GRÜNTEE

Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Grüner Tee wird von den gleichen Teesträuchern gepflückt wie Schwarzer Tee. Er wird nicht fermentiert, sondern ultrakurz erhitzt. Die Blätter behalten ihre grüne Farbe, und auch die Inhaltsstoffe bleiben weitgehend erhalten. Viele Studien beurteilen Grüntee als gesund.

INFORMATIONEN

- Die beiden Länder der Hochkultur China und Japan unterscheiden eine Riesenzahl an puren und aromatisierten Grüntees. Einige Gründtee-Sorten:
- Bancha wird in Japan, Taiwan und China angebaut. Bancha-Tee schmeckt frisch-herb und zeichnet sich durch wenig Koffein aus.
- Chun Mee wird in Taiwan und China geerntet und hat einen kräftigen, herben Geschmack.
- Genmaicha kommt aus Japan. Er wird mit Reis gemischt, der während der Röstung ähnlich wie Popcorn aufpoppt.
- Gunpowder ist ein Tee aus Taiwan und China. Er ist sehr bitter und enthält viel Koffein.
- Gyokuro ist ein kräftiger, leicht süsslicher Tee aus Japan mit viel Koffein.
- Lung Ching Tee stammt aus Südchina und ist sehr sanft im Geschmack.
- Matcha aus Japan ist fein-herb und enthält viel Koffein.
- Sencha wird in Japan, Taiwan und China angebaut. Er schmeckt frisch und ist zudem leicht bekömmlich.
- Grüner Tee wird mit 70 bis höchstens 90° C heissem Wasser aufgebrüht. Dafür lässt man das kochende Wasser 10 Minuten abkühlen oder mischt mit kaltem Wasser herunter. Der Tee kann mehrfach aufgegossen werden. Dann bei leicht höherer Wassertemperatur.
- Grüntee wird traditonell ohne Milch und ungesüsst genossen. So wird das Aroma nicht verfälscht.

DATEN