

Welche Teesorten gibt es eigentlich und was unterscheidet sie?

Jeder von uns hat schon einmal Tee getrunken aber was wissen wir eigentlich über Tee und die verschiedenen Sorten?

Die durchschnittliche Menge an Tee, die eine Person trinkt, variiert von Land zu Land und hängt auch von individuellen Vorlieben und Gewohnheiten ab. In einigen Ländern wie China und Japan ist der Teekonsum sehr hoch und Tee ist ein integraler Bestandteil der Kultur und des täglichen Lebens. In anderen Ländern wie den USA und Europa ist der Teekonsum im Vergleich dazu eher geringer.

Eine Studie aus dem Jahr 2018 ergab, dass die durchschnittliche Menge an Tee, die eine Person in den USA trinkt, bei etwa 3,6 Tassen pro Woche liegt. In Großbritannien, einem Land mit einer langen Tee-Tradition, wird durchschnittlich etwa 3 Tassen Tee pro Tag getrunken.

Grüner Tee: Grüner Tee ist eine der bekanntesten Teesorten weltweit und stammt ursprünglich aus China. Er wird aus den frischen Blättern der Teepflanze hergestellt, die nach der Ernte leicht geröstet oder gedämpft werden. Dadurch bleiben die grünen Farbstoffe in den Blättern erhalten und der Tee behält seine charakteristische grüne Farbe. Als Faustregel kann man grünen Tee mit 70° C heißem Wasser aufgießen. Zudem könnte man sagen: Je minderwertiger der Tee, desto höher und je hochwertiger der Tee, desto niedriger die Temperatur. Grüner Tee hat einen milden, grasigen Geschmack und ist reich an Antioxidantien. Zu den beliebtesten Sorten gehören Japanischer Sencha, chinesischer Lung Ching und Gyokuro.

Schwarzer Tee: Schwarzer Tee ist eine der bekanntesten Teesorten und wird aus den Blättern der Teepflanze *Camellia Sinensis* hergestellt. Die Blätter werden zuerst welk und dann fermentiert, um den charakteristischen Geschmack und die Farbe zu erhalten. Schwarzer Tee ist kräftig im Geschmack und enthält Koffein. Er wird in vielen Ländern wie Indien, Sri Lanka, Kenia und China produziert. Beliebte Sorten sind Darjeeling, Assam, Ceylon und English Breakfast.

Oolong-Tee: Oolong-Tee ist ein traditioneller chinesischer Tee, der halb fermentiert ist. Dies bedeutet, dass die Blätter teilweise fermentiert werden, bevor sie getrocknet werden. Oolong-Tee hat einen milden, blumigen Geschmack und ist zwischen grünem und schwarzem Tee angesiedelt. Es gibt viele verschiedene Sorten von Oolong-Tee, von leicht bis stark fermentiert, und jeder hat seinen eigenen Geschmack. Beliebte Sorten sind Wuyi Yancha, Tie Guan Yin und Shui Xian.

Kräutertee: Kräutertee ist ein Tee, der aus Pflanzen hergestellt wird, die nicht aus der Teepflanze stammen. Es gibt viele verschiedene Arten von Kräutertees, darunter Kamillentee, Pfefferminztee, Ingwertee und viele mehr. Jede Art von Kräutertee hat ihre eigenen einzigartigen Vorteile und Geschmacksrichtungen. Kräutertees sind in der Regel koffeinfrei und werden oft wegen ihrer beruhigenden und entspannenden Wirkungen getrunken.

Früchtetee: Früchtetee wird aus getrockneten Früchten und Beeren hergestellt und hat einen fruchtigen Geschmack. Beliebte Sorten sind Hibiskus, Beeren, Apfel und Zitrusfrüchte. Früchtetee ist in der Regel koffeinfrei und kann heiß oder kalt getrunken werden. Einige Früchtetees werden auch mit Kräutern oder Gewürzen gemischt, um den Geschmack zu verbessern.

Matcha-Tee: Matcha ist ein japanischer grüner Tee, der zu einem feinen Pulver gemahlen wird. Matcha hat einen kräftigen Geschmack und wird oft in der japanischen Teezeremonie verwendet. Der Tee wird aus den jüngsten Blättern der Teepflanze hergestellt.

Es gibt auch viele andere Teesorten wie Pu-Erh-Tee, weißen Tee, Rooibos-Tee und mehr. Jede Teesorte hat ihre eigene einzigartige Geschichte, Herkunft, Geschmack und gesundheitliche Vorteile.

Es ist wichtig zu beachten, dass übermäßiger Teekonsum, insbesondere von koffeinhaltigen Teesorten wie Schwarztee oder grünem Tee, auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Daher sollte man Tee in Maßen genießen und auf individuelle Bedürfnisse und Empfindlichkeiten achten.

- [Link zum Beitrag](#) auf der Website
- [Link zum Beitrag](#) auf Instagram