

## Rozdział 2

# Zróznicowanie możliwości wykorzystania herbaty w turystyce

**Ewa Czarniecka-Skubina**

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

e-mail: ewa\_czarniecka-skubina@sggw.edu.pl

ORCID: 0000-0001-6557-5436

*Cytuj jako:* Czarniecka-Skubina, E. (2023). Zróznicowanie możliwości wykorzystania herbaty w turystyce. W: T. Lesiów (red.), *Doskonalenie jakości usług przewodnickich w dobie pandemii* (s. 33-46). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu.

**Streszczenie:** Celem pracy jest opisanie herbaty, jej właściwości zdrowotnych i sensorycznych, zwyczajów z nią związanych i możliwości jej zastosowania w turystyce. Zaprezentowano zwyczaje związane z serwowaniem i rytuałami herbaty w różnych krajach. Herbata może być produktem turystycznym, gdyż wiąże się zarówno z codziennym spożyciem podczas posiłków, takich jak śniadanie, kolacja, ale może być też napojem spożywanym w ramach relaksu. Jej zastosowanie w turystyce nawiązuje do odwiedzin miejsc uprawy, miejsc przetwarzania, festiwali oraz muzeów. Można też podróżować po szlakach kulinarnych związanych z herbatą, gdzie poznaje się historię, uprawy, sposoby przetwarzania i rytuały związane z herbatą.

**Słowa kluczowe:** herbata, właściwości, turystyka, szlaki kulturowe.

**JEL Classification:** E2, L83

Krzew herbaciany (*Camellia*) należy do cennych roślin użytkowych, wykorzystywanych już od prawie 5 tysięcy lat. Współcześnie krzewy herbaciane uprawiane są w ponad 30 krajach świata, gdzie warunki klimatyczne umożliwiają zbiory tego surowca przez cały rok (Grigg, 2003; Stańczyk, 2010). Jak wskazują różne źródła, herbata była jednym z pierwszych produktów spożywczych, którym handlowano na skalę międzynarodową.

Napar herbaciany, poza kawą, jest jednym z najczęściej spożywanym napojów na świecie – ze względu na swoje właściwości zdrowotne, sensoryczne, pobudzające, relaksujące i kulturowe. W zależności od miejsca na świecie istnieją inne preferencje dotyczące spożywania i sposobów parzenia herbaty. Herbatę czarną spożywa się głównie w Europie, Ameryce Północnej i Afryce Północnej, natomiast herbatę

zieloną pije się w całej Azji. Z kolei herbata oolong jest popularna w Chinach i na Tajwanie.

W ciągu ostatniej dekady światowe spożycie ogólne herbaty wzrosło o 3,5% i przewiduje się dalszy wzrost spożycia czarnej herbaty o 2% w ciągu następnej dekady (FAO, 2022). Herbata czarna jest najważniejszym rodzajem herbaty w handlu międzynarodowym. Jej eksport osiągnął poziom 1,40 mln ton w 2017 r., co stanowi 78% całkowitego eksportu herbaty (*Annual Bulletin...*, 2018). Według Głównego Urzędu Statystycznego herbata czarna została zakwalifikowana do najważniejszych towarów i usług konsumenckich (GUS, 2019).

Kawa i herbata są powszechnie spożywane jako napoje w domu i podczas podróży. Przyzwyczajenia konsumentów do tego napoju sprawiają, że oczekiwany jest on w gastronomii hotelowej jako napój do różnych posiłków i pity dla relaksu, a także może być dobrym produktem turystycznym.

Celem pracy jest przedstawienie herbaty, jej właściwości zdrowotnych i sensorycznych, zwyczajów i możliwości jej zastosowania w turystyce.

## 2.1. Właściwości zdrowotne i sensoryczne herbaty

W literaturze naukowej większość badań dotyczy pozytywnego wpływu spożycia herbaty na zdrowie. Wielu autorów donosi o prewencyjnym działaniu spożywania herbaty, aby zapobiec chorobie wieńcowej (Peters i in., 2001), chorobom sercowo-naczyniowym i niektórym formom raka (McKay i Blumberg, 2002).

Autorzy donoszą o wpływie herbaty na obniżenie ciśnienia krwi, jej działaniu łagodzącym powikłania związane z zespołem metabolicznym, takie jak stany zapalne i stres oksydacyjny (Dludla i in., 2021; EFSA, 2015; Fang i in., 2019; Gaylard, 2015; Greyling i in., 2014; Hartley i in., 2013; Orlando i in., 2019; Stępień i in., 2012; Xu i in., 2020). Udowodniono, że codzienne spożycie herbaty obniża poziom glukozy we krwi (Lin i in., 2021). Ma ona ponadto działanie hipocholesterolemiczne i hipolipidemiczne (Jia i in., 2022), poprawia również profil lipidów na bardziej korzystny (Lin i in., 2021). Wykazano też, że niektóre składniki herbaty mają potencjalny korzystny wpływ na dobre samopoczucie (Chen i in., 2022; Guo i in., 2014; Pittenger i Duman, 2008; Stefanescu i Ciobica, 2012), na spowolnienie procesu starzenia się mózgu (Unno i in., 2020; Zhang i in., 2021) i poprawę pamięci (Kesse-Guyot i in., 2012). Inni autorzy donoszą, że zielona herbata zmniejsza ryzyko zachorowania na gripę i infekcje górnych dróg oddechowych (Umeda i in., 2021). Wykazano, że kraje o wyższym spożyciu zielonej herbaty charakteryzują się niższym wskaźnikiem zachorowalności na COVID-19 i związanej z tym śmiertelności (Henss i in., 2021; Liu i in., 2021; Nanri i in., 2022; Storożuk, 2021). Spożycie zielonej herbaty ma wyraźny wpływ na utrzymanie odpowiedniej masy, objętości, grubości oraz hamowania resorpcji kości (Pastoriza i in., 2017; Shen i in., 2011), jest też dobrym źródłem

witaminy K, co zwiększa ich mineralną gęstość (Platta, 2014). Wpływa ponadto pozytywnie na ciśnienie tętnicze, zmniejsza poziom cholesterolu, ma działanie przeciwzapalne i zwiększa wrażliwość na insulinę (Stępień i in., 2012).

Ze względu na liczne właściwości zdrowotne, tj. przeciwutleniające, termogeniczne, przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe, neuroprotektoryjne, przeciwnadciśnieniowe i przeciwrakotwórcze, obecność herbaty w codziennej diecie człowieka jest znacząca. Herbata postrzegana jest jako niezbędny element diety, a jej spożywanie zostało uznane za „nawyk promujący zdrowie” (Li i Zhu, 2016; Qi i in., 2017).

W zależności od sposobu przetwarzania liści (stopnia fermentacji) herbaty można podzielić głównie na: białą (całkowicie niesfermentowaną), zieloną (niesfermentowaną lub minimalnie fermentowaną), oolong (częściowo fermentowaną) i czarną (fermentowaną). Specyficzny skład każdego rodzaju herbaty, np. zawartość polifenoli i cechy organoleptyczne, takie jak kolor, aromat i smak, różnią się w zależności od sposobu przetwarzania. Herbata zielona, czarna i oolong zawierają zbliżoną zawartość polifenoli, ale ich specyficzny skład jest nieco inny, w zależności od stopnia ich utlenienia podczas przetwarzania (Chatterjee i in., 2017). Proces fermentacji przyczynia się do powstania gorzkiego smaku i ciemnej barwy czarnej herbaty. Zielona herbata zawiera około 80-90% katechin i 10% innych flawanoli, w czarnej herbacie zaś udział katechin wynosi 20-30%, a teaflawiny stanowią 50-60% (Itoh i in., 2017). Herbata oolong ma wyższe stężenie polifenoli niż zielona (Heber i in., 2014).

Wraz ze zwiększaniem mocy naparu zwiększa się ilość kofeiny w herbacie, która ma działanie pobudzające organizm. Średnio jedna filiżanka herbaty dostarcza 35-60 mg kofeiny (Bojarowicz i in., 2012). Jest to najstarszy stymulant pod względem zwiększenia czujności, rozluźniania naczyń krwionośnych oraz pobudzenia organizmu (Hadhiwaluyo i in., 2014). Im mniej przetworzona lub utleniona jest herbata, tym więcej przeciwutleniaczy polifenolowych zachowuje. Minimalne przetworzenie białej oraz zielonej herbaty daje największe stężenie polifenoli, w tym katechin mających działanie przeciwutleniające i ochronne przed wolnymi rodnikami powodującymi wiele chorób, m.in. układu krążenia (Rangi i in., 2018) czy nowotworami (Hajiaghali-poura i in., 2015). Wykazano, że katechiny w zielonej herbacie mają zdolność do wywoływania termogenezy (zespołu procesów fizjologicznych, metabolicznych i reakcji behawioralnych), zwiększenia metabolizmu, utleniania tłuszczu oraz spalanie większej liczby kalorii, nie udowodniono jednak ich wpływu na zmniejszenia apetytu (Wierzejewska, 2014).

Picie nadmiernych ilości herbaty może być przyczyną powstawania kamicy nerkowej, gdyż jest ona bogata w kwas szczawianowy, którego ilość wzrasta w miarę wydłużania czasu parzenia i zwiększania się mocy naparu, zależy też od rodzaju liści, warunków uprawy, okresu zbioru i sposobu przetwarzania (Michalak-Majewska, 2011).

Herbata z miodem i cytryną korzystnie wpływa na organizm podczas przeziębienia (Beckwith i Paul, 2018), zmniejsza również apetyt w ciągu dnia. Sam miód ma

udowodnione silne działanie antybakteryjne (Brudzynski i in., 2011), jednak w połączeniu z gorącą herbatą nie ma tak pozytywnego wpływu na stan fizjologiczny osoby, gdyż traci wtedy swoje właściwości zdrowotne (Rybowska, 2016).

## 2.2. Zwyczaje picia herbaty

W zależności od miejsca na świecie istnieją inne preferencje dotyczące spożywania i sposobów picia herbaty. Japończycy i Chińczycy delektują się nią, popijając ją z małych naczyń drobnymi łykami. W Rosji jest podawana z konfiturami i cytryną, w północnej Afryce, np. w Maroko, mocno osłodzona liśćmi z mięty, w Afganistanie dodaje się kardamon, a w Tybecie masło jaka, kozie, owcze lub krowie. W Wielkiej Brytanii preferowany jest dodatek mleka i cukru. Hindusi natomiast gotują liście z wodą oraz ze skondensowanym mlekiem. Uwarunkowanie i wpływy kulturowe na przestrzeni tysięcy przyczyniły się do zmian w zwyczajach serwowania herbaty, wciąż jednak wiele zwyczajów jest kultywowanych na świecie.

Do Rosji herbatę przywieziono w XVII wieku – jako dar cesarza chińskiego dla cara Aleksandra, co dało początek rozwojowi handlu pomiędzy tymi krajami. Sposób parzenia po rosyjsku w samowarze i podawania z konfiturą, miodem, cukrem w kostkach lub alkoholem jest wciąż popularny (Czarniecka-Skubina, 2008).

Kolejnym krajem, który ma swoje tradycje parzenia, jest Wielka Brytania z *five o'clock*, a do herbaty jest dodawane mleko i cukier. Z mlekiem podawana jest też herbata czarna parzona po bawarsku. Stosuje się dwa sposoby dodawania mleka: zalewa się je gorącym naparem z herbaty (*milk before*) lub dodaje do naparu (*milk after*) (Czarniecka-Skubina, 2008).

Również w Turcji zwyczaj picia herbaty ma swoje tradycje. Podaje się ją w małych szklaneczkach, tzw. tulipankach. Przygotowuje ją i podaje osobny kelner do robienia herbaty – çayci. Przy zamawianiu herbaty określa się jej moc: Koyu -> mocna, tavşan kanı -> średnia i açık -> lekka. Podawana jest z cukrem (Czarniecka-Skubina, 2008).

Innym zwyczajem jest rytuał parzenia sproszkowanej herbaty zielonej (matcha), nazywany *Chanoyu* (jap. dosłownie „wrzątek na herbatę”). Celem jej picia jest odnowa duchowa i osiągnięcie harmonii ze światem. Pije się herbatę zieloną bądź żółtą. Tradycyjna ceremonia herbaciana odbywa się w specjalnym pawilonie usytuowanym w ogrodzie. Wszystkie elementy rytuału tworzą atmosferę spokoju i symbolizują oderwanie od świata zewnętrznego i codziennych spraw. Ceremonia przebiega w nastroju godności i skupienia, według ściśle przyjętych zasad. Gości wita przy furtce gospodarz, następnie wybiera się głównego gościa honorowego (*shōkyaku*), osobę szanowaną i obeznaną z etykietą *chakai*. Gość honorowy z gospodarzem dbają o atmosferę spotkania. Przy źródle w skupieniu myją ręce i płuczą usta, co ma w symboliczny sposób oczyścić ciało i ducha. Następnie wchodzi do pawilonu przez nieduży otwór, co symbolizuje równość wszystkich uczestników ceremonii. Cere-

monia odbywa się w pomieszczeniu zwanym *chashitsu*, które charakteryzuje prostota – nie ma mebli i zbędnych przedmiotów, jedynie *kakemono* (obraz z wykaligrafowaną sentencją buddyjską) i waza z kwiatami *chabana* (kwiaty ceremonii herbacianej), a goście siadają na *tatami*. Wszystko to po to, aby nic nie rozpraszało uwagi uczestników ceremonii. W trakcie rytuału poruszane są tylko tematy związane z parzeniem i ceremonią herbaty, np. czarek, *kakemono*, czynnościom zaś towarzyszą piękne gesty *Temae*. Gospodarz zagotowuje wodę na herbatę, przeciera miseczki i bambusową łyżeczką wsypuje sproszkowaną herbatę (trzy łyżeczki na osobę). Potem zalewa herbatę wodą i roztrzępuje ją specjalną bambusową miotełką (*chasen*). Kiedy herbata jest dobrze wymieszana, gospodarz podaje ją gościom. Są jej dwa rodzaje używane w czasie ceremonii. Pierwsza to gęsta *koi-cha*, którą wszyscy piją z jednego naczynia, kolejno je sobie podając, kłaniając się i wypowiadając stosowne słowa uprzejmości. Natomiast *usu-cha* (słaba, lekka herbata) jest podawana każdemu gościowi osobno. Każda z nich jest przygotowywana inaczej, według skomplikowanych zasad, wymagających długiej nauki. Goście częstowani są lekkim posiłkiem *kaiseki*, który składa się z ryżu, zupy, ryby i warzyw, ewentualnie sake. Na koniec gość honorowy dziękuje gospodarzowi za przygotowanie ceremonii (Czarniecka-Skubina, 2008; Internet 1).

Napar z czarnej herbaty przedstawiono na fot. 2.1.



**Fot. 2.1.** Napar z czarnej herbaty  
**Photo 2.1.** Black tea infusion

Źródło/ Source: (Internet 17).

Historyczne tradycje picia herbaty są również w Korei. Podstawową funkcją herbaty koreańskiej (*cha*) jest zapewnienie zdrowego przepływu energii *chi*. Herbaty podaje się w czarkach, często przystrojone płatkami kwiatów czy ziarnami zbóż (Iwicka, 2013). Koreańczycy używają różnych gatunków, które pije się na gorąco i na zimno. Oprócz tradycyjnej herbaty zielonej i czarnej w Korei pije się herbatę żeńszeniową (*insamcha*), herbatę z jujubą, ryżową, zbożową, kwiatową, owocową, z dodatkiem igieł sosnowych (*solnipcha*), na bazie kwiatów chryzantemy (*hwanggukcha*), charakteryzującą się pięcioma smakami jednocześnie (*omijacha*) oraz herbatę z wyciągiem z rogów jelenia (*nokdae-botang*) (Charzyński i in., 2016).

Proces parzenia zielonej, żółtej i czerwonej herbaty po chińsku jest również szczególny. Herbatę zaparza się w specjalnej czarce, tzw. haiwanie, zalewając ją 2-4 krotnie. Z haiwany nalewa się herbatę do filiżanek przez szczelinę między naczyniem i przykrywką, tak by nie ulatniał się aromat. Herbata serwowana jest bez dodatków, a pijąc ją, filiżankę należy trzymać w obu dłoniach. Jest to oznaką szacunku do pozostałych uczestników (Czarniecka-Skubina, 2008; *Czas na Chinach*, 2021).

Po wiedeńsku herbatę serwuje się w dwóch dzbankach. W jednym znajduje się esencja, w drugim wrzątek. Pije się w filiżankach z dodatkiem plasterka cytryny. W osobnych porcelanowych naczyniach umieszcza się śmietankę, mleko, konfiturę, sok czy rum (Czarniecka-Skubina, 2008).

W wielu krajach podaje się herbatę mrożoną. Można ją przygotować z każdego rodzaju herbaty. Serwuje się ją z dodatkiem lodu, plasterków cytryny lub świeżych liści mięty (Czarniecka-Skubina, 2008). Współcześnie nowym trendem na rynku jest parzenie herbaty na zimno, co zapewnia uzyskanie napoju z mniejszą zawartością kofeiny i mniejszym poziomem gorzkiego smaku. W Polsce najpopularniejsza jest herbata czarna, marki Lipton, w saszetkach (Czarniecka i in., 2022). Na bazie herbaty przygotowuje się również poncz i grog. Poncz zawiera pięć składników: herbatę, arak, cytryny (lub pomarańcze), wodę, wino. Grog składa się z rumu (lub araku), cytryny w plasterkach i przypraw (wanilia, goździki, cynamon). Na jedną część alkoholu dodaje się dwie do trzech części rozcieńczonej gorącej herbaty (Czarniecka-Skubina, 2008).

### 2.3. Herbata w turystyce

Z roku na roku rośnie zainteresowanie turystyką kulinarną. Atrakcyjność kulinarna danego miejsca lub regionu zależy od odległości destynacji od miejsca zamieszkania turysty oraz unikatowości i wyjątkowości tradycji danego regionu (Internet 2; Kowalczyk, 2005). Herbata może być tylko napojem podawanym podczas różnych posiłków, ale jej picie może być również czymś więcej niż tylko konsumpcją. Turystyka oferuje możliwość odwiedzenia zakładów produkcyjnych oraz poznania lokalnych kultur i tradycji herbacianych. Turystykę herbacianą definiuje się jako „turystykę motywowaną zainteresowaniem historią, tradycjami i spożywaniem herbaty” (Jolliffe, 2014). Przeznaczona ona jest przede wszystkim dla konsumentów i pasjonatów tych produktów. Turyści mogą również poznać lokalne kultury poprzez powiązane rytuały i ceremonie, odwiedzając atrakcje (takie jak farmy i wystawy) oraz szlaki uprawne. Herbata i kultura z nią związana to dobry motyw inicjowania turystyki, gdyż wiąże się z ceremoniami i spotkaniami towarzyskimi. Wśród różnych form turystyki herbacianej można wyróżnić wizyty w najstynniejszych herbaciarniach, zwiedzanie muzeów herbaty, udział w festiwalach herbaty, jak również wędrowanie szlakami kulinarnymi herbaty.

Herbata z turystyką wiąże się historycznie. Przykładem może być miejsce w Polsce, takie jak Kondracka Przełęcz Wyżnia (1765 m n.p.m.) nazywana „herbacianą przełęczą”, aby upamiętnić góralki sprzedające w tym miejscu przed II wojną światową i po niej herbatę i mleko turystom (*Szlaki turystyczne Małopolski*, 2022). Do najbardziej ekstremalnych miejsc można zaliczyć herbaciarnię na górze Hua Shan. Na górę tę prowadzi jeden z najniebezpieczniejszych szlaków górskich na świecie. Trudna trasa wyposażona jest w łańcuchy i bariery, a na koniec na turystów czeka spacer po wąskiej drewnianej kładce. Na południowym wierzchołku świętej chińskiej góry można zamówić herbatę w małej herbaciarni (na wysokości 2133 m n. p. m.) (fot. 2.2) (Internet 3).



**Fot. 2.2.** Pola herbaciane

**Photo 2.2.** Tea fields

Źródło/ Source: (Internet 17).

W Uzbekistanie żywić się można w czajchanach (herbaciarniach) lub restauracjach, często w pozycji półleżącej i półsiedzącej na tradycyjnych drewnianych podestach z poduchami i stoliczkiem pośrodku, zwanych sori. Najstłynniejszą herbaciarnią w Japonii jest Ichiriki-Tei Tea house w Kioto. Ma ona 300-letnią historię. Jest to raczej miejsce dla bardzo bogatych turystów, gdyż oferuje luksusowe posiłki i rozrywkę w wykonaniu gejsz (Internet 4).

Muzea kulinarne ukazują urozmaiconą i bogatą tradycję kuchni narodowych danych regionów. Posiadają również starodawne eksponaty urzędzeń gastronomicznych oraz galerię zdjęć przedstawiających historię technologii produkcji potraw i napojów. Przykłady tego rodzaju muzeów przedstawiono w tabeli 2.1.

Tabela 2.1. Muzea herbaciane  
Table 2.1. Tea museums

Kraj/ Country	Nazwa/ Name	Charakterystyka / Characteristic
Wielka Brytania/ Great Britain	Muzeum Kawy i Herbaty w Londynie/ Bramah Museum of Tea and Coffee in London	Muzeum założył Edward Bramah. Prezentowana jest w nim historia kawy i herbaty w Europie, jak również utensylia do ich przygotowania. Prowadzone są tam seminaria na temat kawy i herbaty. Przy muzeum mieści się herbaciarnia, w której można spróbować English afternoon tea.
Wielka Brytania/ Great Britain	Muzeum Cutty'sego Sarka w Londynie/ Cutty Sark in London	Ostatni zachowany wiktoriański klipper (żaglowiec do transportu z 1869 r.) herbaciany Cutty Sark na świecie. Klipery przewoziły m.in. herbatę z Chin do Europy. Od lat 60. XX w. pełni funkcję muzeum.
Chiny/ China	Chińskie Narodowe Muzeum Herbaty w Hangzhou/ China National Tea Museum in Hangzhou	Muzeum ma 2 oddziały – Shuangfeng, w którym prezentowana jest historia herbaty i jej rozwoju, oraz oddział Longling, w którym można poznać rodzaje herbaty, podziwiać widoki na jej uprawy. Jeden budynek poświęcony jest ceramicom do herbaty i jej wyrabianiu. Pokazane są też krzewy herbaty, ich uprawa, wzrost, różnice w zależności od regionu i ziemi. Jest tu wiele herbaciarni, z lokalną herbatą, którą można degustować lub kupić. W okolicy znajdują się liczne szlaki turystyczne.
Japonia/ Japan	Muzeum Herbaty w Shizuoka/ Tea Museum in Shizuoka	Shizuoka słynie z uprawy zielonej herbaty. Muzeum jest położone wokół herbacianych pól i farm (m.in. u podnóża Fuji-san). Mieści się w nowoczesnym budynku, jest też tradycyjny ogród i zrekonstruowany pawilon herbaciany Shoumokuou. Stała wystawa opisuje dzieje herbaty, jej kulturowe i zdrowotne znaczenie, rodzaje herbat, jej uprawy, zastosowanie w przemyśle. Są też warsztaty przygotowania matchy oraz herbaciarnia.
Tajwan/ Taiwan	Muzeum Herbaty w Pinglin/ Pinglin Tea Museum	Działa od 1997 r. Ekspozycja dotyczy odmian krzewu herbacianego, składu chemicznego liści, dawnych i współczesnych sposobów klasyfikacji herbat oraz ich przetwarzania (stosowane maszyny i sprzęty). Uwzględniono też regiony produkcji herbaty w Chinach i na Tajwanie, porównanie gatunków herbat, a także dzieła opisujące herbatę od czasów dynastii Tang do Qing. Część ekspozycji jest poświęcona kulturze picia herbaty, jej historii, zwyczajom, herbaciarniom, sposobom parzenia, kolekcji czajników oraz kaligrafii, ceramice, sztuce.
Sri Lanka/ Sri Lanka	Muzeum Herbaty Cejlońskiej niedaleko miasta Kandy/ Ceylon Tea Museum near Kandy city	Funkcjonuje w budynku starej fabryki herbaty Hananta Tea Factory z 1925 r. Prezentuje sposoby produkcji herbaty, od momentu sadzenia roślin do chwili powstania produktu finalnego. Znaleźć tam można wystawę maszyn stosowanych do obróbki herbaty, bibliotekę, sklep z herbatą oraz restaurację.
Indie/ India	Muzeum Herbaty Tata w mieście Munnar (południe, stan Kerala)/ Tata Tea Museum in the city of Munnar (south, Kerala state)	W muzeum prezentowana jest historia herbaty w Indiach i proces jej przetwarzania. Jest również sklep, w którym można zaopatrzyć się w herbatę i miejscowe wyroby czekoladowe.
Korea/ Korea	Muzeum Herbaty na Plantacji/ Plantation Tea Museum	Koreańskie herbaty, takie jak <i>Woojeon</i> , <i>Jeoncha</i> , <i>Sejak</i> , <i>Joongjak</i> uprawiane są tradycyjną (organiczną), ręczną metodą na plantacji O'sulloc na wyspie Jeju w Korei Południowej. Na plantacji tej zwiedzać można również ciekawe muzeum herbaty.

Źródło/ Source: opracowanie własne na podstawie/ own study based on (Internet 5; Internet 6; Internet 7; Internet 8; Internet 9; Internet 10; Internet 11; Internet 12).



Interesującym miejscem dla turystów mogą być też festiwale herbaty, promujące pozyskiwanie herbaty i kulturę jej picia, i to nie tylko w krajach o bogatej kulturze spożywania herbaty. Wśród nich wymienić można *Festiwal Dzikiej Herbaty w Hadong* (w maju) w Hwagae-myeon (Centrum Kultury, świątynia Ssanggyesa). To miejsce ma ponad 1200-letnią historię jako miejsce pierwszej plantacji herbaty w Korei. Festiwal ma na celu promowanie historycznej kultury picia herbaty oraz pokazanie procesu zbierania herbaty i jej przygotowywania (Iwicka, 2013).

**Festiwal Herbaciany „Czaisz”** (2016, 2017) organizowany jest w Centrum Kultury „Zamek” we Wrocławiu dla pasjonatów herbaty. Organizatorzy skupiają się na różnorodności związanej z herbatą, sposobami podawania, ceremoniami parzenia. W trakcie imprezy odbywa się bazar herbaciany, pokazy parzenia i degustacje, projekcje filmów o historii, produkcji i plantacjach herbaty, wykłady oraz inne atrakcje (Internet 13).

Międzynarodowy festiwal *Święto Herbaty* na cieszyńskim zamku to kolejna okazja do spotkania miłośników herbaty. Jest realizowany już od sześciu lat przez osoby prywatne i organizacje pozarządowe. Jego bogaty program obejmuje degustacje herbat i pokazy herbacianych ceremonii z różnych krańców świata, historię, legendy, wykłady i spotkania z podróżnikami, warsztaty oraz koncerty, przedstawienia teatralne i projekcje filmowe poświęcone kulturze herbaty i zwyczajom z nią związanym (Internet 14).

W Niemczech powstała destynacja z herbatą w tle – „Wschodnia Fryzja – kraina herbaty i dawnych organów” z muzeami herbaty w Norden i Leer. Fryzowie picie herbaty traktują jako swoistą ceremonię. Napój parzy się w dzbanuszkach, zalewa nim kandyzowany cukier, a na wierzch dodaje się śmietankę. Rytuał picia herbaty odbywa się około godz. 15.00 i nazywa się Tee-tiet (Bohne, 2021).

**Wielki Szlak Herbaciany** to jeden z największych i najstarszych szlaków na świecie. Przebiega przez państwa, takie jak: Chiny, Mongolia i Rosja, oraz miasta Kiachta, Ułan, Ude, Irkuck, Tomsk, Omsk i Krasnojarsk. W XVIII wieku karawany na pokonanie tego szlaku potrzebowały około roku, jego długość wynosi do 10 tys. km. Podróż szlakiem obejmuje miasta, w których uprawiane są rozmaite odmiany herbat. Turyści decydujący się na podróż tym szlakiem kulinarnym rozpoczynają wędrówkę od zwiedzenia Chin, uznawanych za ojczyznę herbaty, gdzie poznają tradycję i kulturę tego narodu oraz oglądają zabytki. Następnie zwiedzają Mongolię, zapoznając się m.in. ze zwyczajami picia herbaty mongolskiej. Kolejnym miejscem na szlaku herbacianym jest miasto Kiachta, na granicy rosyjskiej. Turyści mogą udać się tu na wycieczkę i zwiedzić Muzeum Krajoznawcze im. Obrucziowa, które stwarza możliwość poznania historii szlaku poprzez ukazanie fotografii i eksponatów z tamtych czasów. Mogą też w licznych lokalach gastronomicznych spróbować rosyjskich i syberyjskich specjałów. Wśród atrakcji na szlaku oferowany jest rejs po jeziorze Bajkał, liczne zabytki w stylu barokowym, muzea krajoznawcze oraz jarmarki czy targi, gdzie można dokonać zakupu różnych gatunków herbat (Internet 15).

**Szlak herbaciany na Mauritiusie.** Mauritius również słynie z upraw herbaty na ogromnych plantacjach, jest to spuścizna kulturowa po okresie kolonializmu, który był bardzo ważny dla rozwoju tego miejsca. Zwiedzanie plantacji, np. Bois Cheri, często połączone jest z popołudniowym odpoczynkiem i możliwością spróbowania różnych herbat. Bardziej dociekliwi turyści mogą wziąć udział w procesie wytwarzania herbaty. Muzeum herbaty mieści się w wybudowanym w stylu kolonialnym *Domaine des Aubineaux* (Internet 16).

## 2.4. Podsumowanie i wnioski

Tradycje kulinarne i sposoby żywienia są nierozzerwalnie związane z uwarunkowaniami kulturowymi. Turyści kulinarni poznają inne kultury, m.in. poprzez degustowanie nowych potraw i napojów oraz obserwację kultury jedzenia. Turyści zafascynowani kulinariami odwiedzają nowe regiony, kraje, spotykają się z ich mieszkańcami, poznają ich kulturę, tradycję, historię czy zabytki. Turystyka kulinarna spotyka się na całym świecie z coraz większym uznaniem. Ludzie lubią poznawać nowe rzeczy i próbować nieznanego, podróżować, odkrywać. Współcześni turyści, zmęczeni ciągłym pośpiechem, szukają przyjemnego rodzaju wytchnienia od codzienności.

Podsumowując, należy stwierdzić, że miejsca uprawiania turystyki związanej z kulturą herbaty to głównie herbaciarnie, plantacje, zakłady produkcji herbaty, muzea regionalne i – rzadziej – szlaki kulinarne. Turystyka kulturalna herbaty ma charakter regionalny. Podczas odwiedzin w regionach turyści doświadczają wszystkiego, co wiąże się z herbatą i jej historią, uprawami i sposobami przetwarzania, sposobami parzenia i ceremoniami, a także sztuką związaną z herbatą, w tym głównie ceramiką, kaligrafią i obrazami. Zainteresowanie herbatą można wykorzystać, jak widać w przedstawionych przykładach, również w regionach niezajmujących się uprawą krzewów herbacianych. Konsumenci herbat nie mają dużej wiedzy na temat herbaty i sposobów jej parzenia. Jest to nisza, którą można wykorzystać w gastronomii hotelowej do organizacji warsztatów parzenia różnych herbat i zwiększania wiedzy konsumentów na temat właściwości zdrowotnych herbaty. Dobrym rozwiązaniem może być przygotowanie *menu* degustacyjnego bazującego na różnorodności herbat.

\*\*\*

Herbata może być produktem turystycznym, gdyż wiąże się z codziennym spożyciem podczas posiłków, takich jak śniadanie, kolacja, ale może być też napojem spożywanym w ramach relaksu. Jej zastosowanie w turystyce nawiązuje do odwiedzin miejsc uprawy, miejsc przetwarzania, obecności na festiwalach oraz zwiedzania muzeów. Można też podróżować po szlakach kulinarnych związanych z herbatą, gdzie poznaje się historię, uprawy, sposoby przetwarzania i rytuały związane z herbatą.

## Bibliografia

- Annual Bulletin of Statistics*. (2018). London: International Tea Committee.
- Beckwith, S. i Paul, C. (2018). *A little tea book: All the essential from leaf to cup*. NY: Bloomsbury Publ.
- Bohne, H. (2021). Uniqueness of tea traditions and impacts on tourism: The East Frisian tea culture. *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*, 15(3), 371-383.
- Brudzynski, K., Abubaker, K. i Castle, A. (2011). Re-examining the role of hydrogen peroxide in bacteriostatic and bactericidal activities of honey. *Frontiers in Microbiology*, 2(213).
- Charzyński, P., Podgórski, Z. i Kamecka, A. (2016). Potencjał rozwoju turystyki kulinarnej w Korei Południowej. *Turystyka Kulturowa*, 5, 131-144. Pobrano z <http://turystykakulturowa.org/ojs/index.php/tk/article/view/757>
- Chatterjee, T. N., Roy, R. B., Tudu, B., Pramanik, P., Deka, H., Tamuly, P. i Bandyopadhyay, R. (2017). Detection of theaflavins in black tea using a molecular imprinted polyacrylamide-graphite nanocomposite electrode. *Sensors and Actuators B: Chemical*, 246, 840-847.
- Chen, Y. X., Jiang, C. Q., Zhang, W. S., Zhu, F., Jin, Y. L., Cheng, K. K., Lam, T. H. i Xu, L. (2022). Habitual tea consumption was associated with lower levels of depressive symptoms among older Chinese: Guangzhou biobank cohort study. *Nutrition Research*, (103), 59-67.
- Czarniecka-Skubina, E. (2008). *Obsługa konsumenta w gastronomii i cateringu*. Warszawa: SGGW.
- Czarniecka-Skubina, E., Korzeniowska-Ginter, R., Pielak, M., Sałek, P., Owczarek, T. i Kozak, A. (2022). Consumer choices and habits related to tea consumption by Poles. *Foods*, 11(2873).
- Czas na Chiny: Ceremonia parzenia herbaty – czyli jak to zrobić po chińsku?* Pobrano 21 kwietnia 2022 z <https://czasnachines.pl/ceremonia-parzenia-herbaty/>
- Dludla, P. V., Nkambule, B. B., Mazibuko-Mbeje, S. E., Nyambuya, T. M., Orlando, P., Silvestri, S., Marcheggiani, F., ... Tiano, L. (2021). Tea consumption and its effects on primary and secondary prevention of coronary artery disease: Qualitative synthesis of evidence from randomized controlled trials. *Clinical Nutrition ESPEN*, 41, 77-87.
- EFSA. (2015). Panel on dietetic products, nutrition & allergies. *EFSA Journal*, 13(5).
- Fang, J., Sureda, A., Sanches Silva, A., Sanches Silva, F., Xu, S. i Nabavi, S. M. (2019). Trends of tea in cardiovascular health and disease: Critical review. *Trends in Food Sci. Technol.*, (88), 385-396.
- FAO. (2022). Food and Agriculture Organization of the United Nations. *International Tea Market: Market Situation, Prospects and Emerging Issues*. FAO: Italy, Rome.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2022). *International tea market: Market situation, prospects and emerging issues*. Italy.
- Gaylard, L. (2015). *The tea book*. London: Dorling Kindersley Ltd.
- Greyling, A., Ras, R. T., Zock, P. L., Lorenz, M., Hopman, M. T., Thijssen, D. H. J. i Draijer, R. (2014). The effect of black tea on blood pressure: A systematic review with meta-analysis of randomized controlled trial. *Greyling*, 1-8.
- Grigg, D. (2002). The worlds of tea and coffee: Patterns of consumption. *GeoJournal*, 57, 283-294.
- Guo, X., Park, Y., Freedman, N. D., Sinha, R., Hollenbeck, A. R., Blair, A. i Chen, H. (2014). Sweetened beverages, coffee, and tea and depression risk among older US adults. *PLoS One*, (9), e94715.
- Hadhiwaluyo, K., Sakina Putrianti, C. i Harmanto, E. (2014). *Extraction of caffeine from tea*. Swiss German University.
- Hajiaghaalipoura, F., Kanthimathia, M. S., Sanusib, J. i Rajarajeswaran, J. (2015). White tea (*Camellia sinensis*) inhibits proliferation of the colon cancer cell line, HT-29, activates caspases and protects DNA of normal cells against oxidative damage. *Food Chemistry*, (169), 401-410.
- Hartley, L. C., Flowers, N., Holmes, J., Clarke, A., Stranges, S., Hooper, L. i Rees, K. (2013). Green and black tea for the primary prevention of cardiovascular disease (CVD): A cochrane systematic review. *J Epidemiol Community Health*, 67(Suppl 1), A52-A53.

- Heber, D., Zhang, Y., Yang, J., Ma, J. E., Henning, S. M. i Li, Z. (2014). Green tea, black tea, and oolong tea polyphenols reduce visceral fat and inflammation in mice fed high-fat, high-sucrose obesogenic diets. *The Journal of Nutrition*, 144(9), 1385-1393.
- Henss, L., Auste, A., Schürmann, C., Schmidt, C., von Rhein, C., Mühlebach, M. D. i Schnierle, B. S. (2021). The green tea catechin epigallocatechin gallate inhibits SARS-CoV-2 infection. *The Journal of General Virology*, 102(4).
- Itoh, N., Kurokawa, J., Isogai, Y., Ogasawara, M., Matsunaga, T., Okubo, T. i Katsube, Y. (2017). Functional characterization of epigallocatechin gallate generated in laccase-treated green tea extracts in the presence of gallic acid. *Journal of Agric. and Food Chem.*, 65(48), 10473-10481.
- Iwicka, R. (2013). Elementy koncepcji obangsaek w kuchni koreańskiej. *Fragile*, 1(19), 101-104.
- Jia, W., Rajani, C., Lv, A., Fan, T. P. i Zheng, X. (2022). Pu-erh tea: A review of a healthful brew. *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences*, 9(2), 95-99.
- Jolliffe, L. (2014). *Coffee and tea tourism*. W: J. Jafari, H. Xiao (red.), *Encyclopedia of tourism*. Springer, Cham.
- Kesse-Guyot, E., Fezeu, L., Andreeva, V. A., Touvier, M., Scalbert, A., Hercberg, S. i Galan, P. (2012). Total and specific polyphenol intakes in midlife are associated with cognitive function measured 13 years later. *The Journal of Nutrition*, 142(1), 76-83.
- Kowalczyk, A. (2005). Turystyka kulinarna – ujęcie geograficzne. *Turyzm*, (1-2), 163-186.
- Li, X. i Zhu, X. (2016). Tea: Types, production, and trade. *Encyclopedia of Food and Health*, 279-282.
- Lin, F.-J., Wei, X.-L., Liu, H.-Y., Li, H., Xia, Y., Wu, D.-T., Zhang, P.-Z., Gandhi, G. R., Li, H.-B., Gan, R.-Y. (2021). State-of-the-art review of dark tea: From chemistry to health benefits. *Trends in Food Science & Technology*, (109), 126-138.
- Liu, J., Bodnar, B. H., Meng, F., Khan, A. I., Wang, X., Saribas, S., Wang, T., ... Ho, W. (2021). Epigallocatechin gallate from green tea effectively blocks infection of SARS-CoV-2 and new variants by inhibiting spike binding to ACE2 receptor. *Cell Biosci.*, 11(168).
- McKay, D. L. i Blumberg, J. B. (2002). The role of tea in human health: An update. *Journal of the American College of Nutrition*, 22(1), 1-13.
- Michalak-Majewska, M. (2011). Właściwości herbaty. Część 1. Znaczenie żywieniowe. *Nauka Przyroda Technologie*, 5(6), 114.
- Nanri, A., Yamamoto, S., Konishi, M., Ohmagari, N. i Mizoue, T. (2022). Green tea consumption and SARS-CoV-2 infection among staff of a referral hospital in Japan. *Clinic Nutr. Open Sc.*, 42, 1-5.
- Orlando, P., Chellan, N., Louw, J., Tian, L., Cirilli, I., Dłudla, P., Joubert, E. i Muller, C. J. F. (2019). Aspalathin-rich green rooibos extract lowers LDL-cholesterol and oxidative status in high-fat diet-induced diabetic vervet monkeys. *Molecules*, 24, 1713.
- Pastoriza, S., Pérez-Burillo, S. i Rufián-Henares, J. A. (2017). How brewing parameters affect the healthy profile of tea. *Current Opinion in Food Science*, (14), 7-12.
- Peters, U., Poole, C. i Arab, L. (2001). Does tea affect cardiovascular disease? A meta-analysis. *American Journal of Epidemiology*, 154(6), 495-503.
- Pittenger, C. i Duman, R. S. (2008). Stress, depression, and neuroplasticity: A convergence of mechanisms. *Neuropsychopharmacology*, 33(1), 88-109.
- Platta, A. (2014). Rola żywienia w profilaktyce i leczeniu osteopenii i osteoporozy u kobiet. *SJ GMU*, (86), 16-28.
- Qi, G., Mi, Y., Liu, Z., Fan, R., Qiao, Q., Sun, Y., Ren, B. i Liu, X. (2017). Dietary tea polyphenols ameliorate metabolic syndrome and memory impairment via circadian clock related mechanisms. *Journal of Functional Foods*, (34), 168-180.
- Rangi, S., Dhatwalia, S. K., Bhardwaj, P., Kumar, M. i Dhawan, D. K. (2018). Evidence of similar protective effects afforded by white tea and its active component 'EGCG' on oxidative-stress mediated hepatic dysfunction during benzo (a) pyrene induced toxicity. *Food and Chemical Toxicology*, (116), 281-291.

- Rybowska, A. (2016). Powszechne przekonania dotyczące wybranych zachowań żywieniowych w opinii konsumentów 65+. *Zeszyty Naukowe SGGW. Ekonomia i Organizacja Gospodarki Żywnościowej*, (114), 45-55.
- Rocznik Statystyczny Polski 2018*. (2019). Warszawa: GUS.
- Shen, C.-L., Yeh, J. K., Cao, J. J., Chyu, M.-C. i Wang, J.-S. (2011). Green tea and bone health: Evidence from laboratory studies. *Pharmacological Research*, 64(2), 155-161.
- Stańczyk, A. (2010). Właściwości zdrowotne gatunków herbat. *Bromat. Chem. Toksykol.*, XLIII(4).
- Stefanescu, C. i Ciobica, A. (2012). The relevance of oxidative stress status in first episode and recurrent depression. *J Affect Disord.*, 143, 34-38.
- Stępień, M., Szulińska, M., Bogdański, P. i Pupek-Musialik, D. (2012). Wpływ zielonej herbaty na układ sercowo-naczyniowy. *Farmacja Współczesna*, (5), 39-45.
- Storozhuk, M. (2021). COVID-19: Could green tea catechins reduce the risks? *MedRxiv*, (2020-10).
- Szlaki turystyczne Małopolski*. (b.d.). Pobrano 10 września 2022 z <https://malopolska.szlaki.pttk.pl/2011-pttk-malopolska-wyznia-kondracka-przelecz>
- Umeda, M., Tominaga, T., Kozuma, K., Kitazawa, H., Furushima, D., Hibi, M. i Yamada, H. (2021). Preventive effects of tea and tea catechins against influenza and acute upper respiratory tract infections: A systematic review and meta-analysis. *Eur J Nutr.*, (60), 4189-4202.
- Unno, K. (2016). Prevention of brain aging by green tea components: Role of catechins and theanine. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, (5), 117-122.
- Wierzejewska, R. (2014). Wpływ picia herbaty na zdrowie – aktualny stan wiedzy. *Przegląd Epidem.*, 68(3), 595-599.
- Xu, R., Bai, Y., Yang, K. i Chen, G. (2020). Effects of green tea consumption on glycemc control: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrition & Metabolism*, 17(1), 1-13.
- Zhang, S., Otsuka, R., Nishita, Y., Nakamura, A., Kato, T., Iwata, K., Tange, Ch., ... Arai, H. (2021). Green tea consumption is associated with annual changes in hippocampal volumes: A longitudinal study in community-dwelling middle-aged and older Japanese individuals. *Arch. Gerontol. Geriatrics*, (96), 104454.

## Internet

1. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Japo%C5%84ska\\_ceremonia\\_picia\\_herbaty](https://pl.wikipedia.org/wiki/Japo%C5%84ska_ceremonia_picia_herbaty) (dostęp 1.09.2022)
2. [www.culinarytourism.org/](http://www.culinarytourism.org/) (dostęp 1.09.2022)
3. <https://nowemedium.pl/rozrywka/najdziwniejsze-restauracje-swiata-herbaciarnia-na-gorze-hua-shan-herbata-tylko-dla-odwaznych/> (dostęp 1.09.2022)
4. <https://www.atlasobscura.com/places/ichiriki> (dostęp 1.09.2022)
5. <https://www.tanie-loty.com.pl/opinie/atrakcje-turystyczne/muzea/14167-muzeum-kawy-i-herbaty-edwarda-bramaha> (dostęp 1.09.2022)
6. Cutty Sark Londyn. <https://www.podrozepoeuropie.pl/cutty-sark-londyn/> (dostęp 1.09.2022)
7. China National Tea Museum. <https://trek.zone/pl/chiny/miejsca/69443/china-national-tea-museum-hangzhou> (dostęp 1.09.2022)
8. Tea Museum. [https://tea-museum.jp/index\\_en.html](https://tea-museum.jp/index_en.html) (dostęp 1.09.2022)
9. <http://morzeherbaty.pl/2012/08/muzeum-herbaty-w-pinglin/> (dostęp 1.09.2022)
10. Ceylon Tea Museum. <https://www.lovesrilanka.org/ceylon-tea-museum/> (dostęp 1.09.2022)
11. Tea Museum in Munnar. <https://www.keralatourism.org/destination/kumbalangi-kochi-tourist-village/353> (dostęp 1.09.2022)
12. <https://oxalis.pl/artykuly/plantacja-koreanskiej-herbaty-osulloc> (dostęp 1.09.2022)
13. <http://www.zamek.wroclaw.pl/projekty/festiwal-herbaty-czaisz/czaisz2017/> (1.09.2022)
14. <https://swietoherbaty.pl/pl/o-festiwalu/> (dostęp 1.09.2022)

15. [www.irkutsk-baikal.com](http://www.irkutsk-baikal.com) (dostęp 1.09.2022)
16. <https://logostour.pl/kraje/mauritus> (dostęp 1.09.2022)
17. <https://pixabay.com/2022> (dostęp 1.09.2022)

## Diversifying the Possibilities of Tea Use in Tourism

**Abstract:** The aim of the study is to present tea, its health and sensory properties, habits, and possibilities of its use in tourism. The customs related to serving and rituals of tea in various countries are presented. Tea can be a tourist product as it is associated with everyday consumption at meals such as breakfast or dinner, but it can also be a drink consumed as a relaxation. Its use in tourism relates to visits to cultivation sites, processing sites, festivals, and museums. Tourists can also travel along the culinary routes related to tea, where you learn about the history, cultivation, processing methods, and rituals related to tea.

**Keywords:** tea, properties, tourism, cultural trials.