

Vaisinė arbata

Vaisinė arbata – gėrimai, gaminami užplikius įvairių augalų džiovintus vaisius, uogas bei jų lapus, pumpurus, stiebus, šaknis ir žiedlapius.

Tikrosios arbatos (juodoji, žalioji, baltoji, geltonoji arbata) nuo jų skiriasi tuo, kad jos gaminamos iš fermentuotų kininio arbatmedžio lapų.

Žolelių arbatos geriamos ne tik kaip gėrimas, bet ir kaip įsivaizduojamai ar realiai sveikatą veikiantys preparatų. Žolelių arbatos patiekiamos tiek karštos, tiek šaltos. Žinoma, kad jos geriamos nuo laikų, kai atsirado rašytinė istorija. Senovės Egipto ir Kinijos dokumentuose aptikti aprašymai, kuriuose svarstomas žolelių arbatų skanumas ir naudingumas.

Įvairios tautos verda daug švelnių aromatingų savo krašto augalų arbatų, kurios gerina virškinimą, skatina medžiagų apykaitą, ramina nervų sistemą.

Vietoje arbatžolių galima vartoti įvairius šviežius ir džiovintus vaisius, uogas: avietes, žemuoges, juoduosius serbentus ir kitas tinkamai paruoštas augalų dalis: obelų lapus, rožių ir jazminų vainiklapius ir daugelį kitų. Arbatai puikiai tinka obuolių ir kriaušių džiovinimo atliekos (žievelės, sėklinės), taip pat vaisų bei uogų sulčių gaminimo atliekos. Jos karštai išdžiovinamos, kad truputį paskrustų, supilamos į dėžutes ir laikomos sausoje vietoje.

Arbatą iš augalų, turinčių mažai skoninių ir aromatinių medžiagų, gali būti aromatizuota žiupsneliu mėtų lapų, ramunėlių, čiobrelėlių, liepų, kraujažolių žiedais, dėti esencijų (aviečių, kriaušių, žemuogių).

Dauguma augalų turi gydomųjų savybių, todėl tokia arbata geriama kaip vaistas. Dėl juose esančių, vitaminų, mineralinių medžiagų ir organinių rūgščių, jos yra maistingos ir naudingos kaip profilaktinė priemonė, todėl jas gali gerti tiek sergantys, tiek ir sveiki žmonės.

Vaisinės ir žolelių arbatos geriamos karštos ir šaltos, jos tinka prie įvairių sumuštinių. Vasarą galima užsiplikyti šviežių mėtų, ramunėlių, liepos žiedų, čiobrelėlių arbatos. Žiemą naudojami sudžiovinti augalai, o aviečių stiebų galima nusipjauti ir žiemą.

