



Tee richtig genießen ☉ Teezubereitung

Man verwendet für eine kleine **Tasse Schwarztee** (150 mL) etwa **2 Gramm Tee**, für eine größere Tasse ca. 4-5 Gramm. Für **Grüntee** rechnet man pro kleiner Tasse ca. **3 Gramm**. Das Ganze hängt allerdings etwas von der Teesorte (z.B. bei Assam eher etwas weniger, bei Darjeeling mehr), vom Blattgrad (bei Blatttee etwas mehr) und von der Brühmethode ab. **Pro Liter** Wasser ergeben sich im Durchschnitt **10-15 g Teeblätter** (=4-5 Teelöffel gehäuft)

Bei Beuteltee reicht ein **Beutel** meist für eine Tasse mit 250 mL (ca. 4 Beutel pro Liter).

Schwarztee, Pu Reh Tee	gießt man mit kochendem Wasser (95-100°C, sprudelnd) auf und lässt ihn ziehen
Gelber Tee, Oolong	wird mit etwa 80 bis 90 Grad heißem Wasser aufgebrüht und lässt ihn ziehen
Grüntee, Weißtee	übergießt man mit 70 bis 80 Grad heißem Wasser [sonst wird er bitter; und Kenner genießen erst den 2. Aufguss] und lässt ihn 2-3 Minuten [jedoch nie länger als 5 min] ziehen
Matcha	übergießt man mit 60 bis 80 Grad heißem Wasser
Früchte- oder Kautertee	gießt man mit kochendem Wasser (100°C, sprudelnd) auf und lässt ihn ca. 6-10 min ziehen

Dabei wirkt Tee in Abhängigkeit von der **Ziehzeit** ...

1 – 3 min	3 – 5 min	über 5 min
anregende Wirkung	beruhigende Wirkung	keine Wirkung mehr

Nach 5 min wird der Tee meist immer bitterer durch die frei werdenden Gerbstoffe.

