



## »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

### Ernährungswochentipp - Tee Genuss

#### Wussten Sie, dass...

...Tee bereits vor ca. 5.000 Jahren in China getrunken wurde? Über die Seefahrt gelang er bis nach Europa.

...Tee bezeichnet im eigentlichen Sinne ein heißes Aufgussgetränk, das aus den Blättern und Blattknospen der Tee pflanze zubereitet wird. Je nach aufgebühtem Pflanzenteil kann er bis zu 4,5 % Koffein enthalten.

Seit dem frühen 18. Jahrhundert wird das Wort Tee im deutschsprachigen Raum auch für den Aufguss aus getrockneten Bestandteilen anderer Pflanzen benutzt. (zB.: aus Kräutern oder Früchten)

...die ursprüngliche Methode war die Verwendung von frischen Teeblättern. So zubereitet schmeckt Tee deutlich anders und ist nicht lange lagerfähig. Daher wurde die gezielte Fermentation und Trocknung entwickelt. Dabei entstehen je nach Vorgehensweise und Ausgangsmaterial zahlreiche unterschiedliche Geschmacksqualitäten (Grüner Tee, Weißer Tee, Oolong, Schwarzer Tee).

**Tee kann eine tolle Möglichkeit sein, um seine empfohlene Tages-Trinkmenge zu erreichen.** (mindestens 1,5 Liter Wasser, alkoholfreie und energiearme Getränke)

**Achten Sie darauf, Ihre Teesorten regelmäßig abzuwechseln, da auch Pflanzen in hohen Dosen, regelmäßig konsumiert, eine therapeutische Wirkung entfalten können.**



*Fotocredit:pexels-photo-2659387*

