



TEECETERA

Tee-Newsletter

NR 80 – Januar 2023

UNSERE TEES DES MONATS FÜR SIE:

- › **Jan:** Matcha
- › **Feb:** Heiß & Innig
- › **März:** Pfirsich-Zitrone

Auf **Seite 4** lesen Sie, was Kunden über diese Tees gesagt haben.

Tee-Kostbarkeiten aus Georgien



IN DIESER AUSGABE:

TEE KOSTPROBEN 2

- Matcha Kei
- Weiße Melisse
- Renegade Green

TEE NEWS 2

- Neuer Japan-Grüntee
- MasterBag Selections
- Tee-Schokolade

NACHGEFRAGT 3

- bei Dr. Hans-Günter Weeß

SCHON GEWUSST... 3

- Gute-Nacht-Begleiter

TEE MEINUNGEN 4

REZEPT 4

- Matcha Bowl

Mit unglaublicher Beliebtheit sind die drei georgischen Tees von „Renegade Tea Estate“ bei uns gestartet.

Glücklich darüber sind die „Tee-Nerds“ Hannes und Tomas von Renegade allemal, kommen sogar ein Wenig ins Schwitzen, denn der Oolong ist bereits jetzt vor der neuen Ernte ausverkauft! Es handelt sich schließlich um 100% Handarbeit und die findet nun einmal nicht mit großen, industriellen Maschinen statt, sondern hauptsächlich mit Herz und Fleiß!

Spannend ist nicht nur die Herkunft der Tees, sondern auch die Leidenschaft und Experimentierfreude der beiden Teamaker. Normalerweise spezialisieren sich Teehersteller auf eine bestimmte Machart oder

Verarbeitung. Ähnlich wie beim Wein passen sich die Hersteller üblich an die Gegebenheiten vor Ort und die Präferenz der Teetrinker an. Dass ein Teehersteller Grün, Oolong UND Schwarztee in gleichbleibend herausragender Qualität herstellt, ist sehr selten.

Bei Renegade war es ganz einfach: Tomas und Hannes hatten keine Ahnung, wie man überhaupt Tee herstellt und "solange experimentiert, bis es lecker schmeckte".

Heute habe jeder von Ihnen einen Lieblingstee: Hannes schwärmt eher für Grüntee und Tomas ist Herr des Oolongs – Schwarztee können beide gleich gut herstellen.

Bleibt nur die Frage, welcher Tee bei den Teetrinkern in Deutschland am Besten ankommt: eine sehr schwere Entscheidung...

Unser Mischtip: "Kapha spiced"

Dieser Mischtip hat's in sich und heizt von innen richtig schön ein! Für alle, die es SPICY mögen und sich von ihrem Tee gerne aufwärmen lassen. Ein Löffel Honig rundet den scharf-würzigen Trunk köstlich ab. Perfekt für die kalte Jahreszeit!

Mischtip für 1 Liter:
6 g Ayurveda Kapha (Nr. 1297) mit 2-3 g Ingwer (Nr. 1241) mischen.

Zubereitung:
Beide Tees auf 1 Liter kochendes Wasser, 5-10 Minuten ziehen lassen.



TEE KOSTPROBEN


**Jonathan Gschwendner,
Geschäftsführer und Tea
Taster**

Er bildet die 2. Generation im Familienunternehmen und ist bereits seit über 15 Jahren als Tea Taster tätig. Seine Schwerpunkte sind der Tee-Einkauf und die Sortimentsentwicklung klassischer Tees.


Matcha Kei (Nr. 709)

Mit viel Herzblut, Liebe und Fleiß wird in einer kleinen Manufaktur in den Bergen Kagoshimas ein besonders cremiger, milder und zugleich üppiger Matcha hergestellt, für den ich mir gerne eine kleine Auszeit nehme, um ihn bewusst zu genießen und zu würdigen.


Weißer Melisse (Nr. 1140)

Das österreichische Mühlviertel mit seiner pittoresken Berglandschaft bietet fernab der Industrie beste Bedingungen für wahre Gourmet-Kräuter aus biologischem Anbau. Die Pflanzen haben aufgrund des kühleren Klimas mehr Zeit, wertvolle ätherische Öle zu bilden. So besticht unsere Weiße Melisse mit blumiger Vielfalt und zitroniger Frische.


Renegade Green (Nr. 641)

Wer hätte gedacht, dass Georgien als Teeland eine Renaissance erlebt und nach den Sternen greift. Was im Garten Renegade vollbracht wurde, ist so umwerfend, wie der zauberhafte Renegade Green. Die großen intakten Blätter offenbaren, wie viel Mühe und Sorgfalt in der Verarbeitung stecken. In der Tasse angenehm sanft und vegetabil, begleitet von dezenten Röstnoten.

TEE NEWS

Neuer Grüntee aus Japan



Eigentlich ist Japan bekannt für gedämpfte Grüntees. Doch es gibt im Süden des Landes eine Region, die seit dem 15. Jahrhundert gerösteten Grüntee herstellt - Kamairicha genannt („Pfannen-gerösteter Tee“). Der Anteil an der japanischen Gesamternte ist verschwindend gering, entsprechend begehrt ist der Tee. Die zarten Röstaromen erinnern an Maronen, im Geschmack zeigen sich aber auch vegetabile Noten, die man von den gedämpften Klassikern kennt. Unser Newcomer stammt aus der Region Gokase (Präfektur Miyazaki) und ergänzt ab Ende Januar unser klassisches Premium-Sortiment unter der Nr. 719 in Bio-Qualität!

MasterBag Selections



Ob experimentierfreudig oder absoluter Tee-Neuling: Die MasterBag Selection Boxen bieten Abwechslung und animieren zum Probieren. Mit der Classic-Selection kommen die Genießer klassischer Schwarz- und Grüntees voll auf Genusskurs. Die Aroma-Selection begeistert mit einem bunten Mix aus aromatisierten Tees sowie Früchte-, Kräuter- und Rooibostee. Jede Box enthält 12 praktische Pyramidenbeutel für bis zu 0,4 l feinsten Tee genuss. Perfekt zum Ausprobieren, für unterwegs, als Geschenk... oder um als Neuling den Weg zum Tee zu finden!

Tee-Schokolade: 3-fach köstlich!



Perfekt zum Genießen bei der Teatime: Unsere Tee-Schokoladen vereinen edle Schokolade und herrlichen Tee! Für die Entwicklung haben wir uns einen erfahrenen Partner an die Seite geholt: Georgia Ramon ist ein Bean-to-Bar Schokoladenhersteller mit Sitz ganz regional bei uns im Rheinland. Inspiriert von unserem Tee wurden die drei Tee-Schokoladen gemeinsam mit dem zertifizierten Chocolatier Phillip Butzmann entwickelt. Erhältlich sind die Sorten Earl Grey, Matcha und Rooibos African Chai.

HINTERGRUND

Guter Schlaf, schlechter Schlaf?

Schlafprobleme gelten in Deutschland als "Volkskrankheit" und viele Menschen leiden darunter. Tipps und Mittelchen gegen Schlafprobleme gibt es eine Menge - doch was hilft wirklich?

Wir haben uns mit Schlafforscher und Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß getroffen, der es wissen muss. Denn: Schlafen ist sein Beruf!

Dr. Hans-Günter Weeß ist bereits rund 30 Jahre in der Schlafmedizin tätig. Als Leiter eines der größten Schlafzentren in Deutschland (Pfalzkllinikum) verhilft er Menschen mit Schlafproblemen regelmäßig zu besserem Schlaf.

Ist unsere Gesellschaft wirklich so schlaflos?

Dr. Weeß: Rund 63% der Menschen in Deutschland leiden unter Problemen beim Einschlafen und 74% beim Durchschlafen. Sie wälzen sich hin und her, das Gedankenkarussell will einfach nicht stoppen und sie fühlen sich am Morgen gerädert und unausgeschlafen. Manchmal finden sie ohne Tablette nicht in den Schlaf.

Was passiert, wenn man dauerhaft schlecht schläft?

Dr. Weeß: Die gute Nachricht vorweg: Man kann nicht NICHT schlafen, selbst wenn man das Gefühl hat, nicht geschlafen zu haben. Auch das gelegentliche Wachwerden gehört dazu.

Ca. 6-10% der Schlafstörungen sind behandlungsbedürftig. Menschen mit chronischen Schlafstörungen haben eine höhere Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkt, Schlaganfall, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder sind anfälliger für psychische Störungen (z.B. Angststörungen).

Wofür brauchen wir Schlaf?

Dr. Weeß: Schlaf ist das wichtigste Reparatur- und Regenerationsprogramm des Menschen. Nur wer ausreichend schläft, ist am Tage körperlich und mental leistungsfähig. Schlaf macht schlau und schön, fördert die gute Laune, reguliert das Körpergewicht, schützt vor Alterserkrankungen, hält gesund und stärkt das Immunsystem.

Kurzum: guter, gesunder Schlaf verlängert das Leben!

Welche Tipps haben Sie bei Schlafproblemen?

Tipp 1: Entspannendes Umfeld

Ein Wohlfühl-Umfeld ist die beste Basis für gesunden Schlaf. Im Schlafzimmer sollte nichts an die anspannenden Aufgaben des Alltages erinnern: Keine Fachliteratur, kein Bügelbrett und unbedingt Smartphone, Tablet usw. aus dem Schlafzimmer verbannen, da auch das blaue Licht die Produktion des Schlafhormons Melatonin reduziert.

Tipp 2: Ruhe für Körper & Geist

EinschlafROUTINEN können u.a. aus Entspannungsübungen (z.B. Atemübungen und Meditation) bestehen, die helfen den Herzschlag zu beruhigen und Gedanken aus dem Kopf zu vertreiben. Besonders vor oder nach der Meditation kann ein beruhigender Tee den Entspannungseffekt verstärken.

Tipp 3: Raus aus dem Gedankenkarussell

Drehen sich die Gedanken im Kreis, helfen Methoden, die dem Gehirn auf eine ruhige Art



© Foto: Privat

Dr. Hans-Günter Weeß, Schlafforscher und Schlafexperte

Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Tipp 4: Teatime als Abendritual

Zur Entspannung beitragende Kräuter wie Zitronenmelisse, Hopfen oder Kamille werden schon seit Jahrhunderten verwendet. Diese können als Kräutertee am Abend genossen zu einer natürlichen Entspannung von Körper und Geist beitragen. Das bewusste Zubereiten des losen Tees trägt zusätzlich zur inneren Ruhe bei und bereitet auf angenehme Weise auf das baldige Zubettgehen vor.

SCHON GEWUSST...

Tee-Begleiter in eine gute Nacht

Schlafforscher Dr. Weeß empfiehlt eine entspannende Kräuter-Tea-Time als gemütliches Ritual am Abend, z.B. mit:

Naturruhe - Eine sanfte Kräuter-Wonne mit Kamille und Hopfen. Krautig und lieblich-süß in die Traumwelt eintauchen!

Fürs Marmeltier - Gemütlich einmummeln und entspannen: Ein Genuss zu jeder

Abendstunde! Weich, zitronig, fruchtig und entspannend.

Gut's Nächtle - Mit weichem, zitronig-mildem Geschmack in schöner Harmonie in eine gute Nacht.

Chillma - Mit weichem Melissengeschmack, süßlicher Anis-Note und feiner Hopfen entspannt den Tag ausklingen lassen.

Chillma ist übrigens auch der Favorit von Schlafforscher Dr. Weeß! Gute Nacht!



TEE MEINUNGEN



Nr. 707 / 708 / 709
Matcha Sei, Jaku & Kei

«Ich trinke ihn am liebsten mit Milch und Milchschaum als Latte. Oder als Ice Latte und leicht gesüßt. Mhhhm.»

Kundenbewertung Sei

«Ein sehr gutes Produkt und ein wunderbarer Geschmack.» **Kundenbewertung Jaku**

«Ich liebe Matcha Tee und dieser entspricht der Qualität, die ich will.» **Kundenbewertung Kei**



Nr. 1444
Heiß & Innig

«Fruchtig- für den Tag kalt und Abends heiß.»

Kundenbewertung

«Sehr lecker, kaufen wir schon seit Jahren!!»

Kundenbewertung

«Vanillenote genau richtig dosiert! Nicht zu viel und nicht zu wenig. Super Geschmack und schmeckt auch kalt.»

Kundenbewertung



Nr. 1701 Frohe Ostern
Pfirsich-Zitrone

«Das ist meine neueste Entdeckung und ich habe den Tee fast weg geatmet. Er schmeckt herrlich frisch und fruchtig. Meine ganze Wohnung duftet nach dem Tee wenn ich ihn zubereite. Danke!» **Kundenbewertung**

«Ein prima Tee zum Start in den Tag. Fruchtig und frische Note.» **Kundenbewertung**

IMPRESSUM

Tee Gschwendner

Heidestr. 26
D-53340 Meckenheim
Telefon (0 22 25) 92 14-100
www.teegschwendner.de

Auflage: 40 000

Redaktion: Birgit Rohn/Christiane Mandt

Bilder: TeeGschwendner GmbH

Herausgeber: TeeGschwendner GmbH

Nächste Ausgabe: April 2023

Ihr Fachgeschäft:

Wir freuen uns auf Ihre Meinungen und Leserbriefe! Besuchen Sie uns auf:



REZEPT: MATCHA BOWL



Ein guter Tag beginnt mit einem guten Frühstück! Diese Bowl aus Bananen, Chiasamen, Spinat... und natürlich MATCHA ist der perfekte Energiebooster zum Frühstück oder Mittag.

Zutaten:

- 1 TL **Matcha Wa Nr. 704**
- 1-2 **Bananen (gefroren)**
- 150-200 ml **Pflanzenmilch**
- 1 EL **Chiasamen** oder **Leinsamen**
- 100 g **Spinat**
- 1 EL **Ahornsirup**
- **Beeren als Topping**

Zubereitung:

1. Bananen in kleine Stücke schneiden und über Nacht oder für ca. 4 Stunden im Gefrierfach einfrieren.

2. Gefrorene Bananen aus dem Gefrierfach in einen Mixer geben. Anschließend die Pflanzenmilch, den Matcha, Chiasamen, Spinat und Ahornsirup hinzugeben. Wer es süß liebt, verwendet mehr Ahornsirup.

3. Alle Zutaten gut durchmischen und anschließend alles in eine Müllschale füllen.

TIPP: Als Topping eignen sich z.B. Erdbeeren, Heidel- oder Himbeeren, Chiasamen oder Matcha.

Weitere Rezeptideen mit Tee unter www.teerezepte.com oder hier:

