

TEEHAUS CHA-DÔ



Pu Erh Tee - Roter Kaiser Tee

In Südchina in der Region Yunnan ist die Wiege des Pu Erh Tees. **Die besondere Verarbeitung von Pu Erh Tee besteht darin, dass die ganzen Blätter geerntet und dann gepresst werden.**

Die Weiterverarbeitung besteht in einer Enzymveränderung, die ähnlich der üblichen Milchsäurevergärung wie bei Sauerkraut verläuft. Die Qualität wird durch die Fermentationsdauer bestimmt. Der lange Reifeprozess ist wie bei einem gut gelagerten Wein. Die bräunliche Farbe, fast wie die der Kastanien, ergibt auch die rötliche Teefärbung. Daher wird der Pu Erh Tee auch roter Tee genannt. Die kostbarsten Pu Erh Tee Sorten sind ca. 60 Jahre alt, werden in speziellen Kellern gelagert und wurden nur für den Kaiser hergestellt (daher auch der Name „Kaisertee“).

Die besonderen Unterschiede zum grünen oder schwarzen Tee liegen in den **Polyphenolen**, die Radikalfänger sind, sonst sind diese bisher kaum erforscht. Zusätzliche Inhaltsstoffe sind

Fluor - eine natürliche Kariesbremse

Mangan- positive Wirkung für den Stoffwechsel und hilft Kalzium im Knochen einzulagern. (wichtig für: Skelett, Blut, Nerven, Gehirn und Schilddrüsenhormon) und

Bitterstoffe für Leber, Galle, regt die Verdauungsarbeit an und stimuliert den Appetit

Saponine sind wichtige Hilfsmittel zur Senkung des Blutfettspiegels und zur besseren Fettverbrennung (daher auch zur Gewichtsreduktion geeignet) und helfen auf natürliche Weise den Darm zu waschen. Daher ist die Darmentgiftung ein weiterer wichtiger Grund den **Pu Erh Tee** auch kurmäßig zu trinken.

Pu Erh Tee hat einen erdigen Geschmack, daher wird er gerne mehrfach überbrüht.

Menge: 1 TL. genügt für 1Tasse Wasser, 3 -5 Tl für einen Liter.

Zubereitung: Mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 2-3 Min ziehen lassen - rauchiger Geschmack - anregend. 3-5 Min. Koffein wird fast ganz an die Gerbstoffe gebunden. - ideal für empfindlichen Magen. 10 Min. und länger bei Darmproblemen und breiigem Stuhl, sowie bei Durchfall.

Zucker möglichst vermeiden.

