

VÖCKLABRUCKER PUPPENEXPRESS



Aufbrühen sollte man Tee immer mit frischem, sprudelnd kochendem Wasser. Nur dann werden eventuell vorhandene Keime gründlich abgetötet. Anschließend Deckel drauf - und je nach Teesorte ziehen lassen. Rotbuschtee ist nach drei Minuten fertig, Kräuter- und Früchtetees brauchen je nach Härte der Zutaten (Blätter oder Stücke) fünf bis zehn Minuten. Übrigens sorgt der Deckel dafür, dass die Aromen und damit der Geschmack in der Kanne bleiben und nicht einfach „verduften“.

Manche Teesorten stärken das Immunsystem, beugen Erkältungskrankheiten vor oder lindern als Heiltees auch bei kleinen Patienten sanft und wohltuend lästige Beschwerden. Eine Geheimwaffe gegen Viren ist Lindenblütentee. Er wärmt, unterstützt die Abwehrkräfte und hilft mit, Krankheitserreger auszuschwitzen. Ähnlich wirken Hagebutten- und Holunderblütentee. Melissentee dagegen entkrampft bei Magen- Darm-Problemen und fördert den Schlaf. Pfefferminztee beruhigt bei Übelkeit, Durchfall und Erbrechen. Ganz kleine Kinder können aber empfindlich auf den Inhaltsstoff Methanol reagieren, deshalb Minze erst ab Kindergarten-Alter aufbrühen. Salbeitee wirkt entzündungshemmend bei Halsschmerzen. Zunächst ein wenig damit gurgeln - und dann hinunterschlucken. Ebenfalls ein klassischer Entzündungshemmer und Krampflöser ist Kamillenblütentee. Anistee lockert bei Husten den Schleim und wirkt wie Kamille gegen Bauchschmerzen. Zum Durstlöschen sind Heiltees allerdings nicht geeignet. Schließlich enthalten sie medizinisch wirksame Substanzen.

Für den Tee Genuss gibt es viele Möglichkeiten: Pur, mit etwas Apfel- oder Kirschsafte im Früchtetee, mit Sahne und Kandis wie die Ostfriesen oder mit ein wenig Milch wie die Engländer. Kräutertee schmeckt mit einem Hauch Akazien- oder Lindenblütenhonig ganz ausgezeichnet. Auch ein halber Teelöffel Zucker pro Becher kann den Tee angenehm versüßen.