



## Zubereitung der Tees Tucanguá

### Tango-Tee

Die Süsse der Stevia wird von der ersten Sekunde an abgegeben. Nach rund zwei Minuten kommen die Bitterstoffe der Yerba dazu. Deshalb ist der Tango-Tee anfänglich süss und wird je länger desto herber. Wer einen süssen Tango-Tee vorzieht, lässt ihn 2 Minuten ziehen, wer einen stärkeren bevorzugt, erhöht die Ziehdauer auf 6 Minuten. Der schöne, gelbliche Tango-Tee kann mit der Zeit dunkelgrün werden. Der Tango-Tee eignet sich vorzüglich als erfrischender Eistee. Tee warm zubereiten, nach der Abkühlung frischen Zitronen- oder Grapefruitsaft begeben.

Ideale Zubereitung: 3 Teelöffel Tango-Tee auf 1 Liter Wasser – 3 Minuten ziehen lassen

### ¡Hola rosa!-Tee

Teekraut übergiessen und umrühren. 1 Minute vor dem Abgiessen nochmals kräftig umrühren, damit alle Zutaten ihre Inhaltsstoffe optimal abgeben können.

Ideale Zubereitung: 4 Teelöffel ¡Hola rosa!-Tee auf 1 Liter Wasser – 6 Minuten ziehen lassen

### Mate-Tee

Der Mate-Tee kann auf verschiedene Arten zubereitet werden. Der Aufguss kann nach längerem Stehen dunkelgrün werden, weil die Inhaltsstoffe oxidieren.

#### Mate-Tee wie Grüntee

3 Teelöffel Yerba Mate mit knapp kochendem Wasser übergiessen, Aufgussgefäss bedeckt halten, 4 – 8 Minuten ziehen lassen. Bei kürzerer Ziehdauer ist der Tee milder, bei längerer kräftiger und herber.

Ideale Zubereitung: 3 Teelöffel Mate-Tee auf 1 Liter Wasser – 5 Minuten ziehen lassen

#### Mate cocido (gekochter Mate-Tee)

1 Liter Wasser mit 3 Esslöffeln Mate knapp zum Kochen bringen. Pfanne sofort vom Herd nehmen, etwas kaltes Wasser hinzufügen, setzen lassen. Je nach Geschmack mit Honig, Rohrzucker oder Stevia süssen, mit anderen Kräutern verfeinern.

Diesem Mate können der Saft einer halben Zitrone sowie Eiswürfel beigefügt werden: Eiskalt als Erfrischung trinken!

Ideale Zubereitung: 3 Esslöffel Mate-Tee auf 1 Liter Wasser

#### Mate mit Milch aufgiessen

3 Teelöffel Yerba Mate in ein Gefäss geben, ¼ dl kalte Milch beifügen, beides mit einem Liter knapp kochendem Wasser übergiessen, rund 4 - 8 Minuten ziehen lassen. Ein speziell feiner Genuss!

Ideale Zubereitung: 3 Teelöffel Mate-Tee auf 1 Liter Wasser – 5 Minuten ziehen lassen

### **Mate-Tee traditionell wie in Argentinien**

Ein Kürbisgefäß wird zu 2/3 mit Yerba Mate gefüllt. Mit der Hand deckt man das Gefäß zu, dreht es um und schüttelt es leicht, damit der Yerbastaub in den unteren Teil gelangt. Das Saugröhrchen (Bombilla) wird senkrecht hineingeführt und am Rand abgelegt. Danach darf die Bombilla nicht mehr bewegt werden. Jetzt wird heisses Wasser, das nicht kochen darf, dazu geschüttet, nach Belieben Zucker oder Stevia beigegeben.

Die Yerba wird erst erneuert, wenn der kräftige Geschmack nach mehrmaligem Aufgiessen nachlässt.

Der traditionelle Mate-Tee ist ein kräftig-bitteres Getränk für LiebhaberInnen!

### **Tereré**

Gleiche Zubereitung wie traditioneller argentinischer Mate-Tee. Anstelle von heissem Wasser wird aber kaltes Wasser oder ein Fruchtsaft verwendet: Mit Grapefruit-, Zitronen- oder Orangensaft ist das Getränk besonders erfrischend!

### **Mate-Tee tostada**

Der geröstete Mate-Tee, der mit dem feinen Rauchgeschmack, kann wie der Mate-Tee zubereitet werden.

## **Schwarztee**

### **Teekraut**

Ideale Zubereitung: 2 Teelöffel Schwarztee auf 1 Liter Wasser – 4 Minuten ziehen lassen

### **Teebeutel**

In der Tasse nur kurz ziehen lassen.

Mit 2 Beuteln kann eine volle Kanne Tee zubereitet werden.

Ideale Zubereitung: 1 Beutel auf ½ Liter Wasser – 2 Minuten ziehen lassen

## **Brauntee**

Brauntee, auch Té rojo oder Oolong genannt, ist ein halbfermentierter Tee.

Im Gegensatz zum Schwarztee wird der Brauntee auch bei längerer Ziehdauer nicht bitter.

### **Teekraut**

Ideale Zubereitung: 2 Teelöffel Schwarztee auf 1 Liter Wasser – 4 Minuten ziehen lassen

### **Teebeutel**

Ideale Zubereitung: 1 Beutel auf eine Tasse Wasser – 2 - 4 Minuten ziehen lassen

## **Grüntee**

### **Teebeutel**

Ideale Zubereitung: 1 Beutel auf eine Tasse Wasser – 2 - 3 Minuten ziehen lassen

### **Teekraut**

8 Teelöffel (12 g) auf 1 Liter Wasser (ca. 80° C.), kurzer Vor-Aufguss: 2 Minuten und abgiessen, 2. Aufguss 2-3 Minuten ziehen lassen und geniessen.

## **Verveine**

Verveine mit kochendem Wasser übergiessen.

Ideale Zubereitung: 10 Blätter auf 1 Liter Wasser – 3 Minuten ziehen lassen

## **Rosella**

Rosella (auch Hibiskus oder Karkade genannt) mit kochendem Wasser übergiessen.

Ideale Zubereitung: 2 - 4 ganze Köpfe auf 2 dl Wasser – 5 - 8 Minuten ziehen lassen.

## **Allgemeines**

### **Ziehdauer**

Durch die Ziehdauer wird die pharmakologische Wirkung des Tees verändert.

Drei Minuten nachdem dass heisse oder kochende Wasser über den Tee gegossen wurde, ist der grösste Teil des Coffeins (Teins) ausgeschwemmt, und das Verhältnis Coffein zu Tannin hat seinen höchsten und günstigsten Wert erreicht. Eine längere Ziehdauer ergibt mehr Tannin zu Ungunsten des Coffeins; werden fünf Minuten überschritten, überwiegen die ausgeschwemmten Gerbstoffe dermassen, dass auch der Geschmack erheblich des Tees beeinträchtigt wird. Die Gerbstoffe bremsen und steuern die Wirkung des Coffeins, so dass dieses vom Körper nur langsam aufgenommen wird.

### **Wasser**

Für Tango-Tee, ¡Hola rosa!-Tee, Mate- und Grüntee warmes Wasser verwenden. Die Pfanne vom Herd nehmen, sobald Luftbläschen aufsteigen das Teekraut übergiessen.

Aufgussgefäss bedeckt halten.

Für Schwarz- und Brauntee sprudelndes Wasser verwenden.

### **Zubereitung**

Die meisten Tees lassen sich auf verschiedene Arten zubereiten. Wenn der persönliche Geschmack im ersten Versuch nicht getroffen wurde, kann folgende Regel helfen:

Wenn zu schwach, mehr Kraut oder weniger Wasser verwenden, länger ziehen lassen.

Wenn zu stark, weniger Kraut oder mehr Wasser verwenden, kürzer ziehen lassen.

Alle Teekräuter entfalten ihr Aroma besser, wenn sie offen in einem Aufgussgefäss sind.

### **Vorbereitung eines neuen Mate-Gefässes**

Das neue Gefäss sauber ausputzen und mit Yerba Mate auffüllen. Wasser über die Yerba Mate giessen bis diese durchfeuchtet ist. Das Gefäss während drei Tagen stehen lassen. Danach das Kraut wegwerfen und das Gefäss gut ausspülen. Nun können Sie Ihren ersten Mate geniessen.