



Alles über Tee ☉ Tee richtig zubereiten

In Eine Welt Läden gibt es viele **Bioprodukte**. Dazu gehören bei uns z.B. auch Bio-**Tees** der **Oasis** Teehandel GmbH oder der Kräutergarten **Pommerland** eG. Beachte die Packungshinweise, wenn du abgepackte Tees kaufst. Hier ein paar Tipps, wie du verschiedene lose **Tees richtig zubereiten** solltest ...



Früchtetee

Pure Fruchtstücke, natürliche ätherische Öle und Kräuter erwarten dich bei den duftenden und wohlschmeckenden Bio-**Früchtetees** aus unserem Eine Welt Laden.

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. Jedenfalls: In unserem Laden sind Oasis Rooibos-Tees immer ein Renner!

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. **Rooibos Starlight** von Oasis [in unserem Weltladen erhältlich] im Verhältnis 1:1 mit Orangensaft mischen, erhitzen, nach Belieben mit Zucker süßen und im Winter als **alkoholfreien Punsch** für die ganze Familie genießen.

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

Schwarztee

Du erhältst bei uns den **fermentierten Tee** in naturbelassenen und aromatisierten Teesorten verschiedener Fairhandels- und Bio-Anbieter.

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 auch für Oolong und Grüntee.] Wenn man ihn mit Milch trinkt, sind leider einige wertvolle Inhaltsstoffe nicht 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 sie 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].





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.

