

Mmmh ... mit so einer duftenden heißen Tasse in der Hand sieht selbst der graueste Tag gleich ganz anders aus. Gönnen wir uns öfter so schöne wohltuende Auszeiten



Tee-Stunde

Setzen • Trinken • Aufatmen

Ein schönes russisches Sprichwort lautet übersetzt: „Nach dem Tee ist für die Seele Sommer.“ Kein Wunder also, dass er uns gerade an kälteren Tagen so guttut. Dieser Duft, die feinen Aromen – er sorgt für echte Wohlfühl-Momente. Und an Vielfalt ist er nicht zu übertreffen.

➔ Die schmecken uns

Wir Deutschen sind vor allem „Schwarz-Trinker“, konsumieren im Schnitt pro Person 20 Liter schwarzen Tee im Jahr. Die Dauerbrenner sind dabei Darjeeling, Assam oder Earl Grey. Auf Platz zwei der beliebtesten Arten landen Kräuter- und Früchtetees. Seit einiger Zeit auf dem Vormarsch ist das Trendgetränk Matcha – ein gemahlener grüner Tee aus Japan, der als Muntermacher gilt und gut für den Stoffwechsel ist.

➔ Lose oder im Beutel?

Praktisch ist es natürlich schon: schnell einen Beutel in die Tasse zu hängen. Kritiker bemängeln allerdings, dass darin nur minderwertiger Tee abgefüllt wird. Das stimmt zwar

so pauschal nicht, doch er ist deutlich weniger ergiebig und „übersteht“ auch keinen zweiten Aufguss. Losen Tee gibt es hingegen meist in hochwertigeren Sorten zu kaufen, er schmeckt intensiver und ist auch günstiger, weil er so ergiebig ist: Für eine Tasse benötigen Sie nur 3 bis 4 Gramm. Eine hübsche Alternative sind Teeblüten oder Teeblumen in Bällchenform: Wenn die mit heißem Wasser übergossen werden, entfalten sie sich eindrucksvoll – ein toller Anblick. Grundsätzlich gilt: Je länger Tee zieht, desto kräftiger wird er.

➔ Für die Gesundheit

Tee ist ein natürliches Heilmittel und steckt je nach Sorte voller Vitamine, ätherischer Öle und Pflanzenstoffe, die unser Immunsystem stärken. Besonders gesund ist Grüntee, denn er enthält Stoffe, die entzündungshemmend wirken, unseren Blutdruck senken und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können. Wer sicher gehen will, dass Tee seine Heilkraft optimal entfaltet, sollte beim Einkauf auf Bio-Qualität achten oder Produkte aus der Apotheke wählen.

➔ Eigene Herstellung

Von Pfefferminztee bis Salbei – wenn Sie Kräuter angepflanzt haben, können Sie daraus auch ganz einfach selbst Ihren Lieblingstee mischen. Dazu frische Blätter mit heißem, gerade nicht mehr kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Für den Vorrat die Blätter an der Luft oder kurz im Backofen trocknen. Dunkel in einer Dose gelagert halten sie sich mehrere Wochen. Für einen kräftigen Aufguss brauchen Sie jeweils etwa eine Hand voll Kräuter auf einen Liter Wasser. Tipp: Auch mit Gewürzen wie Zimt und Nelken können Sie leckeren Tee zubereiten.

5 heiße Neuheiten



◀ Grüner wird's nicht: Teekanne im Asia-Stil. Ca. 50 Euro. www.bredemeijer.de

Schön warm halten: ▶ Zubereiter mit Thermohülle. Ca. 25 Euro. www.eigenart.me



◀ Selbstliebe zum Trinken: Bio-Tee mit Botschaft. Ca. 3,50 Euro. [English Tea Shop](http://EnglishTeaShop) www.ets-tee.de



Feine Sache: ▶ Teebecher aus echtem Porzellan mit Geisha-Motiv. Ca. 25 Euro. www.eigenart.me



▼ Zum Schnurren: Teesieb in süßem Katzen-Design. Ca. 6 Euro. www.koziol-shop.de



➔ Kleines Who-is-Who

Roobos-Tee

In Südafrika Nationalgetränk. Koffeinfrei, mild. 12 bis 15 Gramm Teeblätter je Liter verwenden. Mit ca. 90 Grad heißem Wasser übergießen und rund 8 Minuten ziehen lassen.



Grüner Tee

Er enthält viele Gerbstoffe, schmeckt dadurch sehr herb. 15 Gramm pro Liter sind ideal. Mit 60 bis 75 Grad heißem Wasser übergießen und 1 bis 3 Minuten ziehen lassen.



Schwarzer Tee

Anders als beim grünen Tee werden die Blätter fermentiert. Je nach gewünschter Intensität 10 bis 15 Gramm pro Liter nehmen. Die optimale Ziehzeit liegt bei 3 bis 5 Minuten.



Weißer Tee

Besonders hochwertig: 30.000 handgepflückte Knospen werden zur Herstellung eines Kilos benötigt. Mit 75 Grad heißem Wasser übergießen, 5 Minuten Ziehzeit.

