



Die für den Genuss und die Gesundheit wirksame, richtige Zubereitung von Schwarzem 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 unterschiedlich groß sind und somit unterschiedliche spezifische Gewichte haben, lässt sich die richtige Menge nicht genau mit einem Löffel dosieren.

Um die **richtige Menge** für den individuellen Geschmack festzustellen, ist eine Diätwaage (1 Gramm Genauigkeit) empfehlenswert. In weiten Teilen Europas und im Gegensatz zu Asien, wird Tee eher etwas dünner getrunken. Der Durchschnitts-Europäer mag den Geschmack des Tee am lieb-

sten bei ca. 10 bis 12 Gramm Tee-Blätter pro Liter. Die Asiaten trinken ihren Tee stärker.

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

Die Wassertemperatur sollte 90° Celsius oder höher betragen. Allerdings werden möglicherweise bei dieser Temperatur für die Gesundheit wirksame Wirkstoffe im Tee verbrannt. Wobei Schwarzer Tee weniger gesundheitliche Wirkstoffe besitzt als z.B. Grüner Tee. Schwarzer Tee schmeckt besser, wenn man ihn mit kochendem Wasser aufbrüht.

Jeder Konsument sollte 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 wurden.

Unsere Zubereitungsempfehlung:

Teemenge/Wassermenge

Um den Geschmack zu optimieren, sollten ca. 12 Gramm Tee (je nach spezifischem Gewicht, Größe der Tee-Blätter und Größe des Tee-Löffels) ca. 3-4 gehäufte Tee-Löffel



mit 1 Liter (1000 Gramm) kochendem Wasser übergossen werden.

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 die Tee-Menge etwas verringert werden, bzw. die Wassermenge erhöht werden.

Ziehzeit:

2-3 Minuten sollten die Tee-Blätter im kochenden Wasser schwimmen (Zubereitung mit Tee-Sieb) oder man wartet bis die Tee-Blätter auf den Kannenboden gesunken sind (Zubereitung mit einer Auf - und

Umgießkanne). Danach sollte das Sieb herausgenommen werden, bzw. der Tee durch ein Sieb in eine Servierkanne umgossen werden.

Wirkstoffe:

Schwarze Tees enthalten eine reduzierte Menge an gesundheitlich wirksamen Inhaltsstoffen. Beim Herstellungsprozess bzw. bei der dort starken Hitzeeinwirkung auf die Tee-Blätter, werden einige wertvolle gesundheitliche Wirkstoffe reduziert.

Die jeweilige individuelle Züchtung der Tee-Pflanze, die Lage des Tee-Gartens und klimatische Bedingungen bestimmen die Menge der positiven Wirkstoffe.