



Die für den Genuss und die Gesundheit wirksame, richtige Zubereitung von Grünem, Gelbem und Weißem Tee.

Das wichtigste bei der Tee-Zubereitung ist guter hochwertiger Tee und das richtige Verhältnis von Wassermenge und Menge der Tee-Blätter.

Wählen Sie Ihre Tee-Sorten **nicht nach dem niedrigsten Preis, sondern nach dem höchsten Preis** aus. Denn hochwertige Qualität gibt es nicht zum niedrigen Preis. Wirklicher Tee-Genuss stellt sich erst ab einem höheren Preisniveau ein.

Betrachtet man allerdings die teuersten Tee-Sorten als fertig zubereiteter Tee, dann kostet der Liter des edlen Getränkes deutlich weniger als viele andere Getränke.

Das richtige **Mengenverhältnis** ist abhängig vom individuellen Geschmack des Konsumenten. So ist es bei jeder neuen Sorte ein erneutes ausprobieren, welche Menge Tee-Blätter, z.B. auf 1 Liter Wasser, den individuellen Geschmack am besten trifft. Da die Tee-Blätter bei grünen, gelben und weißen Tee-Sorten ganz unterschiedlich groß sind und somit unterschiedliche spezifische Gewichte haben, lässt sich die richtige Menge Tee kaum mit einem Löffel dosieren.

Um die **richtige Menge** für den individuellen Geschmack festzustellen, ist eine Diät- oder Küchenwaage (1Gramm Genauigkeit) empfehlenswert. In weiten Teilen Europas wird Tee, im Gegensatz zu Asien, eher etwas dünner getrunken. Der Durchschnitts-europäer mag den Geschmack des Tees

am liebsten bei ca. 10 bis 12 Gramm Tee-Blätter pro Liter. Die Asiaten trinken Ihren Tees sehr viel stärker und bevorzugen eher 20 Gramm Tee-Blätter pro Liter.

Die Ziehzeit der Tee-Blätter im heißen, bzw. kochenden Wasser ist nachrangig zu behandeln. Überbrüht man die Tee-Blätter in einem Aufgussgefäß ohne Filtertüten, Teesieb etc., wartet man einfach, bis alle Blätter auf den Kannenboden gesunken sind, dann ist das Ende der Ziehzeit erreicht.

Die Wassertemperatur mit der Grüner, Gelber und Weißer Tee aufgegossen werden soll, kann durchaus 90 Grad betragen. Allerdings werden bei dieser Temperatur die für die Gesundheit wirksamen Wirkstoffe im Tee zerstört. Wer auf die gesundheitlichen Wirkstoffe nicht verzichten möchte, sollte eine Wassertemperatur von 60°C bis 80°C wählen. Einige Tee-Sorten schmecken besser, wenn sie bei einer Wassertemperatur von 90°C aufgegossen werden und andere, überwiegend preiswerte Tees, schmecken besser, wenn die Wassertemperatur niedriger ist.

Jeder Konsument muss also abwägen, was individuell bevorzugt wird, der beste Geschmack oder der höchste gesundheitliche Nutzen. Wobei wahrscheinlich eine gesundheitliche Wirkung nur dann eintreten kann, wenn dauerhaft, täglich 10 bis 20 Tassen Tee konsumiert werden.

Nicht jede Tee-Sorte beinhaltet die gleiche Menge **wirksamer Inhaltstoffe**. Auch die jeweilige individuelle Züchtung der Tee-Pflanze, die Lage des Tee-Gartens und



klimatische Bedingungen bestimmen die Menge der positiven Wirkstoffe. Bei grünen, gelben und weißen Tee-Sorten sollen durchschnittlich mehr Wirkstoffe vorhanden sein als bei Oolong Tee und bei Schwarzem Tee.

Unsere Zubereitungsempfehlung:

Um den Geschmack zu optimieren, sollten ca. 12 Gramm Tee (Je nach spezifischem Gewicht, Größe der Tee-Blätter und Größe des Tee-Löffels) ca. 3-6 gehäufte Tee-Löffel mit einem Liter Wasser (1000 Gramm) übergossen werden. Die Wassertemperatur sollte 70°C bis max. 80°C. betragen, weil man mit kochendem Wasser positive Wirkstoffe im Tee verbrennen würde. Einige Tee-Sorten würden außerdem bitter oder grasig schmecken und der Genuss bliebe aus.

Sollte der Tee, so zubereitet, nicht kräftig genug schmecken, kann die Menge der Tee-Blätter erhöht, bzw. die Wassermenge verringert werden.

Schmeckt der Tee zu herb, kann man die Tee-Menge etwas verringern, die Wassermenge erhöhen und/oder die Wassertemperatur noch etwas absenken. Die Wassertemperatur sollte allerdings nicht unter 60°C liegen.

Tee-Blätter können sie mehrmals mit frischem, heißem Wasser übergießen. Gute Tee-Sorten entwickeln erst ab dem zweiten Aufguss ihr ganzes Aroma. Der erste Aufguss sollte vor dem Konsum mindestens 2-3 Minuten ziehen oder die Tee-Blätter sollten auf den Kannenboden gesunken sein. Die Tee-Blätter müssen allerdings ständig mit Wasser bedeckt sein, damit eine Oxidation verhindert wird und der gute Geschmack bei jedem Aufguss erhalten bleibt.