Fahéjas tea

Elkészítési idő 5 perc

Elkészülési idő 20 perc

Hozzávalók 4 csészéhez 2 evőkanál assami tea  
 5 dl víz   
 2 darab fahéj (egész)   
 3 db szegfűszeg   
 cukor

Elkészítés A vizet felforraljuk, hozzáadjuk a fűszereket és lassú tűzön további 10 percig forraljuk. A teát egy teáskannába szórjuk, ráöntjük a fűszeres vizet, 4-5 percig állni hagyjuk, végül forrón a csészékbe szűrjük.

Fagyos cseresznyetea

Elkészítési idő 5 perc

Elkészülési idő 90 perc

Hozzávalók 4 csészéhez 2 evőkanál cseresznyevirágos tea  
 5 dl hideg víz   
 5 dkg cukor   
 darált jég

Elkészítés A teát, a vizet és a cukrot alaposan keverjük össze, majd hagyjuk állni fél órát. Ezután szűrjük le és mielőtt felszolgálnánk legalább egy órára – lefedve – állítsuk hűtőszekrénybe. Szervírozásnál a poharakat töltsük félig darált jéggel, és erre öntsük rá a teát.

Gyömbéres tea

Elkészítési idő 10 perc

Elkészülési idő 15 perc

Hozzávalók 4 csészéhez 1 evőkanál Ceylon-i tea   
 4 dl víz   
 2 dkg gyömbér (friss)   
 1 evőkanál méz   
 1 rúd vanília

Elkészítés A gyömbért meghámozzuk, vékony szeletekre vágjuk és a forrásban lévő vízhez adjuk, majd öt percig forraljuk. A vanília rudat hosszában kettévágjuk, és a teával együtt egy teáskanna aljára helyezzük, majd ráöntjük a forró gyömbéres

A teát hagyományosan négy fő csoportba soroljuk aszerint, hogy a fermentációs folyamat hogyan zajlott le:

Fehér tea: fiatal levelek, melyek nem oxidálódtak.

Zöld tea: minimális oxidáció.

\* Kukicsa vagy Téli tea: olyan gallyak és régi levelek tördeléke, melyeket a téli teacserjéről szednek, majd tűz fölött szárítanak. Egészséges, Japánban népszerű ital; a makrobiotikus diéta helyesli fogyasztását.

Oolong (???; vulung): az oxidációt a folyamat közepén állították meg.

Fekete tea: jelentős mértékű oxidáció.

\* Puer (???): a fekete teák egy különleges csoportja. Míg a legtöbb teafajtát szedésének és feldolgozásának évében fogyasztják, addig a puer több mint 50 éves is lehet. Ezalatt az idő alatt erős, jellegzetes ízt kap, melyet a leveleken (vagy a már lepréselt tea esetén a teakockákon) kialakuló penészréteg okoz. A teát gyakran nagyon hosszú ideig áztatják (a tibetiek például egész éjjel). A puert Kínában gyógyító erejűnek tartják.

Szokatlan változatok: Létezik jó néhány ritkán fellelhető teafajta, melyek nem illeszkednek a fenti csoportosításba. Ezeket gyakran a hagyományos kínai gyógyítás során használják.

\* Csung csa (??): szó szerint „féregtea”; ez a főzet a teacserje levelei helyett a magjaiból készül. A kínai gyógyítás a forró nyári hőség okozta bajok enyhítésére, valamint az influenza tüneteinek kezelésére használja.

Számos olyan teafajta létezik, mely további hozzáadott anyagokat kapott, vagy eltérő feldolgozáson ment át a „tiszta” változatokhoz képest:

\* Lapsang souchong (???? vagy ???) a kínai Fujianból: erős fekete tea, amit izzó fenyőfa felett szárítottak, és ezért erős, füstös íze van.

\* Jázmin tea: a tealeveleket jázminvirágokkal borítják oxidáció közben, és néha a teában is hagynak belőle díszítésképp. Számos virágot, mint például rózsát és egyéb illatos virágokat is használnak Kínában a teák ízesítésére.

\* Earl Grey: általában fekete teák keveréke, melyet a trópusi bergamot gyümölcs esszenciájával ízesítenek.

\* Fűszeres teák, mint például az indiai chai, melyeket édes fűszerekkel ízesítenek, mint amilyen a gyömbér, kardamomi mag (malabár-kardamomum), fahéj, fekete bors, szegfűszeg, Indiai babérlevél és szerecsendió igen népszerűek Dél-Ázsiában és a Közel-Keleten.

Teának hívjuk, de nem a teafélék közé tartozik

Maté

A maté a magyalfélék családjába tartozó, habitusában a magyalra emlékeztető trópusi-szubtrópusi örökzöld növény. Dél-Amerikában őshonos fafaj. Környezeti igényeit tekintve évi 1500 mm csapadékot és 15-17°C átlaghőmérsékletet kíván. Magassága elérheti a 7-15 métert. Termése küllemben a bors termésére hasonlít. A maté leveleiből készül a matétea. Szárított leveleit teaként fogyasztják főként Argentínában, Brazíliában és Paraguay-ban. A főzet zöldes színű, a teához hasonlóan koffein és tannin tartalmú élénkítő ital. A matétea spanyol elnevezése Yerba Maté, de gyakran nevezik paraguay-i, illetve brazíliai teának is. A maté tea elfogyasztásának szertartását az itt élő emberek az indiánok régi, tradicionális ceremóniái alapján végzik. A maté teát nem lehet gyorsan, sietve meginni, a tea elfogyasztásához békesség és nyugalom szükséges. A maté rendkívül gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban, koffeint is tartalmaz, s így élénkítő hatású is.

Rooibos

Afrika nyugati partvidékén termesztik a rooibos, vagy angol nevén a redbush afrikai vörös teát. A növény, amelynek a kisebb ágait és tűszerű leveleit használják fel, a rekettye bokorhoz hasonló bokros növény, magassága körülbelül 1,5 méter. A rooibos tea nem tartalmaz teint, vörös színét a fermentációs eljárásnak köszönheti. A rooibost az 1950-es évektől kezdve termesztik, s Európában is egyre népszerűbb a belőle készített tea. Az úgynevezett zöld rooibos ugyanarról a bokorról származik, de nem megy keresztül a fermentációs eljáráson.

Honeybush

Dél-Afrika teája az úgynevezett honeybush is, melynek méz illatot árasztó sárgás, zöldes cserjéje a déli hegyes vidékeket kedveli. Kés? nyár környékén a bokor leveleib?l, virágából és szárából készítik a honeybush teát. A honeybush tea a rooibos teához hasonlóan teinmentes. A honeybush a rooibos-szal rokon, de annál kissé édesebb ízű. Ásványi anyagokban (kálcium, mangán, fluor, cink, magnézium, réz) gazdag, cserzőanyag-tartalma alacsony, antioxidáns tulajdonságánál fogva lassítja az élettani öregedést. Reggel élénkítő, nappal szomjoltó, este nyugtató hatása van.

Lapacho

Argentína híres a lapacho teáról. Ezt az italt a lapacho (vagy másik nevén Taheebo) fa belső kérgéből nyerik. A fa elérheti a 30 méteres magasságot is, és akár 700 évig is élhet. A fa belső kérgében található anyagnak, a lapacholnak nagyon sok jótékony hatást tulajdonítanak. Évente egyszer-kétszer szedik le a belül vöröses barna kérgét, melyet apróra reszelnek és teaként fogyasztják. A fakéreg 40 éves kor után éri el a gyógyászati célra is alkalmas hatóanyag-koncentrációt. A lapacho tea nem tartalmaz teint.