JEDZENIE I NAPOJE

Ciekawostki o herbacie: 40 sprawdzonych faktów

Ciekawostki zebrał: Marcin Balana · Opublikowano: 14.10.2026 · Zaktualizowano: 20.10.2026 · Zweryfikowano: 20.10.2026

Herbata to napar z liści krzewu Camellia sinensis, który według legendy znano w Chinach już około 2700 r. p.n.e. W 2022 r. świat wyprodukował 6,7 mln ton herbaty, a chińskie techniki jej wytwarzania trafiły na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. W Polsce herbata długo budziła nieufność: jeszcze w 1786 r. ks. Kazimierz Kluk pisał o niej jak o truciźnie, a zimą 1917 r. warszawskie herbaciarnie wydały ponad 40 mln kubków.

NAJWAŻNIEJSZE W SKRÓCIE

- Według legendy herbatę znano w Chinach około 2700 r. p.n.e.
- W 2022 r. na świecie wyprodukowano 6,7 mln ton herbaty, prawie połowę w Chinach.
- Chińscy producenci wypracowali 6 kategorii herbaty i ponad 2000 wyrobów herbacianych.
- 16 grudnia 1773 r. w Bostonie zniszczono 342 skrzynie herbaty.
- Kliper Cutty Sark przewiózł w latach 1870–1877 prawie 10 mln funtów herbaty.
- Zimą 1917 r. warszawskie herbaciarnie wydały ponad 40 mln kubków herbaty.
- Ceny herbaty w Polsce nie zmieniały się przez 31 lat, od 1950 do 1981 r.

Herbata w Azji: od legendy do UNESCO

1 Według legendy herbatę znano już około 2700 r. p.n.e.

Według legendy w Chinach znano herbatę już około 2700 r. p.n.e. Przez tysiąclecia była napojem leczniczym z gotowanych świeżych liści, a około III w. n.e. stała się codziennym napojem i zaczęto ją uprawiać. Pierwszy opublikowany opis sadzenia, obróbki i picia herbaty pochodzi z 350 r. n.e.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea , Data odczytu: 2026.10.15

2 Do Japonii nasiona herbaty trafiły około 800 r.

Około 800 r. pierwsze nasiona herbaty przywieziono do Japonii, gdzie uprawa zakorzeniła się w XIII w. Chińczycy z Amoy przenieśli uprawę herbaty na Tajwan w 1810 r. Holendrzy zaczęli uprawiać ją na Jawie, przywożąc nasiona z Japonii w 1826 r., a w 1833 r. nasiona, robotników i narzędzia z Chin.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea , Data odczytu: 2026.10.15

3 Stare lasy herbaciane góry Jingmai są od 2023 r. na liście UNESCO

W 2023 r. na Listę światowego dziedzictwa UNESCO wpisano krajobraz kulturowy starych lasów herbacianych góry Jingmai w Pu’er w Chinach. Krajobraz ten przez ponad 1000 lat tworzyły ludy Blang i Dai, a związane z nim praktyki zapoczątkowano w X w. Wpisany obszar ma 7167,89 ha, a jego strefa buforowa 11 927,85 ha. W obrębie starych gajów herbacianych leżą tradycyjne wioski.[2]

Źródło: UNESCO World Heritage Centre, Cultural Landscape of Old Tea Forests of the Jingmai Mountain in Pu'er , Data odczytu: 2026.10.19

4 Chińska herbata to 6 kategorii i ponad 2000 wyrobów

W 2022 r. UNESCO wpisało tradycyjne chińskie techniki wytwarzania herbaty i związane z nimi praktyki społeczne na Listę reprezentatywną niematerialnego dziedzictwa kulturowego ludzkości. Chińscy producenci wypracowali 6 kategorii herbaty: zieloną, żółtą, ciemną, białą, ulung i czarną. Efektem jest ponad 2000 wyrobów herbacianych o różnych barwach, aromatach, smakach i kształtach.[3]

Źródło: UNESCO, Traditional tea processing techniques and associated social practices in China , Data odczytu: 2026.10.19

5 Turecka i azerska kultura çay jest od 2022 r. na liście UNESCO

W 2022 r. UNESCO wpisało kulturę çay, czyli herbaty, w Azerbejdżanie i Turcji na Listę reprezentatywną niematerialnego dziedzictwa kulturowego ludzkości. W obu krajach uprawia się i pije przede wszystkim herbatę czarną. Podaje się ją świeżo zaparzoną i gorącą w naczyniach w kształcie gruszki, ze szkła, porcelany, fajansu lub srebra. Towarzyszą jej słodycze, cukier, plasterki cytryny, konfitury i suszone owoce.[4]

Źródło: UNESCO, Culture of Çay (tea), a symbol of identity, hospitality and social interaction , Data odczytu: 2026.10.19

Herbata podbija Europę i Amerykę

6 Herbata dotarła do Europy w 1610 r.

W 1610 r. Holenderska Kompania Wschodnioindyjska przywiozła do Europy pierwszy ładunek chińskiej herbaty. W 1669 r. angielska Kompania Wschodnioindyjska sprowadziła herbatę z Chin przez porty na Jawie na rynek londyński. Później do londyńskiej Mincing Lane, centrum handlu herbatą, trafiała herbata z brytyjskich plantacji w Indiach i na Cejlonie.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea , Data odczytu: 2026.10.15

7 Samuel Pepys po raz pierwszy spróbował herbaty 25 września 1660 r.

25 września 1660 r. Samuel Pepys zanotował w swoim dzienniku, że posłał po filiżankę „tee (a China drink)", której nigdy wcześniej nie pił. Według wydawców dziennika herbatę sprowadzano do Anglii przez Holandię od około 1658 r., a jej funt kosztował około 2 funtów szterlingów. W XVII w. picie herbaty spopularyzowali w Anglii król Karol II i jego portugalska żona Katarzyna Bragança.[5][6]

Źródła: The Diary of Samuel Pepys, Tuesday 25 September 1660 , Data odczytu: 2026.10.20; British Museum, Tasha Marks, The tea-rific history of Victorian afternoon tea , Data publikacji: 2020.08.14, Data odczytu: 2026.10.20

8 Podatek importowy od herbaty w Anglii sięgał 119%

Pierwsze dostawy herbaty do Anglii były drogie i wysoko opodatkowane, a podatek importowy sięgał aż 119%. Mimo tak wysokiego podatku do XVIII w. picie herbaty w Anglii wzrosło o ponad 1/4. Presja doprowadziła w końcu do obniżenia podatku do 12,5%, co usunęło potrzebę istnienia czarnego rynku herbaty.[6]

Źródło: British Museum, Tasha Marks, The tea-rific history of Victorian afternoon tea , Data publikacji: 2020.08.14, Data odczytu:

2026.10.19

9 W 1773 r. w Bostonie zniszczono 342 skrzynie herbaty

16 grudnia 1773 r. w Bostonie około 60 mężczyzn przebranych w koce i indiańskie pióropusze wrzuciło do wody 342 skrzynie herbaty warte około 9000 funtów, czyli dziś około 1,2 mln funtów. Według ówczesnej gazety rozbicie skrzyń zajęło im około 3 godzin. Protestowali przeciw ustawie herbacianej z maja 1773 r., która dała Kompanii Wschodnioindyjskiej monopol na herbatę wysyłaną do kolonii.[7][8]

Źródła: The Gazette, This month in history: the Boston Tea Party , Data odczytu: 2026.10.20; The Colonial Williamsburg Foundation, Boston Tea Party (Massachusetts Gazette and Boston Weekly News-Letter, 1773.12.23) , Data odczytu: 2026.10.20

10 Zwyczaj afternoon tea narodził się około 1840 r.

Zwyczaj afternoon tea przypisuje się 7. księżnej Bedford, Annie Marii Russell, która wprowadziła go około 1840 r. Zamożni Anglicy jedli wtedy obiad bliżej godziny 21, a lunch wiele godzin wcześniej, w południe. Księżna, dama dworu królowej Wiktorii, skarżyła się na „uczucie zapadania się” około godziny 17. W epoce wiktoriańskiej (1837–1901) picie herbaty mocno zakorzeniło się w angielskich domach.[6]

Źródło: British Museum, Tasha Marks, The tea-rific history of Victorian afternoon tea , Data publikacji: 2020.08.14, Data odczytu: 2026.10.19

11 Kliper Cutty Sark przewiózł prawie 10 mln funtów herbaty

Kliper Cutty Sark, zwodowany 22 listopada 1869 r. w Dumbarton w Szkocji, przewiózł w latach 1870–1877 prawie 10 mln funtów herbaty, czyli około 4500 ton. W dziewiczy rejs z Londynu do Szanghaju wyruszył 16 lutego 1870 r. i wrócił z 1,3 mln funtów herbaty, czyli około 590 ton. Kres żaglowców w handlu herbatą przyniosło otwarcie Kanału Sueskiego.[9]

Źródło: Royal Museums Greenwich, Cutty Sark: ten things you should know , Data odczytu: 2026.10.19

Herbata w Imperium Brytyjskim

12 Krzewy herbaty odkryto w Asamie w 1824 r.

W 1824 r. na pograniczu Birmy i indyjskiego stanu Asam odkryto rosnące tam krzewy herbaty. Brytyjczycy wprowadzili uprawę herbaty w Indiach w 1836 r., a na Cejlonie, czyli dzisiejszej Sri Lance, w 1867 r. Początkowo używali nasion z Chin, a później nasion asamskiej odmiany herbaty.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea , Data odczytu: 2026.10.15

13 W 1836 r. Kompania Wschodnioindyjska sprowadzała prawie 50 mln funtów herbaty rocznie

W 1836 r. Kompania Wschodnioindyjska sprowadzała prawie 50 mln funtów herbaty rocznie, czyli około 22 700 ton, głównie z Chin. W latach 30. XIX w. w Asamie, w północno-wschodnich Indiach, powstały pierwsze plantacje herbaty. Uprawa i produkcja herbaty stały się jedną z najważniejszych gałęzi gospodarki Imperium Brytyjskiego.[10][6]

Źródła: King's College London, Fruits of the earth: plants in the service of mankind, Tea and the British Empire , Data odczytu:

2026.10.20; British Museum, Tasha Marks, The tea-rific history of Victorian afternoon tea , Data publikacji: 2020.08.14, Data odczytu: 2026.10.20

14 W 1848 r. Robert Fortune wyruszył do Chin po krzewy herbaty

W 1848 r. szkocki botanik Robert Fortune (1812–1880) został wysłany przez Kompanię Wschodnioindyjską z tajną misją do Chin, by przemycić stamtąd krzewy herbaty. Wysłał do Indii 2000 krzewów i 17 000 nasion herbaty. Większość przewiezionych roślin nie przyjęła się po przesadzeniu, ale uprawa herbaty z czasem rozprzestrzeniła się po całym Imperium Brytyjskim.[10][11]

Źródła: King's College London, Fruits of the earth: plants in the service of mankind, Tea and the British Empire , Data odczytu: 2026.10.20; Oxford University Herbaria, Stephen Harris, Plants 400: Camellia sinensis , Data odczytu: 2026.10.20

15 Darjeeling w 2004 r. jako pierwszy produkt w Indiach dostał oznaczenie geograficzne

W 2004 r. herbata Darjeeling jako pierwszy produkt w Indiach została zarejestrowana jako oznaczenie geograficzne. Tea Board of India wyznaczył 87 plantacji uprawiających tę herbatę i ich granice, a obszar uprawy obejmuje 17 542 ha. W 2008 r. produkcję herbaty Darjeeling wstępnie szacowano na 11 586 000 kg. Na plantacjach stale pracuje ponad 55 tys. osób, w ponad 70% kobiety.[12][13]

Źródła: FAO, Datta T.K., Darjeeling tea, India , Data odczytu: 2026.10.20; WIPO, Darjeeling Tea: A Geographical Indication (GI) , Data odczytu: 2026.10.20

Jak powstaje herbata

16 Czarna, zielona i ulung pochodzą z 1 rośliny

Herbatę parzy się z młodych liści i pąków krzewu Camellia sinensis, uprawianego w 2 głównych odmianach: drobnolistnej chińskiej i wielkolistnej asamskiej, a także w postaci ich mieszańców. Według sposobu obróbki herbatę dzieli się na fermentowaną (czarną), niefermentowaną (zieloną) i półfermentowaną (ulung). Czarna herbata to zdecydowanie najczęściej produkowany rodzaj.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea , Data odczytu: 2026.10.15

17 Filiżanka herbaty zawiera 60–90 mg kofeiny

Kofeina stanowi około 4% suchej masy świeżych liści herbaty, a jedna filiżanka naparu zawiera od 60 do 90 mg kofeiny. To ona nadaje herbacie pobudzający charakter, ale niewiele wpływa na jej kolor, smak i zapach. Za cierpkość odpowiadają garbniki, czyli polifenole, które pod wpływem enzymów nadają naparowi czerwonawą barwę.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea , Data odczytu: 2026.10.15

18 „Fermentacja” herbaty to w rzeczywistości utlenianie

Tak zwana fermentacja herbaty wcale nie jest fermentacją, tylko serią reakcji chemicznych, z których najważniejsze jest utlenianie polifenoli przez enzym oksydazę polifenolową. Powstają wtedy pomarańczowo-czerwone teaflawiny. Wcześniej, w czasie więdnięcia, zawartość wody w liściu spada z 70–80% do 55–70%. Wszystkie etapy obróbki przechodzi tylko herbata czarna.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea , Data odczytu: 2026.10.15

19 Ulung „fermentuje się” o połowę krócej niż herbatę czarną

Herbatę ulung „fermentuje się” mniej więcej przez 1/2, a herbatę pouchong przez 1/4 czasu przewidzianego dla herbaty czarnej. Herbatę zieloną na koniec obróbki suszy się do wilgotności 3–4%. Zawodowi degustatorzy przygotowują słabe napary i oddzielają je od liści po 5–6 minutach, a w domu herbatę zalewa się wodą, która właśnie zawrzała, i parzy 3–5 minut.[14]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea: Green and oolong tea, packaging and preparation , Data odczytu: 2026.10.19

20 95–100% herbaty to dziś liście łamane

W nowoczesnej produkcji 95–100% herbaty to gatunki łamane, choć dawniej powstawało dużo herbat liściastych. Herbatę dzieli się bowiem także według wielkości liści: na gatunki liściaste, takie jak orange pekoe (OP), i łamane, takie jak broken orange pekoe (BOP), aż po drobny pył. Wynika to z popytu na drobną herbatę, która szybko daje mocny napar.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea , Data odczytu: 2026.10.15

21 Herbata ze sklepu to mieszanka nawet 20–40 herbat

Herbata sprzedawana klientom to zwykle mieszanka nawet 20–40 herbat o różnych cechach, pochodzących z wielu plantacji i krajów. Mieszanie służy w dużej mierze kontroli ceny: tańsze herbaty, tzw. wypełniacze, uzupełniają mieszankę i równoważą jej koszt. Takie mieszanki mają zwykle dawać dobry, przeciętny charakter, a nie wybitną jakość. Torebki herbaty wypełnia się głównie gatunkami łamanymi.[14]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea: Green and oolong tea, packaging and preparation , Data odczytu: 2026.10.19

22 Tradycyjnie liście herbaty więdną 18–20 godzin

W tradycyjnej metodzie świeże liście rozkłada się ręcznie cienką warstwą na tacach lub tkaninie i zostawia do zwiędnięcia na 18–20 godzin. Dziś zastępują to maszyny, np. bębny czy tunele z gorącym powietrzem. Skracają one więdnięcie, ale mogą obniżyć jakość herbaty, bo zostaje mniej czasu na przemiany chemiczne w liściu.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea , Data odczytu: 2026.10.15

Herbata na świecie

23 W 2022 r. świat wyprodukował 6,7 mln ton herbaty

Według FAO światowa produkcja herbaty (czarnej, zielonej, rozpuszczalnej i innej) rosła przez dekadę średnio o 3,2% rocznie i w 2022 r. osiągnęła 6,7 mln ton. Wzrost napędzały głównie Chiny, gdzie produkcja zwiększyła się z 1,92 mln ton w 2013 r. do 3,34 mln ton w 2022 r. Produkcja zielonej herbaty rosła szybciej niż czarnej.[15]

Źródło: FAO, Current global market situation and medium-term outlook, Intergovernmental Group on Tea, CCP:TE 24/2 , Data publikacji: 2024.01.01, Data odczytu: 2026.10.15

24 Chiny produkują prawie połowę herbaty świata

Chiny dają prawie 50% światowej produkcji herbaty, a drugie Indie 20,5%. W 2022 r. Indie wyprodukowały 1,37 mln ton herbaty. Kenia, największy eksporter czarnej herbaty, wyprodukowała 542 561 ton, a Sri Lanka 255 973 tony. Na Sri Lance produkcja spadła o 15,6%, najbardziej od 1995 r., m.in. przez zakaz nawozów z 2021 r.[15]

Źródło: FAO, Current global market situation and medium-term outlook, Intergovernmental Group on Tea, CCP:TE 24/2 , Data publikacji: 2024.01.01, Data odczytu: 2026.10.15

25 Chiny wypijają 46% herbaty świata

W 2022 r. świat wypił 6,5 mln ton herbaty. Chiny, największy konsument, zużyły 3 mln ton, czyli 46% światowego spożycia. Drugie były Indie z 1,16 mln ton, a dalej Turcja (250 021 ton) i Pakistan (247 498 ton). Spożycie herbaty w tradycyjnych krajach importujących w Europie i Ameryce Północnej spada, bo wygrywają z nią woda butelkowana, napoje gazowane i kawa.[15]

Źródło: FAO, Current global market situation and medium-term outlook, Intergovernmental Group on Tea, CCP:TE 24/2 , Data publikacji: 2024.01.01, Data odczytu: 2026.10.15

26 Pakistan i Rosja to najwięksi importerzy herbaty

W 2022 r. świat wyeksportował 1,84 mln ton herbaty. Największymi importerami były Pakistan i Rosja, a trzecie USA. Chiny odpowiadają za ponad 75% eksportu zielonej herbaty. Sri Lanka, drugi eksporter czarnej herbaty, w 2022 r. wysłała za granicę o 12,5% mniej herbaty, najmniej od 1996 r.[15]

Źródło: FAO, Current global market situation and medium-term outlook, Intergovernmental Group on Tea, CCP:TE 24/2 , Data publikacji: 2024.01.01, Data odczytu: 2026.10.15

27 W 2022 r. kilogram herbaty kosztował na rynku średnio 2,80 USD

Złożony indeks cen herbaty FAO (FAO Tea Composite Price) wzrósł w 2022 r. o 14,5%, do 2,80 USD za kilogram, z 2,44 USD w 2021 r. Po tym wzroście w 2023 r. ceny herbaty spadły o około 9%, do 2,54 USD za kilogram. Dane pochodzą z raportu Międzyrządowej Grupy ds. Herbaty FAO, przygotowanego na jej 25. sesję w Guwahati w Indiach na przełomie stycznia i lutego 2024 r.[15]

Źródło: FAO, Current global market situation and medium-term outlook, Intergovernmental Group on Tea, CCP:TE 24/2 , Data publikacji: 2024.01.01, Data odczytu: 2026.10.20

28 Do 2032 r. produkcja zielonej herbaty może sięgnąć 4,25 mln ton

Według prognozy FAO światowa produkcja zielonej herbaty ma rosnąć o 6,3% rocznie i w 2032 r. osiągnąć 4,25 mln ton wobec 2,31 mln ton w latach 2020–2022. W samych Chinach ma się prawie podwoić, z 2,06 do 3,98 mln ton. Produkcja czarnej herbaty ma rosnąć wolniej, o 1,6% rocznie, do 4,42 mln ton w 2032 r. W minionej dekadzie produkcja czarnej herbaty rosła o 2,1% rocznie, a zielonej o 4,9%.[15]

Źródło: FAO, Current global market situation and medium-term outlook, Intergovernmental Group on Tea, CCP:TE 24/2 , Data publikacji: 2024.01.01, Data odczytu: 2026.10.20

29 Z herbaty utrzymuje się ponad 13 mln ludzi

Według FAO sektor herbaciany daje utrzymanie ponad 13 mln ludzi, w tym drobnym rolnikom i ich rodzinom. 19 grudnia 2019 r. Zgromadzenie Ogólne ONZ przyjęło rezolucję 74/241, która wyznaczyła 21 maja Międzynarodowym Dniem Herbaty, a FAO organizuje jego obchody. W 2026 r. przebiegały one pod hasłem „Sustaining Tea, Supporting Communities”.[16][17]

Źródła: FAO, International Tea Day , Data odczytu: 2026.10.20; Organizacja Narodów Zjednoczonych, Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego A/RES/74/241 International Tea Day , Data publikacji: 2020.01.20, Data odczytu: 2026.10.20

30 Największa filiżanka gorącej herbaty mieściła 9123 litry

Największa filiżanka gorącej herbaty na świecie mieściła 9123 litry naparu, czyli 2007 galonów brytyjskich. Rekord ustanowiła 22 kwietnia 2023 r. meksykańska firma Tonic World Center w mieście León w stanie Guanajuato. Taką ilością herbaty można by napełnić ponad 36 tys. zwykłych filiżanek o pojemności 250 ml.[18]

Rekord Źródło: Guinness World Records, Largest cup of hot tea , Data odczytu: 2026.10.19

Herbata w Polsce

31 W 1786 r. ks. Kazimierz Kluk porównywał herbatę do trucizny

Pierwsze wzmianki o herbacie pojawiły się w Polsce w XVII w., ale jeszcze w 1786 r. ks. Kazimierz Kluk w „Dykcjonarzu roślinnym” opisywał ją jak groźną truciznę. Pisał: „gdyby Chiny wszystkie swoje trucizny przesłały, nie mogłyby nam tyle zaszkodzić, ile swoją herbatą”. Król Jan Kazimierz miał z kolei pytać swoją francuską żonę Marię Ludwikę, jak herbatę parzyć i pić. O egzotycznym napoju wspominał też barokowy poeta Wespazjan Kochowski.[19]

Źródło: Culture.pl (Instytut Adama Mickiewicza), Magdalena Kasprzyk-Chevriaux, Pomaga żołądkowi słabemu czy powoduje suchoty? , Data publikacji: 2017.10.17, Data odczytu: 2026.10.19

32 W 1754 r. w Wilnie herbatę sprzedawano w licznych domach publicznych

Według Jana Fryderyka Wolfganga w 1754 r., podczas przemarszu wojsk rosyjskich na wojnę siedmioletnią do Prus, w Wilnie było wiele domów publicznych podobnych do kawiarni, gdzie sprzedawano herbatę. Kawy w tym mieście prawie wtedy nie znano. W tekście z 1822 r. Wolfgang zauważał, że „herbata niezbyt dawno w powszechniejsze weszła użycie”, a wcześniej stosowano ją głównie jako lekarstwo.[19]

Źródło: Culture.pl (Instytut Adama Mickiewicza), Magdalena Kasprzyk-Chevriaux, Pomaga żołądkowi słabemu czy powoduje suchoty? , Data publikacji: 2017.10.17, Data odczytu: 2026.10.19

33 W 1915 r. Lwów apelował o zbieranie liści poziomek zamiast herbaty

W 1915 r. Zarząd Gminy Królewskiego Stołecznego Miasta Lwowa wydał odezwę w sprawie liści poziomek jako surogatu herbaty dla wojska. W czasie I wojny światowej z powodu blokady handlowej rynek herbaty w zaborze austriackim się załamał. Odezwa zawierała szczegółową instrukcję suszenia liści, a do ich zbierania wzywała zwłaszcza młodzież szkolną.[19]

Źródło: Culture.pl (Instytut Adama Mickiewicza), Magdalena Kasprzyk-Chevriaux, Pomaga żołądkowi słabemu czy powoduje suchoty? , Data publikacji: 2017.10.17, Data odczytu: 2026.10.19

34 Zimą 1917 r. warszawskie herbaciarnie wydały ponad 40 mln kubków herbaty

Zimą 1917 r. w warszawskich herbaciarniach wydano ponad 40 mln kubków herbaty, co pokazuje, że napój był dostępny także dla ubogich. W zaborze rosyjskim, za zwyczajem przyniesionym z Moskwy, nastała era herbaty z samowara, a w zaborach austriackim i pruskim parzono ją w imbryczkach. Dopiero na początku XX w. herbata „wygrała” z kawą: królowała w domach, a kawę pito głównie w kawiarniach.[19]

Źródło: Culture.pl (Instytut Adama Mickiewicza), Magdalena Kasprzyk-Chevriaux, Pomaga żołądkowi słabemu czy powoduje suchoty? , Data publikacji: 2017.10.17, Data odczytu: 2026.10.19

35 Po 1945 r. handel herbatą w Polsce upaństwowiono

Po 1945 r. obrót herbatą w Polsce upaństwowiono. Przez kilkadziesiąt lat komunizmu herbaty nie brakowało, poza okresami niedoborów w kryzysie lat 80., ale jej jakość była zła. Lepsze zachodnie herbaty bywały dostępne, ale za twardą walutę w Peweksie lub w Baltonie albo na czarnym rynku.[19]

Źródło: Culture.pl (Instytut Adama Mickiewicza), Magdalena Kasprzyk-Chevriaux, Pomaga żołądkowi słabemu czy powoduje suchoty? , Data publikacji: 2017.10.17, Data odczytu: 2026.10.19

36 W latach 50. i 60. w Polsce królowała herbata gruzińska

W latach 50. i 60. XX w., a nawet w latach 70., w polskim handlu górowały herbata gruzińska i gorsze gatunki chińskiej, bo pierwsza powojenna herbata pochodziła z zakaukaskich republik ZSRR. Pod koniec lat 50., a szczególnie w latach 1960–1970, zakupy rozszerzono o Indie i lepsze gatunki z Chin. W latach 1971–1980 ważnymi dostawcami stały się też m.in. Sri Lanka i Bangladesz.[20]

Źródło: Zajączkowska M., Podaż i spożycie herbaty w Polsce w latach 1950-1995 , Data publikacji: 1997.06.17, Data odczytu: 2026.10.20

37 Ceny herbaty w Polsce nie zmieniały się przez 31 lat

Przez 31 lat, od 1950 do 1981 r., w czasie gospodarki nakazowo-rozdzielczej ceny herbaty w Polsce pozostawały niezmienne. Pierwszą po tak długim okresie podwyżkę cen herbaty wszystkich gatunków, prawie o 100%, wprowadzono dopiero w 1982 r. Ustaliła to Maria Zajączkowska z SGGW na podstawie danych z roczników statystycznych GUS.[20]

Źródło: Zajączkowska M., Podaż i spożycie herbaty w Polsce w latach 1950-1995 , Data publikacji: 1997.06.17, Data odczytu: 2026.10.20

38 W 1995 r. Polska sprowadziła ponad 30 razy więcej herbaty niż w 1950 r.

Import herbaty do Polski zwiększył się w 1995 r. ponad 30-krotnie w porównaniu z 1950 r. Przedwojenny poziom importu z 1938 r., czyli 1,8 tys. ton, przekroczono dopiero na początku lat 50. Po 1992 r. import herbaty przestał rosnąć i utrzymywał się na poziomie około 32 tys. ton rocznie. Po 1990 r. głównymi dostawcami herbaty liściastej, granulowanej i ekspresowej pozostawały Indie, Sri Lanka i Chiny.[20]

Źródło: Zajączkowska M., Podaż i spożycie herbaty w Polsce w latach 1950-1995 , Data publikacji: 1997.06.17, Data odczytu: 2026.10.20

39 W 1996 r. herbata ekspresowa stanowiła około 35% sprzedaży

W 1994 r. herbata ekspresowa stanowiła w Polsce 12–14% sprzedaży herbaty, w 1995 r. już 25%, a w 1996 r. około 35%. W połowie lat 90. na 1 mieszkańca przypadał około 1 kg herbaty rocznie. Herbatę sprowadzaną do Polski paczkowały wtedy m.in. małe krajowe firmy.[20]

Źródło: Zajączkowska M., Podaż i spożycie herbaty w Polsce w latach 1950-1995 , Data publikacji: 1997.06.17, Data odczytu: 2026.10.20

40 Polak spożywa miesięcznie 0,04 kg herbaty i ok. 5 razy więcej kawy

Według badania budżetów gospodarstw domowych GUS w 2024 r. przeciętne miesięczne spożycie herbaty wynosiło w Polsce 0,04 kg na osobę, a kawy 0,20 kg. GUS liczy do herbaty także herbaty owocowe, ziołowe i rozpuszczalne, a do kawy także kawę zbożową i jej substytuty. W zestawieniach GUS herbata trafia do grupy „kawa, herbata i kakao", której spożycie wynosiło łącznie 0,26 kg na osobę miesięcznie.[21]

Źródło: Główny Urząd Statystyczny, Budżety gospodarstw domowych w 2024 r. , Data publikacji: 2025.09.29, Data odczytu: 2026.10.15

Herbata w liczbach

Parametr	Wartość
Najstarsze legendarne wzmianki	około 2700 r. p.n.e.
Pierwszy ładunek herbaty w Europie	1610 r.
Skrzynie herbaty zniszczone w Bostonie (1773)	342
Herbata przewieziona przez Cutty Sark (1870–1877)	prawie 10 mln funtów
Kategorie herbaty w Chinach (UNESCO)	6
Światowa produkcja (2022)	6,7 mln ton
Udział Chin w produkcji	prawie 50%
Cena herbaty wg indeksu FAO (2023)	2,54 USD za kg
Kubki herbaty w herbaciarniach Warszawy (zima 1917)	ponad 40 mln
Spożycie herbaty w Polsce (2024)	0,04 kg na osobę miesięcznie

Źródła danych: Encyclopaedia Britannica, FAO, UNESCO, The Gazette, Royal Museums Greenwich, Culture.pl, Główny Urząd Statystyczny. Stan na 20 października 2026 r.

Mity i fakty o herbacie

FAŁSZ

„Zielona i czarna herbata pochodzą z różnych roślin"

Obie powstają z liści krzewu Camellia sinensis. Różni je obróbka: czarna jest „fermentowana", czyli utleniana, a zielona nie.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea , Data odczytu: 2026.10.15

FAŁSZ

„Fermentacja herbaty to proces z udziałem drożdży lub bakterii"

Według Britanniki „fermentacja" herbaty to w rzeczywistości seria reakcji chemicznych, przede wszystkim

utlenianie polifenoli przez enzym zawarty w liściach.[1]

Źródło: Encyclopaedia Britannica, Tea , Data odczytu: 2026.10.15

FAŁSZ

„Polacy spożywają więcej herbaty niż kawy, licząc na wagę”

Według GUS w 2024 r. przeciętne miesięczne spożycie kawy wynosiło 0,20 kg na osobę, a herbaty 0,04 kg. Dane dotyczą masy produktu, a nie liczby wypitych filiżanek.[21]

Źródło: Główny Urząd Statystyczny, Budżety gospodarstw domowych w 2024 r. , Data publikacji: 2025.09.29, Data odczytu: 2026.10.15

FAŁSZ

„Herbatę piło się w Anglii od początku jako popołudniowy afternoon tea”

Picie herbaty spopularyzowali w Anglii w XVII w. Karol II i Katarzyna Bragança, a zwyczaj afternoon tea pojawił się dopiero około 1840 r.[6]

Źródło: British Museum, Tasha Marks, The tea-rific history of Victorian afternoon tea , Data publikacji: 2020.08.14, Data odczytu: 2026.10.19

FAŁSZ

„Herbata zawsze była w Polsce popularniejsza od kawy”

Jeszcze w 1786 r. ks. Kazimierz Kluk porównywał herbatę do trucizny, a herbata „wygrała” z kawą dopiero na początku XX w.[19]

Źródło: Culture.pl (Instytut Adama Mickiewicza), Magdalena Kasprzyk-Chevriaux, Pomaga żołądkowi słabemu czy powoduje suchoty? , Data publikacji: 2017.10.17, Data odczytu: 2026.10.19

Źródła

1. Encyclopaedia Britannica, Tea. Adres: https://www.britannica.com/topic/tea-beverage. Data odczytu: 2026.10.15.

2. UNESCO World Heritage Centre, Cultural Landscape of Old Tea Forests of the Jingmai Mountain in Pu'er. Adres: https://whc.unesco.org/en/list/1665. Data odczytu: 2026.10.19.

3. UNESCO, Traditional tea processing techniques and associated social practices in China. Adres: https://ich.unesco.org/en/RL/traditional-tea-processing-techniques-and-associated-social-practices-in-china-01884?RL=01884. Data odczytu: 2026.10.19.

4. UNESCO, Culture of Çay (tea), a symbol of identity, hospitality and social interaction. Adres: https://ich.unesco.org/en/RL/01685. Data odczytu: 2026.10.19.

5. The Diary of Samuel Pepys, Tuesday 25 September 1660. Adres: https://pepysdiary.com/diary/1660/09/25. Data odczytu: 2026.10.20.

6. British Museum, Tasha Marks, The tea-rific history of Victorian afternoon tea. Adres: https://www.britishmuseum.org/blog/tea-rific-history-victorian-afternoon-tea. Data publikacji: 2020.08.14. Data odczytu: 2026.10.20.

7. The Gazette, This month in history: the Boston Tea Party. Adres: https://www.thegazette.co.uk/all-notices/content/285. Data odczytu: 2026.10.20.

8. The Colonial Williamsburg Foundation, Boston Tea Party (Massachusetts Gazette and Boston Weekly News-Letter, 1773.12.23). Adres: https://research.colonialwilliamsburg.org/pf/declaring/bostonTeaParty.cfm. Data odczytu: 2026.10.20.

9. Royal Museums Greenwich, Cutty Sark: ten things you should know. Adres:

https://www.rmg.co.uk/cutty-sark/history/ten-things-you-should-know. Data odczytu: 2026.10.19.

10. King's College London, Fruits of the earth: plants in the service of mankind, Tea and the British Empire. Adres: https://kingscollections.org/exhibitions/specialcollections/fruits-of-the-earth-plants-in-the-service-of-mankind/mass-production/tea-and-the-british-empire. Data odczytu: 2026.10.20.

11. Oxford University Herbaria, Stephen Harris, Plants 400: Camellia sinensis. Adres: https://herbaria.plants.ox.ac.uk/bol/plants400/Profiles/CD/Camellia. Data odczytu: 2026.10.20.

12. FAO, Datta T.K., Darjeeling tea, India. Adres: https://fao.org/4/i1592e/i1592e03.pdf. Data odczytu: 2026.10.20.

13. WIPO, Darjeeling Tea: A Geographical Indication (GI). Adres: https://wipo.int/edocs/mdocs/geoind/en/wipo_geo_lim_11/wipo_geo_lim_11_11.pdf. Data odczytu: 2026.10.20.

14. Encyclopaedia Britannica, Tea: Green and oolong tea, packaging and preparation. Adres: https://www.britannica.com/topic/tea-beverage/Green-tea. Data odczytu: 2026.10.19.

15. FAO, Current global market situation and medium-term outlook, Intergovernmental Group on Tea, CCP:TE 24/2. Wydanie: styczeń 2024. Adres: https://www.fao.org/3/cc9417en/cc9417en.pdf. Data publikacji: 2024.01.01. Data odczytu: 2026.10.15.

16. FAO, International Tea Day. Adres: https://www.fao.org/international-tea-day/en. Data odczytu: 2026.10.20.

17. Organizacja Narodów Zjednoczonych, Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego A/RES/74/241 International Tea Day. Adres: https://digitallibrary.un.org/record/3847853/files/A_RES_74_241-EN.pdf. Data publikacji: 2020.01.20. Data odczytu: 2026.10.20.

18. Guinness World Records, Largest cup of hot tea. Adres: https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/largest-cup-of-tea. Data odczytu: 2026.10.19.

19. Culture.pl (Instytut Adama Mickiewicza), Magdalena Kasprzyk-Chevriaux, Pomaga żołądkowi słabemu czy powoduje suchoty?. Adres: https://culture.pl/pl/artykul/herbata-orzezwiajacy-napoj-lekarstwo-czy-trucizna. Data publikacji: 2017.10.17. Data odczytu: 2026.10.19.

20. Zajączkowska M., Podaż i spożycie herbaty w Polsce w latach 1950-1995. Wydawca: Zeszyty Naukowe SGGW. Ekonomika i Organizacja Gospodarki Żywnościowej. Wydanie: nr 29, 1997. Strony: 75–83. Adres: https://doi.org/10.22630/EIOGZ.1997.29.6. Data publikacji: 1997.06.17. Data odczytu: 2026.10.20.

21. Główny Urząd Statystyczny, Budżety gospodarstw domowych w 2024 r.. Adres: https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki-i-warunki-zycia-ludnosci/budzety-gospodarstw-domowych-w-2024-r-,9,23.html. Data publikacji: 2025.09.29. Data odczytu: 2026.10.15.