prominent one in the center. The leaves are dark brown and have a slightly textured appearance. They are set against a light beige, speckled background that resembles a textured surface or paper.

# **Magiczne liście**

**czyli krótki wykład o chińskiej  
herbacie**

**Dorota Antoniak i Artur Kościański**





Shen Nong

## **PRZEKAZY:**

- **konfucjańskie - 2737 r.p.n.e. - legendy o cesarzu Shen Nongu „Boskim Rolniku” (bóg rolnictwa, który nauczył ludzi uprawy ziemi, zainicjował ziołolecznictwo)**
- **buddyjskie - 520 r.n.e. - legenda o Bodhidarmie (buddyjski mnich przybyły z Indii, uznawany za pierwszego patriarchę chińskiego buddyzmu chan)**
- **taoistyczne – VI w.p.n.e.- LaoTzy (filozof, ojciec taoizmu) – legenda o strażniku YinXi, który podał herbatę LaoTzy będącemu w podróży (powstanie *Daodejing*)**
- **YinXi – włączony do taoistycznego panteonu nieśmiertelnych, uznany za autora *Guanyinzi* – tekstu o zasadach medytacji taoistycznej, w której ważną rolę odgrywała herbata.**



## **Lu Yu (733-804)**

- „*Klasyka herbaty*” – pierwsza na świecie monografia na temat herbaty – informacje na temat właściwości i pochodzenia herbaty, przyborów służących do jej przygotowywania, procesu jej wytwarzania, uprawy, opisuje techniki parzenia herbaty, rodzaje wody stosowanej do jej parzenia oraz sposoby jej picia.
- 28 przyborów do parzenia herbaty



Lu Yu *Klasyka Herbaty*



The image shows several dark, dried tea leaves scattered on a light-colored, textured surface. The leaves are of various shapes, some elongated and some more rounded, with visible veins. The background is a light beige or tan color with a fine, granular texture.

## **HISTORIA:**

- przed 350 r.n.e. korzystano z krzewów dziko rosnących
- ok. 350 r.n.e. – uprawa *Camellia sinensis* w prowincji Yunnan (herbata=lek – środek wzmacniający: używano nieprzetworzonych liści, które przygotowywano w naczyniach codziennego użytku z dodatkiem m.in. przypraw – postać gęstej zupy)

The background of the slide features several dark, dried tea leaves, possibly oolong or black tea, scattered across a light beige, textured surface. The leaves are in various stages of drying, with some showing the characteristic twisted shape of oolong tea.

## **HISTORIA – c.d.**

**- dynastia Tang (618-907) – „złoty wiek” herbaty, uprawa herbaty na większą skalę, rozwój handlu herbatą, swoisty kult herbaty, swoiste rytuały związane z jej parzeniem i piciem, pierwsze herbaciarnie.**





**HISTORIA – c.d.**

**- dynastia Sung (960-1279) – podawano sproszkowaną herbatę ubijaną bambusową trzepaczką (podobny sposób przygotowania jest do dzisiaj kultywowany w Japonii podczas ceremonii herbacianej – Chado – XV w. )  
Rytuał ten, wyraz buddyjskiej filozofii *zen* Osakura Kazuro określił jako: „kult oparty na adoracji piękna istniejącego podczas przyziemnych realiów.”**



## **HISTORIA – c.d.**

- **Za najważniejszego twórcę japońskiej Drogi Herbaty (Chado) uważa się Sen no Rikyu (1522-1591), mistrza ceremonii herbacianej na dworze cesarskim, który nadał jej pełen kształt, w duchu wyciszenia i prostoty.**

The background of the slide features several pieces of dried, dark brown tea leaves, likely oolong or black tea, scattered across a light beige, textured surface. The leaves are pressed and have a slightly curled, elongated shape.

## **HISTORIA – c.d.**

- dynastia Ming (1368-1644) – popularyzacja herbaty, pierwsze herbaty fermentowane, pierwsze czajniczki *zizha***
- dynastia Quing (1644-1911) – pierwsze herbaty białe, uproszczono rytuał herbaciany**



Mistrz Herbaty  
Chang Nai-Miao

茶

CHA = TEA

艸

T'SAO = GRASS

人

T'ING = MAN  
STANDING AT  
HIS PLACE ON  
EARTH

木

MU = TREE



# SYSTEMATYKA

**Domena: eucariota**

**Królestwo: rośliny**

**Klad: rośliny naczyniowe**

**Klad: rośliny nasienne**

**Klasa: okrytonasienne**

**Klad: astrowate**

**Rząd: wrzosowate**

**Rodzina: herbatowate**

**Rodzaj: kamelia**

**Gatunek: Herbata chińska (*Camellia sinensis*)**

- *Camellia sinensis* var. *assamica* (herbata assamska)
- *Camellia sinensis* var. *sinensis* (odmiana typowa)

The image shows several dried tea leaves of two different varieties of Camellia sinensis. The leaves are dark brown and have a slightly wrinkled, leathery texture. They are arranged on a light-colored, textured background. The leaves vary in size and shape, with some being larger and more elongated, and others being smaller and more rounded. The text is overlaid on the image, providing information about the two varieties.

***Camellia sinensis var. sinensis***

- **drobniejsze skórzaste liście**
- **odporniejsza na niekorzystne warunki klimatyczne, znosi nawet mroźne zimy**

***Camellia sinensis var. assamica***

- **duże miękkie liście**
- **mniej odporna na niskie temperatury**





## NAZWA

- *sinensis* – łac. „chiński”

- *Camellia* – pochodzi od nazwiska botanika Georga Kamela (1661-1706); nazwę tę Karol Linneusz nadał rodzajowi kamelia, honorując wkład Kamela w rozwój nauki.

Herbatę chińską Linneusz opisał w 1753 r. jako *Thea sinensis*, a w 1887 r. Carl Ernst Otto Kuntze umieścił gatunek w rodzaju *Camellia*. Starsze nazwy rośliny to m.in.. *Thea bohea* i *Thea viridis*.

## Major Tea Producing Regions of China & Taiwan



**Anhui:** Huangshan Mao Feng, Lu'an Guapian, Hou Kui, Keemun

**Fujian:** Lapsang Souchong, Bai Mu Dan (White Peony), Silver Needle, Tie Guan Yin (Iron Buddha, Buddha of Mercy, Gun Yam, Chinese Oolong), Wuyi Cliff (Da Hong Pao, Big Red Robe), Dragon Pearl Jasmine

**Guangdong:** Dan Cong (Phoenix Oolong), Ying De Hong

**Guangxi:** Liu Bao

**Henan:** Xin Yang Mao Jian

**Hubei:** Yu Lu

**Hunan:** Yin Zhen (Silver Needle)

**Jiangsu:** Pi Le Chun (Bi Lo Chun)

**Jiangxi:** Yun Wu

**Shaanxi:** Mao Jian

**Shanxi:** Mao Jian

**Sichuan:** Meng Ding

**Taiwan:** Taiwan Oolong (High Mountain, Dong Ding), Dong Fang Mei Ren, Oriental Beauty, Alishan, Lishan, Baozhong)

**Yunnan:** Pu-Erh, Dian Hong (Golden Tips Red)

**Zhejiang:** Long Jing (Loong Jen, Dragon Well), Dragon Pearl Jasmine, Gunpowder Green

The image shows several dried, dark brown leaves of varying shapes and sizes, scattered across a light brown, textured background. The leaves are pressed and appear to be part of a botanical specimen collection. The text is overlaid on the central part of the image.

**Zawartość związków chemicznych w świeżych liściach:**

- **76% woda**
- **12% substancje nierozpuszczalne w wodzie**
- **12% substancje rozpuszczalne w wodzie**

# Zawartość związków chemicznych w liściach po wysuszeniu:

- 30% polifenole (w tym garbniki)
- 22% celuloza
- 16% proteiny
- 8% tłuszcze
- 7% aminokwasy
- 4% minerały
- 4% teina
- 4% pektyny
- 4% inne
- 1% chlorofil

The background of the slide is a microscopic image of plant cells, likely from a tea leaf, showing various cell shapes and structures in shades of brown and tan. The cells are somewhat elongated and have irregular, wavy borders. A text overlay is positioned in the lower-left quadrant of the image.

## **Kofeina:**

- 10-60 mg kofeiny w filiżance herbaty**
- zmniejsza senność**
- wzmacnia filtrację nerkową**
- podnosi ciśnienie tętnicze krwi**
- stymuluje wydzielanie kwasu żołądkowego i enzymów trawiennych**

# **Polifenole:**

- **odpowiadają za cierpki smak**
- **obniżają ciśnienie tętnicze krwi (głównie EGCG)**
- **obniżają poziom LDL, normalizują stosunek LDL do HDL (działanie przeciwmiażdżycowe)**
- **mają zdolność wychwytywania wolnych rodników (spowolniają starzenie się komórek, działają przeciwnowotworowo)**



## **Garbniki (taniny):**

- intensywnie gorzki smak
- właściwości bakteriobójcze
- działają ściągająco na błonę śluzową i zmniejszają jej przepuszczalność (przynoszą ulgę przy problemach jelitowych, blokują przyswajanie szkodliwych substancji z przewodu pokarmowego)
- obkurczają naczynia krwionośne i spowalniają przepływ limfy (działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe)





**Stare chińskie powiedzenie:**

*„Nazw herbaty jest zbyt wiele, by  
je spamiętać, nawet jeśli ktoś pije  
ją przez całe życie.”*

**Ling Yun**

# **PODSTAWOWE TYPY HERBATY**

## **NIEFERMENTOWANE**

– (zielone herbaty) np. Long Jing, Bi Luo Chun itp.

## **CZĘŚCIOWO FERMENTOWANE**

- biała (Baimudan itp.) (2-5%),
- Baozhong (ok. 15%),
- Oolong (ok. 25%),
- Tiequanjin (ok. 30%)

## **CAŁKOWICIE FERMENTOWANE (100%)**

- czarne np. Yunnan Dianhong, Qihong Keemun, Lapsang Souchong
- dojrzewające po fermentacji np. puer.

The background of the slide features several dried green tea leaves scattered across a light beige, textured surface. The leaves are dark green and have a slightly curled, natural shape. The overall aesthetic is clean and natural, emphasizing the raw material of the tea.

## **HERBATA ZIELONA**

- najmniej „przetworzona”**
- najmniej trwała (należy ją zużyć w ciągu 1 roku), wymaga najbardziej „konserwujących” warunków przechowywania**
- zawiera najwięcej substancji aktywnych biologicznie i chlorofilu**
- temperatura parzenia – do 70 st. C**



The background of the slide features several pieces of dried tea leaves, likely from a young plant, scattered across a light beige, textured surface. The leaves are dark green to brownish, with some showing the characteristic shape of young tea buds and leaves.

## **HERBATA BIAŁA**

**-dwa pierwsze liście wraz z pąkiem tylko młodych roślin zrywany wczesną wiosną (zawiera bardzo mało chlorofilu) napar prawie bezbarwny**

**-w ich produkcji pomija się proces więdnięcia – liście uzyskują srebrny odcień i delikatny puszek**

**- temperatura parzenia – ok. 75 st. C**



The image shows several pieces of dried tea leaves, likely Baozhong, which are dark brown and have a slightly curled, elongated shape. They are set against a light beige, textured background. The leaves are arranged in a way that shows their individual shapes and the way they are dried.

## **HERBATA BAOZHONG**

**-produkowana tylko na Tajwanie**

**-bardzo aromatyczna**

**-temperatura parzenia 75-80 st.C**

The background of the slide features several large, dark brown, dried oolong tea leaves. The leaves are elongated and have a slightly wavy, curled shape, characteristic of oolong tea. They are set against a light beige, textured background that resembles a fine-grained surface.

## **HERBATA OOLONG**

- stanowi przeważającą część sprzedawanych herbat**
- często występują w formie mieszanek nawet 30 gatunków z plantacji położonych w odległych krajach**
- temperatura parzenia – 80-85 st. C**





The background of the slide features several dark, dried tea leaves, likely Tiequanjin, scattered across a light beige, textured surface. The leaves are elongated and have a slightly curled, twisted appearance, characteristic of this tea variety.

## **HERBATA TIEQUANJIN**

**-według legend podarowana ludziom  
prze Guanyin (bodhisattva miłosierdzia)  
i nazwana przez cesarza jej imieniem**

**- kilkukrotny proces podpiekania i  
studzenia**

**-temperatura parzenia 85-90 st. C**



## **PUER**

**-ZIELONY - dojrzewa w sposób naturalny (długotrwały), najczęściej w formie prasowanych porcji „im starszy tym lepszy”**

**-CZARNY – produkowany od 1973 r. dojrzewa w sposób przyspieszony (tzw. wodui) w kopcach przed porcjowaniem**



## **HERBATY PUER**

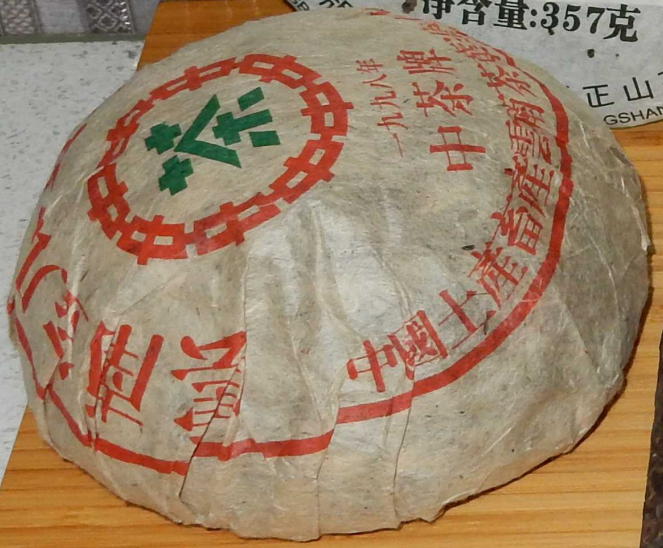
- pochodzą z wielu szczepów bardzo niejednorodnych odmian herbaty szerokolistnej**
- jedyna herbata, którą ceni się ze względu na wiek, „pikalny antyk”**
- wymaga specyficznych warunków przechowywania**
- produkowane z dużych liści z niewielkim dodatkiem gałązek**
- drzewa 20-30-letnie**
- drzewa 500-800-letnie**
- temperatura parzenia 95-100 st.C**











御賞

宮廷普洱茶



烏龍茶  
Oolong Tea

張通炒茶師紀念館  
THE TEA MASTER CHANG TAI-MIAO  
MEMORIAL HALL

2014年(春)  
烏龍茶

## **Przechowywanie herbaty:**

**Susz herbaciany – silnie higroskopijny**

**Zapewnienie dogodnych warunków polega przede wszystkim na izolowaniu suchej herbaty od dwóch najbardziej niekorzystnych dla niej czynników: wilgoci i obcych zapachów.**

## **Optymalne warunki przechowywania:**

- ciemno**
- sucho**
- chłodno (herbata zielona w lodówce)**
- hermetycznie ( WYJĄTEK: puer - niehermetycznie; wymaga warunków przypominających suchą jaskinię w prowincji Yunnan)**



台灣頂極

蜜香紅茶

100%  
特產



總經銷  
地址  
電話  
750  
地址

# **WODA**

**(jeśli nie mamy właściwej wody nie warto parzyć herbaty)**

**„Najlepsza jest woda góraska, potem woda z rzeki, najgorsza jest woda ze studni”**

***LuYu Klasyka herbaty***

**Woda do parzenia herbaty ma być:**

- miękka (z niewielką zawartością soli mineralnych, w szczególności wapnia i magnezu)**
- świeża (nie gotowana wcześniej, nie pozbawiona tlenu)**
- dla herbat w 100% fermentowanych w drugim, tzw. białym stadium wrzenia.**

The background of the slide features several pieces of dried, dark brown tea leaves, likely from a variety like Pu-erh, scattered across a light beige, textured surface. The leaves are curled and have a slightly glossy appearance.

**Okresy i style sztuki parzenia i picia herbaty można „zgrubsza” podzielić na trzy fazy:**

- **Herbata gotowana**
- **Herbata ubijana**
- **Herbata namaczana**



The image shows several pieces of dried, dark brown herb material, likely leaves and stems, laid out on a light brown, textured surface. The pieces are irregular in shape, with some showing distinct venation and others appearing as smaller, detached fragments. The overall appearance is that of a dried botanical specimen.

## **Sposoby zaparzania herbaty**



## **Narodziny sztuki herbaty *chashu* (*chayi*)**

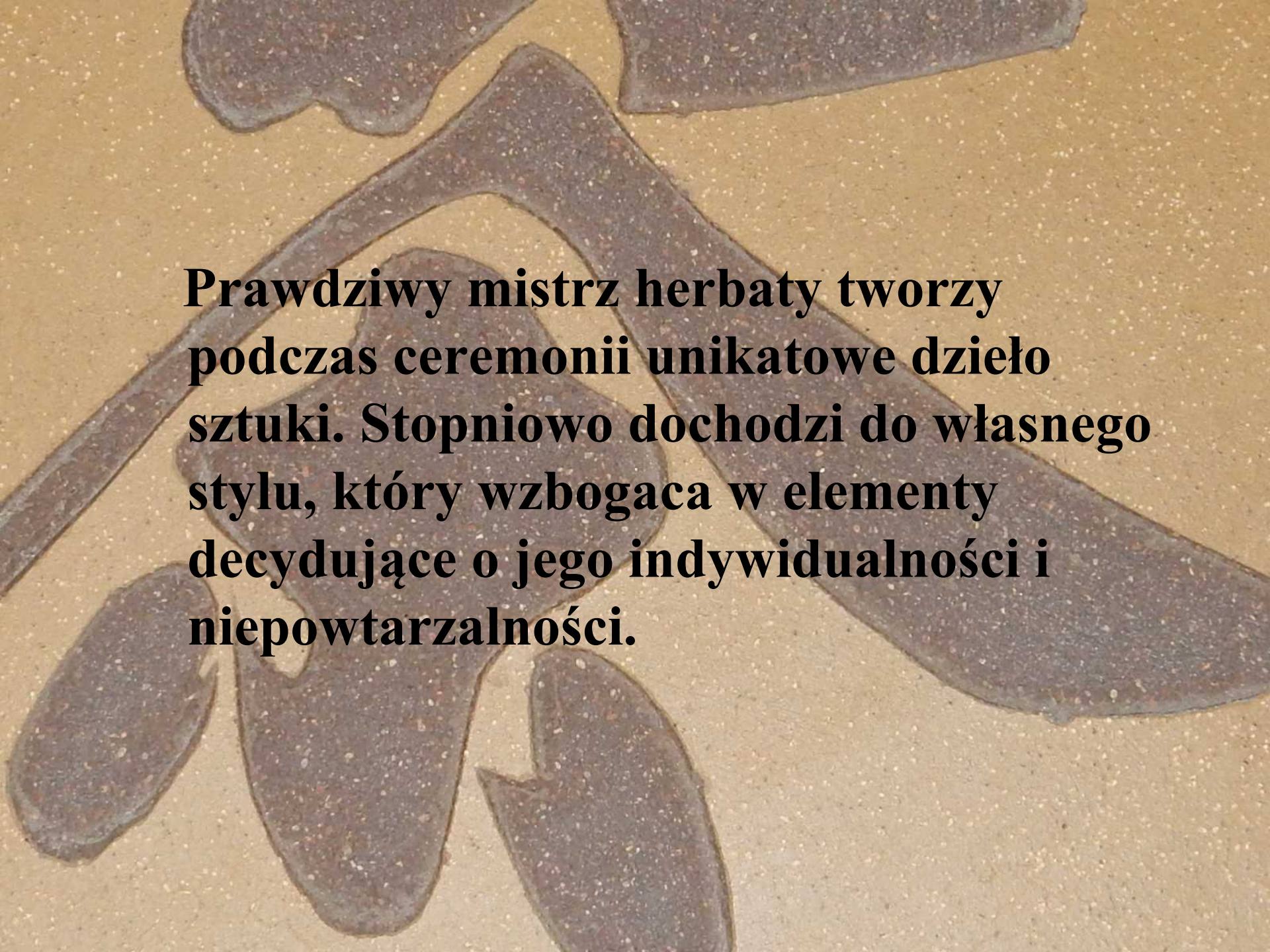
**W okresie dynastii Tang (618-906) obok poezji, kaligrafii, malarstwa i gry na lutni *chashu* zajęła ważne miejsce w kręgach dworskich i wśród ludzi wykształconych.**

***Chashu* to sztuka bez sztuki – powinna być praktykowana bez jakiegokolwiek formalizmu, z całkowitą swobodą, poza wszelkimi ograniczeniami. W sztuce herbaty jest istotne, by smak i aromat zostały wydobyte najpełniej.**

**Spotkanie z przyjaciółmi przy herbacie powinno odbywać się w duchu harmonii i spontanicznej swobody.**

**Sztuka herbaty, jak wszystkie sztuki, akcentuje odrębność i niepowtarzalność każdego zdarzenia – aktu twórczego.**

**Należy więc polegać na spontanicznej swobodzie, gdyż tylko tak można wydobyć szlachetne właściwości herbaty i zyskać chwilowe uwolnienie gości od ich przywiązania do przeszłości i przyszłości, skoncentrowanie na „tu i teraz”.**



**Prawdziwy mistrz herbaty tworzy podczas ceremonii unikatowe dzieło sztuki. Stopniowo dochodzi do własnego stylu, który wzbogaca w elementy decydujące o jego indywidualności i niepowtarzalności.**





The image shows a microscopic view of plant tissue, likely a leaf cross-section, stained with a dark purple dye. The cells are arranged in various shapes and sizes, including elongated cells, a large central cell with a prominent nucleus, and several smaller, more rounded cells. The background is a light, speckled yellowish-brown color.

**Tylko odpowiednie skupienie się na treści spowoduje, że forma nabierze znaczenia.**

The background of the slide features several dark, dried tea leaves scattered across a light, textured surface. The leaves are in various stages of drying, with some showing the characteristic shape of a tea bud and others appearing as flat, elongated pieces. The overall aesthetic is natural and traditional.

**W swych najgłębszych pokładach chińska sztuka herbaty zawierała ważne elementy trzech nauk:**

- **konfucjańskiej**
- **taoistycznej**
- **buddyjskiej**



# **Konfucjanizm:**

**Dążenie do kształtowania pomiędzy ludźmi atmosfery tolerancji i rozumienia jeden drugiego (dwór cesarski podejmował obcych posłów herbatą, gospodarz witał herbatą ważnego dla siebie gościa; wspólnie wypita czarka herbaty miała wyrazić pokojowe uczucia i umocnić więzi).**

# **Taoizm:**

**Skupiał się na określaniu związków pomiędzy człowiekiem i naturą (człowiek stanowił w miniaturze odbicie kosmosu).**

**Czarka herbaty – to morze.**

**Herbata jest nam dana przez naturę i zawiera w sobie prawo natury. Człowiek, pijąc herbatę uczy się tego prawa ciągłej przemiany.**

# **Buddyzm:**

**Buddyjscy mnisi czuli się związani z herbatą ponieważ zgodnie z ich założeniami, prawdziwą esencją świata jest spokój i czystość umysłu. Herbata dawała im ten spokój i czystość myśli, otwierała ich umysły na istotne sprawy Ziemi i Nieba, pomagała w osiągnięciu stanów kontemplacyjnych.**



**Jak mam zaparzyć herbatę dla moich gości?**

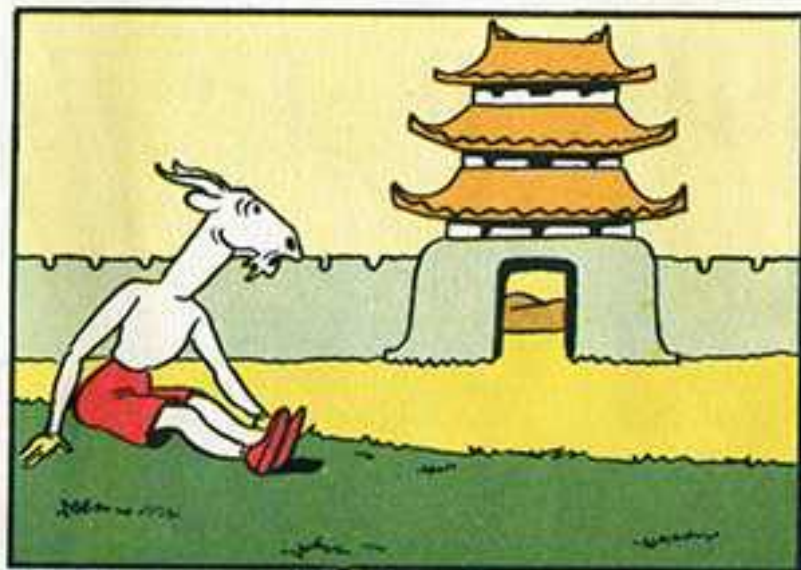
- **Zaparz herbatę dla Twoich gości tak, żeby zapamiętali to do końca życia !!!!**



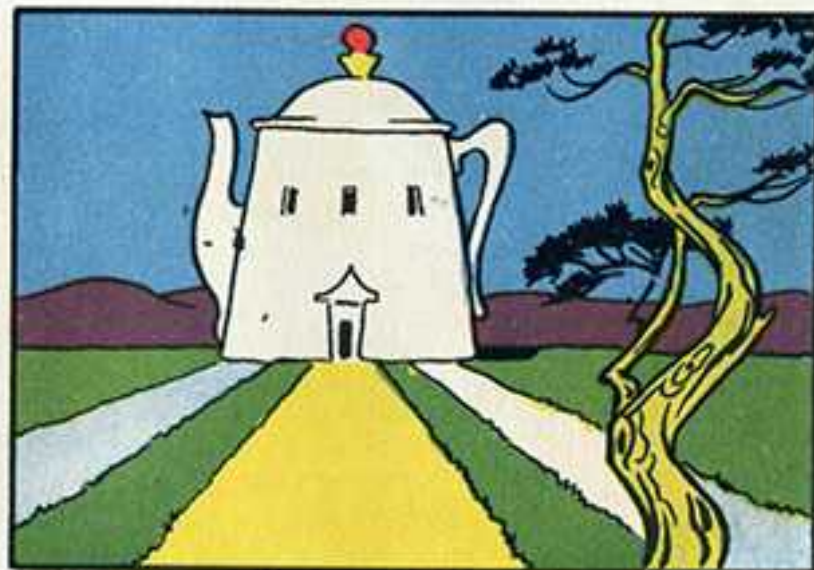
春 秋 茶 房

丁酉秋月  
伯賢書





Przebiegł łączą przez pół świata,  
Wykopyrtnął się w dolinach,  
Spojrzał w koło i zrozumiał,  
Że się nagle znalazł w Chinach!



Przez ryżowe bieży pola,  
Przez herbaty mknie zagajnik,  
Aż zobaczył taki pałac,  
Jak porcelanowy czajnik.









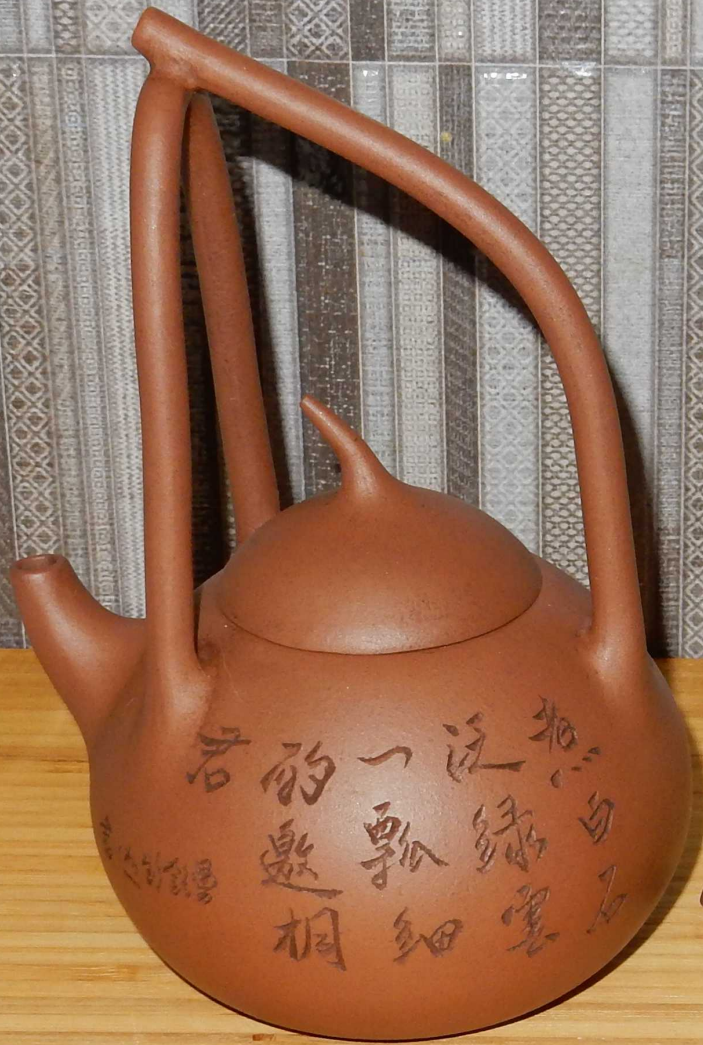








自出桃生吉祥  
亦靈堪

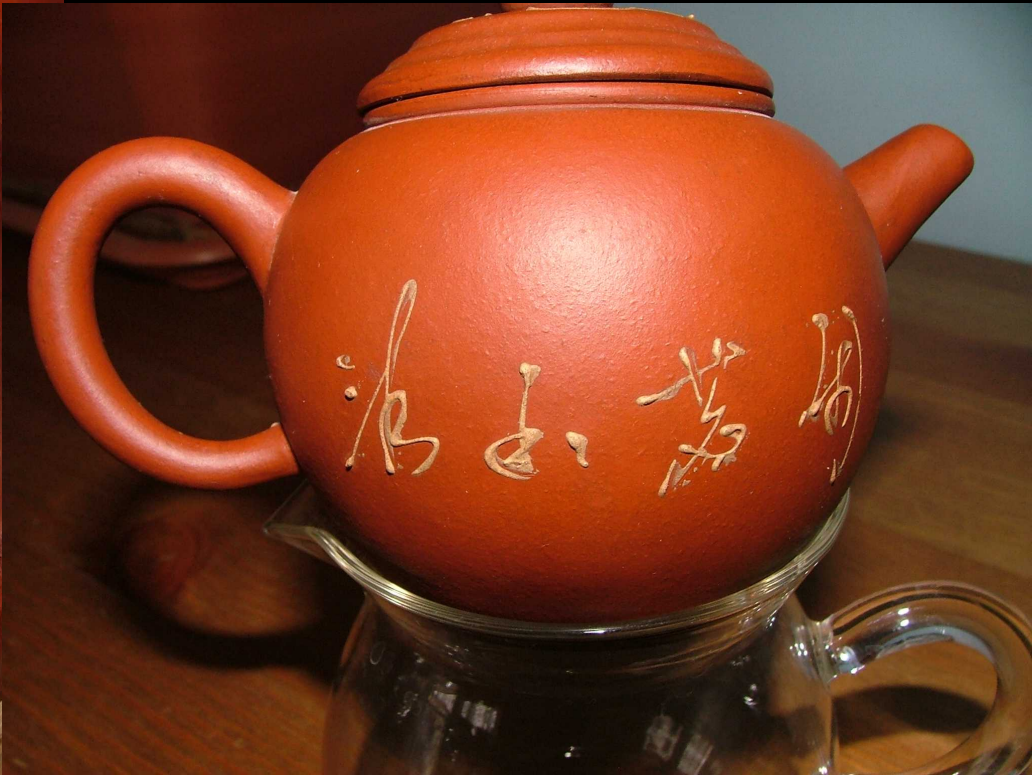






















年代：清代  
材質：紫砂  
作者：宋金壽  
作名：龍駒松鼠壺



年代：1930年代  
作者：陳雲龍  
作名：梅竹設壺



