

LAIKS TĒJAI

Lai arī dzīvojam šķietami kafijas mīlētāju un patērētāju sabiedrībā, starp visiem dzērieniem, ko pieņemts pasniegt karstus (kafija, tēja, kakao), tēja pasaulē stabili ieņem pirmo vietu patēriņa ziņā. Ik gadu pasaulē tiek patērēts aptuveni 245 miljardi litru tējas. Visvairāk tējas tiek lietots Turcijā (3,24 kg gadā) un Īrijā (2,19 kg gadā). Lai arī par tēju bieži uzskatām gandrīz jebkuru karsto dzērienu, kas nav kafija, tas īsti nebūs pareizi. Tēju gatavo no tējas koka lapām, kuras ievācot dažādos laikos un mainot apstrādes procesu, tiek iegūtas atšķirīgu veidu tējas – baltā, zaļā, uluna (*oolong*) un melnā. Attiecīgi zaļu tēja un sarkanā tēja ir atšķirīga kategorija, ko neiegūst no tējas koka, bet tomēr esam raduši saukt par tēju. Šoreiz kopā ar Sage iepazīsim dažādos tējas veidus, to pareizās vārīšanas temperatūras un receptes.



ZAĻĀ TĒJA

ĪPAŠĪBAS: pareizi pagatavota, tā ir bagāta ar antioksidantiem, raksturīga svaiga un tīra garša

IETEICAMĀ PAGATAVOŠANAS TEMPERATŪRA: 70–80 grādi

IETEICAMĀIS
PAGATAVOŠANAS LAIKS:
2–3 minūtes



ULUNA (OOLONG) TĒJA

ĪPAŠĪBAS: ļoti bagātīgas garšā, aromātā un izskatā, lapiņu un pagatavotas tējas krāsa variē no tumši kafijas brūnai līdz dzintarzeltainai paletei

IETEICAMĀ PAGATAVOŠANAS TEMPERATŪRA: 82–90 grādi

IETEICAMĀIS
PAGATAVOŠANAS LAIKS:
2–3 minūtes

SARKANĀ TĒJA

ĪPAŠĪBAS: koši sarkana krāsa un piezemēts, koksnei līdzīgs aromāts

IETEICAMĀ PAGATAVOŠANAS TEMPERATŪRA: 96 grādi

IETEICAMĀIS
PAGATAVOŠANAS LAIKS:
5–6 minūtes



BALTĀ TĒJA

ĪPAŠĪBAS: delikāta garša, aromāts un īpaši augsts antioksidantu saturs, garša ir izteikti maīga, ar vieglu medum līdzīgu saldumu, pagatavota tēja nav baltā krāsā, bet gan izteiksmīgi dzeltēna

IETEICAMĀ PAGATAVOŠANAS TEMPERATŪRA: 79–82 grādi

IETEICAMĀIS
PAGATAVOŠANAS
LAIKS: 3–4 minūtes



MELNĀ TĒJA

ĪPAŠĪBAS: izteiksmīga un spēcīga garša piemīt klasiskajai melnajai tējai, bet augļaināka un niansēm bagātāka ir *Darjeeling* tēja. Pagatavota tā iegūst sarkani zeltainu, tumši dzeltenu, oranžu un citreiz pat melnu nokrāsu.

IETEICAMĀ PAGATAVOŠANAS TEMPERATŪRA: 96–100 grādi

IETEICAMĀIS
PAGATAVOŠANAS LAIKS:
3–5 minūtes



PUERA (PU-ERH) TĒJA

ĪPAŠĪBAS: ļoti specifiska un tikai tai raksturīga garša un aromāts

IETEICAMĀ PAGATAVOŠANAS TEMPERATŪRA: 90–95 grādi

IETEICAMĀIS
PAGATAVOŠANAS LAIKS:
4–5 minūtes





MELNĀ TĒJA AR PIENU UN CUKURU

*1 tējas maisījš vai ½ tējkarotes
melnās tējas
150 ml ūdens 95 °C temperatūrā
50 ml saldā krējuma
½ tējkarotes cukura*

1. Melno tējas aplej ar ūdeni 95 °C temperatūrā un ļauj tai ievilkties 5 minūtes.
2. Tējai pievieno cukuru un izmaisa, līdz tas izkūsis.
3. Saldo krējumu uzkaršē un pievieno tējai.

RUDENS KARSTĀIS TĒJAS DZĒRIENS AR ĀBOLIEM UN KANĒLI

*½ tējkarotes vai 1 maisījš melnās tējas
½ ābola
½ apelsīna
2 kanēļa standziņas
1 tējkarote medus*

1. Pagatavo tēju, aplejot to ar ūdeni 95 °C temperatūrā, izkausē tajā medu.
2. Pievieno kanēļa standziņas un sagrieztas apelsīnu un ābolu šķēlītes.

SILDOŠAIS KURKUMAS TĒJAS DZĒRIENS

*½ tējkarotes kurkumas
1 tējkarote medus
īkšķa lieluma ingvers
½ citrona
2 šķēlītes laima*

1. Ingveru sagriež plānās šķēlītēs, pievieno kurkumu, aplej ar karstu ūdeni.
2. Pievieno medu, citrona šķēlītes un sulu, pievieno arī laima šķēlītes un pasniedz. Dzer karstu.



JASMĪNU ZAĻĀ TĒJA AR CITRONU UN MEDU

*1 tējkarote jasmīnu zaļās tējas
2 šķēlītes citrona
1 tējkarote medus*

1. Tēju aplej ar ūdeni 80 °C temperatūrā, pagaida 3 minūtes, lai ievilkties.
2. Pievieno medu un citrona šķēlītes. Dzer karstu.

KARSTĀIS INGVERA UN CITRONU DZĒRIENS

*īkšķa lieluma ingvers
1 tējkarote medus
3 šķēlītes citrona*

1. Ingveru nomizo un sagriež šķēlītēs, pievieno citrona šķēlītes, medu un aplej ar karstu ūdeni.
2. Pasniedz karstu.

SARKANĀ AUGĻU TĒJA AR CITRUŠIEM

*1 maisījš sarkanās augļu tējas
dažas šķēlītes ābola
dažas šķēlītes apelsīna
1 cidonija*

1. Augļu tēju aplej ar ūdeni 90 °C temperatūrā un ļauj 4 minūtes ievilkties.
2. Pievieno cukuru un šķēlītēs sagrieztus augļus.