

Alles über Tee. Tee richtig zubereiten.

Hier ein paar Tipps, wie du verschiedene lose Tees richtig zubereiten solltest ...



Früchtetee.

Übergieße den Tee mit **kochendem Wasser** und lasse ihn **15 Minuten ziehen** [ca. 15-20 g Tee pro Liter Wasser]. Heiß oder kalt immer ein Genuss! [Unser Sommertipp: Einen starken Früchtetee kochen und zu Eiswürfeln gefrieren lassen. Dann dem Mineralwasser hinzugeben.]

Rotbuschtee.

Der rotbraune, **fermentierte Rotbuschtee** [Rooibos], das südafrikanische Nationalgetränk, ist sehr mineralhaltig und reich an Vitamin C. **Rooibos** wächst nur in **Südafrika** und ausschließlich in einem bestimmten Gebiet. Ohne Koffein ist Rooibos für Groß und Klein ein Supergenuss.

Rotbuschtee wird mit **kochendem Wasser** übergossen und **5-10 Minuten ziehen** gelassen [ca. 8-10 g Tee je Liter Wasser]. Rooibos kann man auch kalt trinken.

Grüner Rooibos ist unfermentiert und schmeckt anders als die fermentierte Version. Dennoch lässt man auch ihn ca. 5-10 min ziehen, das Wasser muss aber nicht mehr ganz kochen.

Schwarztee.

Schwarztee ist **fermentierter Tee**.

Für eine anregende Wirkung musst du **Schwarztee 2-3 Minuten ziehen lassen**, zur Beruhigung maximal 5 Minuten [ca. 10-15 g Tee pro Liter Wasser]. Darüber hinaus hat Schwarztee keinerlei Wirkung mehr und wird oft auch zu bitter. [Das gilt ähnlich für Oolong und Grüntee.] Wenn man ihn mit Milch trinkt, sind leider einige wertvolle Inhaltsstoffe nicht/kaum mehr wirksam.

Grüntee, Weißtee und Oolong.

Grüntees werden meist aus besonders hochwertigen Teepflanzensorten gewonnen. Es ist **unfermentierter Schwarztee** [verhindert durch Behandlung mit Wasserdampf]. **Weißtee** sind im Prinzip wie Heu **getrocknete** Teeblätter. **Oolong** ist **halbfermentierter** Tee.

Man bereitet grünen sowie weißen Tee mit ca. **80°C heißem Wasser** zu und lässt ihn **2 min** ziehen [ca. 8-12 g Tee pro Liter Wasser]. Oolong [halbfermentierter Tee] bereitest du ähnlich zu.

Kräutertee, Mate und Lapacho.

Kräutertee übergießt man mit **kochendem Wasser** und lässt ihn etwa **5-8 min ziehen** [ca. 15-20 g Tee pro Liter Wasser]. **Lapacho** muss **5 min im Topf kochen** [Packungsanleitung befolgen] und dann lässt man ihn noch **15 min ziehen** [ca. 1½ EL je Liter]. Grünen **Mate** überbrüht man mit **kochendem Wasser** und lässt ihn **5 Minuten** ziehen [ca. 2 EL je Liter].