

TEE-TEE-RE-TEE

Tipps für exotischen Tee Genuss

Herbstzeit ist Tee-Zeit. Wenn draußen der Wind pfeift, ist der heiße Seelenwärmer das Getränk Nummer 1, sei es beim Kuscheln auf der Couch mit einem guten Buch oder einem spannenden Film. Doch Tee ist nicht gleich Tee. Wir stellen aus der reichhaltigen Sortenvielfalt ein paar Highlights mit ihren Besonderheiten und Eigenschaften vor.



MATE GRANATE

ENERGIESCHUB GEGEN DIE HERBSTMÜDIGKEIT

Mate-Tee ist das Nationalgetränk Brasiliens und Argentiniens – und das nicht ohne Grund, denn dieser Tee belebt den Kreislauf und aktiviert Körper und Geist. Kein Wunder, dass er auch bei uns immer beliebter wird. Regelmäßiges Trinken von Mate soll übrigens auch das Hungergefühl dämpfen – nicht das Schlechteste in der dunkler werdenden Jahreszeit ... Wer den herben Geschmack des reinen Mate-Tees nicht schätzt, kann auch auf aromatisierte Varianten mit Granatapfelschalen, Apfelstücken und süßen Brombeerblättern zurückgreifen.

Zubereitung:

Auf 1 Liter kochendes Wasser 10 bis 12 g (4 bis 5 Teelöffel) geben und 5 Minuten ziehen lassen. Mehrere Aufgüsse.



MORINGA

ENTSPANNT IN DEN ABEND

In Indien populär und viel getrunken – bei uns noch lange nicht so bekannt: Tee aus den Blättern des Moringa-Baums. Die Moringa oleifera – auch als „Meerrettichbaum“ bekannt – wird auch als „Baum des Lebens“ bezeichnet. Kein Wunder, haben doch vor allem die Blätter einen sehr hohen Gehalt an Proteinen, Vitamin A und C sowie Mineralstoffen. Auch soll die Moringa antioxidativ wirken. Purer Moringa-Tee erinnert geschmacklich an Brennnessel-Tee. Wer es etwas geschmackvoller mag, greift auf süßliche Varianten mit Orangenschalen, Lemongras und Papaya zurück. Diese sind auch bei Kindern beliebt.

Zubereitung:

5 bis 7 Minuten sollte der Moringa ziehen. Er kann auch gut kalt genossen werden – am besten abends eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen, zum Entspannen und „Runterkommen“.

Wer die Vielfalt der Tees entdecken möchte, sollte schauen, ob Tee-Proben angeboten werden. Einige Tee-Händler bieten diese sogar kostenlos an.



OOLONG-TEE

LECKER ZU JEDEM GEBÄCK


Sie können sich nicht entscheiden, ob Sie lieber grünen oder schwarzen Tee mögen? Dann probieren Sie einfach einmal einen Oolong!

Bei Oolong-Tees wird der Fermentationsprozess, der aus dem ursprünglichen grünen Tee schwarzen macht, abgebrochen.

Deshalb wird Oolong oft auch als „brauner“ Tee bezeichnet.

Zubereitung:

Oolong-Tees werden mit nur 80 bis 90 Grad Celsius heißem Wasser aufgegossen und dürfen nur 2 bis 4 Minuten ziehen. Probieren Sie gerne einen zweiten Aufguss.



SIE MÖCHTEN NOCH MEHR ZUM THEMA TEE ERFAHREN?

Auf der BKK Homepage finden Sie ein kleines Video mit nützlichen Informationen rund um das beliebte Heißgetränk.

In dem Clip wird erklärt, wie Tee geerntet und verarbeitet wird. Verschiedene Zubereitungsformen der unterschiedlichen Teesorten werden beschrieben; besonders detailliert wird dabei auf schwarzen, grünen und weißen Tee eingegangen.

Holen Sie sich jetzt Tipps für Ihre Teezeremonie unter:

➔ klickdichgesund.bkk-faber-castell.de/teezeremonie



PU ERH

„VOGELNESTER-TEE“ AUS CHINA

Pu-Erh-Tee ist allein schon durch seine Form eine Besonderheit: Die Tee-Blätter werden zu „Vogelnestern“ gepresst. Dadurch reift der Pu Erh wesentlich langsamer und kann über Jahrzehnte hinweg aufbewahrt werden. Dabei gilt: Je älter der Pu Erh, desto wertvoller und teurer wird er – vergleichbar mit Whiskey oder Rotwein.

Ein guter und günstiger Pu-Erh-Tee zum Probieren ist der Tou Cha. Dieser ist „nur“ fünf Jahre gereift und ist im Vergleich zu älterem Pu Erh deutlich milder.

Dennoch hat er den typisch erdig-malzig, leicht rauchigen Pu-Erh-Geschmack. Der Tou Cha passt hervorragend nach etwas deftigem Essen, da er den Stoffwechsel anregen soll.

Zubereitung:

Hier empfiehlt sich eine Glaskanne. Denn das bunte Farbenspiel, wenn sich das „Vogelnest“ langsam auflöst, ist faszinierend und verbreitet eine fast meditative Stimmung – gerade, wenn es draußen nass und kalt ist.

Tee richtig lagern und lange genießen

„Tee muss dunkel, trocken und nicht zu warm gelagert werden“, empfiehlt Expertin Katie O’Sullivan von „1000tees“. „Keinesfalls über der Heizung oder mit direkter Sonneneinstrahlung. Am besten, Sie lagern Tee im Küchenschrank in einer gut verschlossenen Dose oder einer dichten Tee-Verpackung. Das ist wichtig, denn Tee verliert mit der Zeit seine Aromen und so den Geschmack.“ Auch zum Verbrauch hat der Profi einen Tipp: „Schwarzen Tee, Kräuter- und Früchte-Tees innerhalb von ein bis zwei Jahren, grünen Tee innerhalb von zwei bis drei Jahren verbrauchen.“