

Informacje dla użytkownika – Herbata (ogólne)

Przeznaczenie: napój do spożycia po zaparzeniu.

Skład: susz herbaciany (*Camellia sinensis*) i/lub zioła/owoce przyprawy – zgodnie z etykietą.

Alergeny: zwykle brak; możliwe **śladowe ilości** z procesu pakowania. Sprawdź etykietę.

Bezpieczeństwo i zdrowy rozsądek

- **Teina/kofeina:** herbaty czarna/zielona/oolong/biała **naturalnie zawierają kofeinę** — **nie dla dzieci**; w ciąży/karmieniu i u osób wrażliwych **ograniczaj spożycie**.
- **Mieszanki ziołowe:** niektóre zioła (np. lukrecja, mięta pieprzowa, dziurawiec, rumianek u osób uczulonych na astrowate) mogą nie być odpowiednie dla wszystkich. W ciąży, podczas karmienia lub przy lekach — **skonsultuj się** ze specjalistą.
- **Gorące napoje:** ryzyko **oparzeń** — ostrożnie z wrzątkiem i czajnikami.

Parzenie (orientacyjnie)

- **Czarna:** woda ~95–100 °C, **3–5 min**, ok. **2–3 g/200 ml**.
- **Zielona/biała:** woda **70–85 °C**, **2–3 min**, **2–3 g/200 ml** (zbyt gorąca = gorycz).
- **Oolong:** **85–95 °C**, **2–4 min**.
- **Ziołowe/owocowe:** **95–100 °C**, **5–10 min** (zgodnie z opisem).
- Dostosuj ilość i czas do preferencji.

Przechowywanie

- Trzymaj **szczelnie zamkniętą, sucho, z dala od światła i zapachów** (herbata łatwo je chłonie).
- Najlepiej w puszcze/opakowaniu z zamknięciem. Nie przechowuj nad kuchenką.
- Zużyć najlepiej **przed końcem** daty na opakowaniu; po otwarciu — w ciągu **2–6 miesięcy** (zależnie od rodzaju i warunków).

Dodatki i serwowanie

- Informuj o dodatkach (miód – alergen pyłkowy; mleko – **laktoza**; cytrusy – możliwa nadwrażliwość).
- Nie zalewaj bezpośrednio na lód – przygotuj mocny napar i **schłodź** przed podaniem jako ice tea.

Środowisko i utylizacja

- **Fusy/susz po zaparzeniu:** po wystudzeniu → **bio/kompost** (bez zszywek i tworzyw).
- **Saszetki:** jeżeli **bez plastiku**/kompostowalne – do **bio**; w innym wypadku – wg zasad gminy (często **zmieszane**). Zszywkę/sznurek oddziel, jeśli to możliwe (papier → **papier**, metal → **metale/tworzywa**).
- **Opakowanie:** karton → **papier**, foliowe wkładki → **tworzywa**, puszki metalowe → **metale/tworzywa**.