

# Ziehzeiten

## Grüner Tee

Menge: 1 Teelöffel pro Tasse. Bei mehr als 5 Tassen einen Teelöffel extra für die Kanne. Kochen Sie das Wasser auf und lassen es dann auf 80-85°C abkühlen.

Übergießen Sie den Tee mit dem abgekühlten Wasser und lassen ihn je nach Bedarf ziehen.

Bei 2-3 Minuten wirkt der Tee stark anregend, wobei er sein eher mildes Aroma behält. Bei 3-8 Minuten tritt das Aroma in den Vordergrund, während der Tee mäßig anregend wirkt.

Für eine beruhigende Wirkung nehmen Sie die gleiche Menge und Temperatur, lassen den Tee nur 1 Minute ziehen und kippen diesen wieder weg. Dann machen Sie mit dem selben Tee einen zweiten Aufguss, der gut 3 Minuten ziehen kann, bevor Sie ihn trinken. Jetzt enthält der Tee nur noch sehr wenig Koffein und umso mehr magenfreundliche Gerbstoffe, die zugleich das restliche Koffein "bändigern".

## Rooibush (Rotbusch)

Menge: 1 Teelöffel pro Tasse. Übergießen Sie den Tee mit kochendem Wasser und seihen Sie nach 3-5 Minuten ab. Der Tee enthält kein Koffein und kann daher auch abends getrunken werden.

## Honeybush

wird ebenso wie Rooibush zubereitet.

## Lapacho-Tee

Menge: 2 Teelöffel Lapacho auf 1 Liter Wasser. Lassen Sie den Tee 5 Minuten zugedeckt bei niedriger Hitze kochen. Nehmen Sie dann den Tee vom Herd und lassen ihn weitere 15-20 Minuten zugedeckt ziehen.

## Schwarzer Tee

Menge: 1 Teelöffel pro Tasse, bei mehr als 5 Tassen einen Teelöffel extra für die Kanne. Übergießen Sie den Tee mit kochendem Wasser und lassen ihn 3-5 Minuten ziehen.

Bei 1-2 Minuten wird die Verdauung angeregt und der Tee hat eher eine abführende Wirkung. Bei 3-5 Minuten werden mehr Gerbstoffe aus dem Blatt gelöst.

Das kann die Darmtätigkeit beruhigen und kann daher zu Verstopfung führen.

---

# Teekessel

Besuchen Sie uns

in unserem Laden

**Hauptstraße 35  
25899 Niebüll**

oder im Internet unter

**[www.teekessel.org](http://www.teekessel.org)**