



TEECETERA

Tee-Newsletter

NR 87 – Oktober 2024

UNSERE TEES DES MONATS FÜR SIE:

- › Okt: Pflaume-Marzipan
- › Nov: Kaminfeuer
- › Dez: Festtagstee

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

Hygge Feeling mit Tee



Wenn die Abende länger und dunkler werden, möchten wir es uns Zuhause noch gemütlicher machen. Ein Gefühl oder ein Lifestyle, der genau dem entspricht, nennt sich "Hygge"! Doch was bedeutet das?

Das Wort "Hygge" (gesprochen "hügge") stammt aus dem Dänischen und lässt sich in Etwa mit "Behaglichkeit" oder "Wohlfühl" übersetzen und bedeutet auch so viel wie „sich etwas Gutes tun“, „sich ablenken“, „es sich gemütlich machen“.

Die Dänen haben es geschafft, die „Hygge-Stimmung“ in viele verschiedene Bereiche des Alltags zu übertragen. Etwas ist „hyggelig“, wenn das Gefühl von Vertrautheit, Sicherheit, Behaglichkeit, Geborgenheit und Wärme entsteht.

„Hygge“ ist also ein geselliger Abend mit Freunden, warmes Kerzenlicht, gutes Essen, angenehme Gespräche – eben die dänische Art, mit den dunklen und kalten Winterabenden umzugehen. Dazu passt auch Tee perfekt! Ein paar Anregungen für besonders "hyggelige" Tees, die geschmacklich in Gemütlichkeit hüllen, geben wir gerne: *Schwarze Tees: Gwendalinas Backäpfelchen, Salzcaramel & Pumpkin Chai. Grüne Tees: Sencha Claus & Pflaume-Marzipan. Weißer Tee Weiße Weihnacht. Rooibos Pflaume-Zimt & Winterzauber. Früchtetees: Mainzelmännchens Winterapfel, Heiß & Innig, Kaminfeuer & Pfirsich-Kurkuma sowie der Weihnachtskräutertee.* Simpelthen glad som danskerne - Ganz einfach glücklich wie die Dänen!

IN DIESER AUSGABE:

TEE KOSTPROBEN 2

- Zealong Oolong Roasted
- Schwarztee Orange
- Kaminfeuer

TEE NEWS 2

- Grönemeyer im Trend
- Adventskalender News

NACHGEFRAGT 3

- bei Ernährungsberaterin Franziska Hirsch

GESCHENKTIPP...

- Tee schenkt Freude 3

TEE MEINUNGEN 4

GEWINNSPIEL 4

- mit PAYBACK

Hygge-Rezept: Pflaume-Marzipan Punsch

Zutaten für 1 Glas à 300 ml:

- 150 ml Grüntee Pflaume-Marzipan Nr. 1647
- 150 ml Haferdrink oder pflanzliche Alternative
- 1 EL Mandelsirup
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Zubereiteten Tee mit aufgeschäumtem Haferdrink aufgießen und Mandelsirup unterrühren. Mit etwas Zimt toppen und genießen! Warm oder kalt ein Genuss. Das vollständige Rezept und mehr unter: www.teerezepte.com



TEE KOSTPROBEN


**Nadine Fischer,
Teeabteilung**

Nach langjähriger Erfahrung im Teefachgeschäft und erfolgreich abgeschlossener Ausbildung zur Groß- und Außenhandelskauffrau verstärkt sie die Produktentwicklung und den Einkauf in unserer Teeabteilung.


**Neuseeland Zealong
Oolong Roasted (Nr. 671)**

Die Zealong-Tees sind meine absoluten Favoriten für einen entspannten Start ins Wochenende. Umso mehr freue ich mich, dass es jetzt einen weiteren Oolong gibt. Mit den leichten Röstaromen erinnert er mich an frisch geröstete Mandarinen und bringt eine schöne weiche und duftige Tasse mit sich. Auch ideal um mehrere Aufgüsse zuzubereiten.


**Schwarztee Orange
(Nr. 986)**

Orangen sind sowohl im Winter als auch im Sommer eine schöne Erfrischung. So ist der Schwarztee Orange der perfekte Allrounder für das ganze Jahr. Mit seiner leichten Süße und Frische ein absoluter Klassiker, welcher nie langweilig wird und zum Weitertrinken anregt.


Kaminfeuer (Nr. 1456)

Kaminfeuer ist einer meiner Lieblings-Früchtetees im Winter. Perfekt um sich bei kaltem und ungemütlichem Wetter auf die Couch zu setzen und den Abend ausklingen zu lassen. Mit den zimtigen Nuancen immer wieder eine schöne Abwechslung zu den anderen Früchtetees. Auch mit einem Schuss naturtrüben Apfelsaft ein Genuss!

TEE NEWS


Grönemeyer im Trend

Professor Dietrich Grönemeyer ist Mediziner und Buchautor. Gemeinsam mit seiner Tochter Friederike hat er das Buch "Selbst heilen mit Kräutern" veröffentlicht. In Zusammenarbeit mit Dietrich & Friederike Grönemeyer wurden zwei neue Trendtees entwickelt, deren Zutaten perfekt auf die körperlichen Bedürfnisse abgestimmt wurden. Köstliche Kräuter-Gewürzmischungen, die entsprechend ihrer Namen "Kraft" und "Ruhe" genau selbige unterstützen können. Exklusiv und limitiert erhältlich!

Adventskalender mit Tee - das ist NEU


Jeden Tag im Advent einen anderen, köstlichen Tee genießen. Viele Teeenießer freuen sich alljährlich auf die Adventszeit - bestimmt auch wegen unserer Adventskalender mit Tee! Diese sind in verschiedenen Varianten zu bekommen: Gefüllt mit 24 Teeproben für 0,5l oder mit praktischen MasterBag Pyramidenbeutel für einen Becher. Während der Teeproben-Adventskalender gerne im heimeligen Wohnzimmer steht, ist der Pyramiden-Adventskalender dort äußerst beliebt, wo man ihn vielleicht auch mit Kollegen oder Freunden teilt. Immer ein zauberhafter Moment, das Türchen zu öffnen und sich täglich auf einen herrlichen Tee zu freuen. Nach und nach lässt sich so das Sortiment erkunden und der eigene Geschmack erweitern - ideal also auch, um das Sortiment kennenzulernen!



Ab diesem Jahr gibt es einen großartigen Neuzugang: Mit unserem neuen Deluxe-Adventskalender gesellt sich eine Variante hinzu, die köstliche Teesorten in 50g-Größe enthält! Noch dazu lassen sich spannende weitere Produkte anderer Marken entdecken: Liebevoll ausgewählt, passen diese allesamt hervorragend zur perfekten Teetime! Mit dem neuen Deluxe-Adventskalender lässt sich die Adventszeit nochmal so genussvoll zelebrieren. Die edle Gestaltung mit festlichen Goldelementen ist auch ein echter Augenschmaus. *Achtung: Nicht in allen TG-Fachgeschäften erhältlich.*

HINTERGRUND

Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit

Franziska Hirsch ist Ernährungsberaterin und berät in ihrer Praxis in Berlin Klient*innen zu einem gesünderen Lebensstil und mehr Wohlbefinden. Dank gezielter und nachhaltiger Ernährungsumstellung, Prävention durch Ernährungsberatung, Rückentraining und Nordic Walking sowie Personal Training verhilft sie Menschen Gewohnheiten zu etablieren, die ihnen dauerhaft gut tun.

Wie wir unseren Körper in der kalten Jahreszeit optimal unterstützen können, verrät sie uns im Interview...

Wie wichtig ist die richtige Ernährung in der kalten Jahreszeit?

Die richtige Ernährung in der kalten Jahreszeit ist essenziell, um den Körper widerstandsfähig und gesund zu halten. Wärmernde und nährstoffreiche Speisen wie Suppen und Eintöpfe sind ideal. Besonders empfehlenswert sind saisonale Lebensmittel wie Kürbis, Karotten und Kohl, die reich an wichtigen Nährstoffen sind. Auch Omega-3-Fettsäuren, die in Al-

gen- und Fischölen vorkommen, spielen eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung des Immunsystems und der Verringerung entzündlicher Prozesse, die im Winter durch trockene Luft und Kälte verstärkt werden können.

Welche Rolle spielt das Trinken?

Ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, auch wenn das Durstgefühl im Winter oft geringer ist. Warme Getränke wie Kräuter- und Früchtetees unterstützen die Flüssigkeitszufuhr und tragen zusätzlich zur inneren Wärme bei. Trockene Heizungsluft trocknet Schleimhäute eher aus, was uns anfälliger für Erkältungen und Infektionen macht. Um unsere Immunabwehr aufrechtzuerhalten, ist es wichtig, unsere Schleimhäute feucht zu halten. Lebensmittel wie Suppen und frisches Obst können ebenfalls zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

Welche Getränke eignen sich besonders und warum?

Tee aus Kräutern wie Thymian, Salbei und Kamille können

nicht nur wärmen, sondern auch das Immunsystem unterstützen und Erkältungssymptome lindern/vorbeugen. Thymian hat z.B. antiseptische Eigenschaften, die bei der Vorbeugung von Erkältungen helfen können. Besonders wohltuend sind auch Tees aus Ingwer, Zimt und Zitrone, da sie wärmernde Eigenschaften haben. Auch Gewürzkekao und Gewürztee sind eine wohltuende Abwechslung.

Welche Tipps unterstützen den Körper darüber hinaus?

Neben der Ernährung und dem Trinken ist es wichtig, regelmäßig an die frische Luft zu gehen, um das Immunsystem zu stärken. Auch moderate Bewegung und Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation können helfen, den Körper fit durch die kalte Jahreszeit zu bringen. Zudem ist es sinnvoll, den Vitamin D Spiegel im Auge zu behalten und bei Bedarf Vitamin D über Nahrungsergänzung zuzuführen. Tiefe Atemübungen können helfen, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Sauerstoffversorgung



Franziska Hirsch, Ernährungsberaterin

zu verbessern, was besonders in der kalten Luft wichtig ist. In beheizten Räumen kann ein Luftbefeuchter helfen, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen, was das Austrocknen der Haut und der Schleimhäute verhindert. Neben warmen Getränken und Suppen können auch warme Bäder oder Fußbäder die Durchblutung fördern und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Weitere und individuelle Tipps erhalten Sie auf meiner Homepage und bei mir in der Beratung. Kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit!

UNSER GESCHENKTIPP...

Tee schenkt Freude

Tee schenkt Freude - und mit dem passenden Zubehör schmeckt der Tee noch besser!

Zum Beispiel britische Klassiker wie English Breakfast oder Earl Grey aus dem hübschen Jubiläumsbecher "Flying the Flag" von Dunoon.

In diesem Jahr feiert das Familienunternehmen Dunoon sein 50-jähriges Beste-

hen. Aus der ursprünglich kleinen Fabrik in den schottischen Highlands hat sich eine weltweit anerkannte Marke entwickelt, die heute Marktführer bei Tassen aus Fine Bone China ist.

Diese Tasse wurde anlässlich des 50-jährigen Jubiläums gestaltet und feiert die heute recht selten gewordene Herstellung im Vereinigten Königreich mit dem exklusiven Design „Flying the Flag“.



TEE MEINUNGEN



Nr. 1647 Grüntee
Pflaume-Marzipan

«Wirklich lecker!
Schmeckt auch kalt prima.» **Kundenbewertung**

«Sehr aparter Geschmack, gerade jetzt im Winter sehr zu empfehlen!» **Kundenbewertung**

«Ist ein schöner Wintertee, man fühlt sich umarmt.» **Kundenbewertung**



Nr. 1456 Früchtetee
Kaminfeuer

«Kräftiger aromatischer Geschmack. Schmeckt heiß und kalt.» **Kundenbewertung**

«Sehr schmackhafter, fruchtiger Tee. Perfekt für die kalte Jahreszeit!» **Kundenbewertung**

«Freue mich jedes Mal auf diesen leckeren Weihnachtstee.» **Kundenbewertung**



Nr. 391 Festtagstee
Himalaya

«Ein frischer, blumig-duftiger First Flush, der Herz und Gaumen erfreut.» **Tea Taster Bewertung von Jonathan Gschwendner**

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: Januar 2025

Ihr Fachgeschäft:

Offizieller Partner:



Folgen Sie uns in die Welt des Tees:



FB: @TeeGschwendner | Instagram: @teegschwendner_deutschland
YouTube: www.youtube.com/TeaGschwendner

Jetzt bei TeeGschwendner °punkten und ein exklusives Teelerlebnis gewinnen!



Tauch ein in die faszinierende Welt des Tees, vom Ursprung bis in die Teetasse.

So einfach geht's:

1. Auf PAYBACK.de oder schnell im Fachgeschäft anmelden
2. Bei TeeGschwendner einkaufen und °punkten
3. Mit jedem Einkauf (vom 01.10.2024 bis 31.12.2024) automatisch am Gewinnspiel teilnehmen*.

Du sammelst schon PAYBACK °Punkte?

Dann am besten gleich bei TeeGschwendner einkaufen und Gewinnchance sichern.

Exklusives
Tee-Erlebnis
inkl. Übernachtung



Schon gewusst?

- °Punkte mit der PAYBACK App oder Karte sammeln
- Exklusive Coupons verhelfen zu mehr °Punkten
- Bei jedem Einkauf können °Punkte eingelöst werden
- Mit der PAYBACK App kannst du ganz einfach per PAYBACK PAY bezahlen

*Am Gewinnspiel nimmt automatisch teil, wer beim Einkauf bei TeeGschwendner (stationär/online) PAYBACK Punkte unter Vorlage seiner TeeGschwendner PAYBACK-Karte während der Laufzeit des Gewinnspiels tätigt. Das Gewinnspiel findet vom 01.10. - 31.12.2024 statt. Gewinn: Exklusives Tea Tasting in der Systemzentrale Meckenheim mit Übernachtung für 2 Personen in Bonn. Anreise auf eigene Verantwortung und Kosten. Keine Barauszahlung des Gewinns. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ausführliche Teilnahmebedingungen unter dem Link: <https://www.teegschwendner.de/UEber-uns/UEber-Tee/Teilnahmebedingungen-Gewinnspiele/>