

Baltoji arbata



Baltoji arbata yra visiškai nefermentuota arbata, auginama Kinijoje, Fudžiano provincijoje ir Šri Lankoje.

Balta ji yra ne todėl, kad gėrimo spalva balta, o dėl arbatos lapo apdorojimo ypatybių. Tai yra mažiausiai apdirbta arbata. Jos gamybos technologija susideda tik iš dviejų etapų: vytinimo saulėje ir džiovinimo. Tai viena vertingiausių arbatų. Ji rekomenduojama žmonėms, kurie negali gerti ar tiesiog nemėgsta stiprios arbatos.

Baltai arbatai gaminti atrenkami patys švelniausi lapeliai. Renkami pumpurėliai su dviem pirmaisiais lapeliais, padengtais švelniu pūkeliu. Ji nėra kaip nors apdirbama, išskyrus tai, kad džiovinant vėdinama. Dėl to baltoji arbata išsaugo tik ką nuskinto arbatos lapelio, turinčio didelį kiekį vitaminų ir mineralų, savybes. Arbatoje gausiai išlieka vitaminas C, kuris susijungia su taninais, todėl nežūsta net ir užpylus 80 °C vandeniu. Taigi baltoji arbata gali pakeisti salotas ir žalumynus tuo metu, kuomet mitybos racione jų trūksta.

Baltoji arbata turi didelį antioksidantų kiekį, todėl ši arbata tarp antioksidantų užima pirmąsias pozicijas, o jos ekstraktas naudojamas kosmetikoje, gaminant senstančiai odai pagelbėti skirtas priemones.

Arbatos ruošimo būdas

Ruošti ją reikia ne bet kaip. Jei naudosis kietą vandenį, jame ištirpusios druskos su veikliosiomis arbatos medžiagomis sudarys junginius, tad reikia imti minkštą. Ragauti geriausiai užpilant keletą kartų, palaipsniui didinant vandens temperatūrą. Pirmaisiais kartais naudojamas 70 °C, o kitais – 80 °C vanduo. Kuo šviesesnė arbata, tuo lapeliai yra mažiau termiškai apdirbti. Todėl reikia naudoti nekarštą ir geros kokybės vandenį. Gėrimas būna ypač kvapnus, o švelniam skoniui turi daug reikšmės vandens skonis.