



A teázás rengeteg népnek alapvető hagyománya – nem pusztán egy forró ital fogyasztását jelenti, hanem **szertartás, közösségi esemény, akárcsak a kávézás**. És a tea ezen kívül gyógyító hatású is, főleg, ha tudjuk, miből főzzük.

Ehhez előbb nem árt tisztázni mit is nevezünk teának. A Wikipédia definíciója egyből rávilágít a fogalomzavar okára, hiszen „a tea nevű ital a teacserje (*Camellia sinensis*) szárított leveleiből vagy rügyeiből készülő főzet. Teának (

plantateának

) nevezzük ezen kívül a tealeveleket nem tartalmazó, más szárított növények, továbbá gyógynövények, fűszerek vagy gyümölcsök főzetét is”.

Különbség van tehát a tea, [mint növényféle](#) és a tea, [mint ital](#) között. Vidékünkön főként a plantateák fogyasztásának van hagyománya, bizonyára mindannyian kóstoltunk már szárított gyógynövényekből, gyümölcsökből készített teát.

Teát a mezőről, ne a polcról

Moldován Szeredai Noémi nemcsak unitárius lelkész Csekefalván, de szenvedélyes gyógynövény-gyűjtő és teázó is. Már több mint húsz éve foglalkozik ezzel és a negyedik *Udvarhelyszéki Gyümölcsfesztiválon* szívesen osztotta meg néhány tapasztalatát.

Noémi szerint az egyik legfontosabb tudnivaló, hogy teának valót a mezőről kell gyűjteni, nem boltban venni a gyári filterest. Azt már Fábry is megállapította, hogy **a filteres tea a szocializmus legszörnyűbb vívmánya**, de Noémi ennél is tovább ment, elmondása szerint nem talált boltban még olyan teát, amiben

ne lenne aroma és színezék.



Ei kell hát keserítenünk az epret és málnát formázó teáskannás reklámok kedvelőit, hogy kedvenc tömegterméküknek **annyi köze van az igazi teához, mint Fekete Pákónak az előadóművészethez.**

Noémi inkább néhány gyógynövényt ajánlott, amikhez könnyen – és ingyen – hozzájutunk, ha vesszük a fáradságot, és sétálunk egy nagyot. A **levendulával** kezdte a felsorolást, hiszen ezt könnyedén találunk és bár nagy divatja van, főként molyirtónak használják, pedig teaként is lehet inni, szerinte egyszerre van nyugtató és élénkítő hatása.

A **zsálya** azért is kiváló, mert télen is lehet szedni, és, bár ez is hatásos molyok ellen, millió egyéb dolgot jó: torokfájásra, gyulladásokra, de még a verejtékképződést is csökkenti. A **citromfű**

is népszerű manapság, Noémi teakeverékben használja, amibe még hat másik növényt is vegyít.

Óvatosan a tövisekkel

Néhány éve felkapott lett a **homoktövis**, ami kiemelkedően magas C-vitamin tartalma miatt is egészséges. Román vidéken régóta ismert, hozzánk legközelebb a Bözödi-tó partján terem nagyobb mennyiségben. Fanyar bogyója mézben és teaízesítőként kiváló, szedésénél vigyázni kell, hiszen összetéveszthető a tűztövissel, ami mérgező.



Megoldások lustáknak és kísérletezőknek

Nem ritka, hogy nincs időnk egy alapos növénygyűjtő túrára, vagy nem szeretnénk a szárítással, tárolással vesződni, mégis többhöz lenne kedvünk, mint a szupermarketekben kapható átlagos teák.

Bár a fent említett gyógynövényeket és az ezekből készült teákat a legkönnyebben az éves Gyümölcsfesztiválon tudjuk megvásárolni, a teacserjéből készült mindenféle keverékekhez bármikor hozzájuthatunk. **Székelyudvarhelyen a Pizza 21 pincéjében** működik egy hangulatos teázó, ahol nemcsak a helyszínen lehet kóstolni, de elvitelre is vásárolhatunk mindenféle teakülönlegességeket.



Csíkszeredában a Petőfi utcában található a Teaház, ahol különböző országok különlegességeitől elkezdve a klasszikus zöld és fekete teáig szintén rengeteg félét kipróbálhatunk.

Egyetemisták számára ismerősen csenghet a **Cărturești** könyvesbolt neve: az ország több városában (többek között Kolozsváron, Bukarestben és Brassóban) is működő üzlet nem csak

könyveket kínál, de helyben fogyaszthatunk teát, valamint haza is vihetünk belőle, sőt, teáskészletet is vehetünk.

WebTea 2.0

Nem feltétlenül kell elutaznunk egyik nagyvárosba sem, az interneten is hatalmas a választék. Elsőként nézzünk szét [a Cărturești honlapján](#), hiszen az általuk kínált termékek nem csak a hangulatos üzleteikben, de online is megvásárolhatóak.



Ha nem ódzkodunk az internetes vásárlástól, akkor bőven akad még romániai beszállító, ahonnan a világ minden tájáról érkező teák közül válogathatunk. A [Blue Coffee Shop](#) a Demmers teákból kínál egészen nagy, negyedkilós csomagokat, ugyanitt Lavazza kávéból is tankolhatunk. A

[Green Tea](#)

kellékek bő választékával is szolgál, porceláncsészétől a retro eszközökig mindent megtalálunk. És ha még ez sem lenne elég, nézzünk szét a

[TeaSpot](#)

, a

[Kulhar](#)

, vagy a

[Kokoon](#)

áruházak valamelyikében.

Bár egyik internetes kereskedő sem a gyógynövényes vonalon mozog, hatalmas kínálattal rendelkeznek, és jó alkalmat kínálnak arra, hogy otthon ülve is megismerkedjünk a távoli népek kultúrájának egyik fontos részével.