

# Was wir essen

## Tee – beliebter Seelenwärmer

Um sich bei winterlichen Temperaturen schnell aufzuwärmen, ist heißer Tee ein ideales Getränk. Die Blätter der verschiedenen Teesorten stammen alle von der Teepflanze *Camellia sinensis*, die überwiegend in den höheren Lagen tropischer und subtropischer Regionen angebaut wird. China, Indien, Kenia, Sri Lanka und Indonesien sind die weltweit bedeutendsten Teeproduzenten. Knapp ein Viertel des Tees in unseren Tassen stammt aus China.

Ob aus dem frisch geernteten grünen Teeblatt schwarzer oder grüner Tee wird hängt von der weiteren Verarbeitung ab. Bei schwarzem Tee wird die Fermentation komplett durchgeführt, die Blattfarbe wird dunkler, der herbe Geschmack der Blätter milder. Grüner Tee wird nicht fermentiert, das Blatt behält seine Farbe und seinen herben Geschmack. Sowohl grüner als auch schwarzer Tee enthalten Koffein und sind für Kinder nicht geeignet. Durch das Aromatisieren der Tees wird die Geschmacksvielfalt vergrößert. Die bei uns umgangssprachlich als Früchte- oder Kräutertee bezeichneten Aufgussgetränke sind streng genommen kein Tee. Ihre korrekte Bezeichnung wäre teeähnliche Getränke.

### Tipps für den optimalen Teegenuss:

- ✓ Für die Teezubereitung frisches Leitungswasser verwenden. Das Wasser kochen, um eventuell vorhandene Mikroorganismen abzutöten.
- ✓ Schwarzen Tee mit kochendem Wasser aufgießen. Zum Aufgießen von grünem Tee, das gekochte Wasser auf 70-80°C abkühlen lassen.
- ✓ Ideal für die Zubereitung von Tee ist weiches Wasser. Hartes Wasser führt zu

Geschmacksveränderungen und kann zu einem ölig wirkenden Belag, dem sogenannten „tea scum“ führen.

- ✓ Eine kurze Ziehzeit von 2-3 Minuten setzt überwiegend Koffein frei und hat eine anregende Wirkung.
- ✓ Bei einer längeren Ziehzeit von 4-5 Minuten werden vermehrt Gerbstoffe freigesetzt, die eine beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt haben.
- ✓ Ein Teebeutel enthält ca. 2 g Tee. Dies entspricht einer Tassenportion. Aufgrund der kleineren Struktur benötigt Tee im Aufgussbeutel eine geringere Ziehzeit als lose Ware.
- ✓ Loser Tee braucht zur Entfaltung des Aromas viel Platz, deshalb werden große Teeeinsätze empfohlen
- ✓ Besonders geeignet für den Teeaufguss sind Kannen aus Glas, Porzellan und Steingut. Um den Geschmack nicht zu verfälschen, sollte die Kanne ausschließlich für Tee verwendet und am besten nur mit heißem Wasser ausgespült werden.
- ✓ Tee immer trocken und kühl, am besten in luftdicht schließenden Dosen aus Metall, Glas oder Porzellan aufbewahren. Achten Sie auf die Angaben zur Haltbarkeit.
- ✓ Nutzen Sie die Angebotsvielfalt und wechseln Sie beim Kauf der Teesorten ab.

