



## EDITORIAL



Erich Kästner bringt es auf den Punkt:

"Wird's besser?"  
"Wird's schlimmer?",  
fragt man alljährlich.

Seien wir ehrlich: Leben ist immer lebensgefährlich.

Sehr geehrte, liebe Teefreunde und Freunde des Hauses TeeGschwendner!

Niemand von uns weiß, was uns das Neue Jahr 2008 bringen wird. Mit einer positiven Grundeinstellung und der Zuversicht, daß mit Gottes Hilfe und gutem Tee jede Herausforderung zu meistern ist, freuen wir uns auf jede Überraschung, die das neue Jahr für uns bereit hält.

Wir hoffen, die Ernten fallen gut aus und die Preisentwicklung für Premium Tee bleibt moderat.

Vertrauensvolle und freundschaftliche Beziehungen zu Ihnen, unseren Kunden und zu den Teeanbauern, zu den Lieferanten und zu unseren Mitarbeitern sind im TeeGschwendner System der Schlüssel zum gemeinsamen Erfolg.

Erfolg ist am schönsten, wenn man ihn teilen kann. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen ein gutes Jahr 2008!

Ihr

Albert Gschwendner



## Fastenzeit

**Spätestens nach einem umfangreichen Kater-Brunch am Neujahrstag liegt die Wahrheit auf der Waage. Zeit, Körper und Geist eine Auszeit von Völlerei und Überfluß zu gönnen. Auf vielfachen Wunsch haben wir daher den Saisonzeitraum unseres Kräutertees „Fastenzeit“ verlängert. Er ist jetzt nicht nur in der „katholischen“ Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern verfügbar, sondern gleich zu Beginn des Neuen Jahres.**

Fasten kommt in nahezu allen Weltreligionen vor – mit dem gemeinsamen Schwerpunkt, teilweise oder völlig auf Nahrungs- oder Genußmittel zu verzichten. Christentum, Judentum, Islam, Konfuzianismus, Hinduismus – alle kennen eine Zeitspanne bewußter Entsagung.

Neben vielen Gläubigen, die aus religiösen Gründen fasten, steht heute oftmals der Wunsch nach positiven gesundheitlichen Effekten oder Gewichtsreduktion im Vordergrund. Besonders das Heilfasten nach Otto Buchinger aus den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts wird als Möglichkeit gesehen, Körper und Seele zu reinigen. Seine Patienten bekamen nur Tee, Gemüsebrühe, Honig, Wasser und Säfte mit einem Nährwert von unter 300 Kilokalorien pro Tag. Doch sein Heilfasten umfaßte mehr: viel Bewegung, Ruhe, Zeit, kein Alkohol oder Nikotin.

Wenn auch die „körperliche Reinigung“ ebenso wie der Begriff der Entschlackung umstritten und wissenschaftlich wenig belegt sind, so hat das Heilfasten doch vielen als Auszeit, als innere

Einkehr und Möglichkeit der Konzentration auf sich selbst geholfen. Mancher erlebt Glücksmomente, da in Phasen fehlender Nahrungszufuhr unser menschliches Gehirn Serotonine ausschüttet und der Hormonhaushalt sich verändert. Und ganz wichtig: Eine Fastenzeit, möglichst ärztlich beaufsichtigt, kann den Impuls geben, die Ernährungsgewohnheiten einmal neu zu betrachten und gegebenenfalls zu verändern.

Wer sich über die Feiertage der Völlerei hingegeben hat, dem kann eine Zeit der bewußten Einschränkung nicht schaden. Das bezieht sich keinesfalls auf die Flüssigkeitsaufnahme, denn sie ist wesentlicher Bestandteil jeden Fastens. Dauerhaft leistet einen entscheidenden Beitrag zu seiner Gesunderhaltung, wer sich stets mit ausreichend Flüssigkeit versorgt. Die richtigen Getränke in der richtigen Menge sorgen für Ausschwemmung unerwünschter Stoffe und unterstützen den Organismus in seiner Arbeit. Unser Kräutertee „Fastenzeit“ hilft dem Körper auf wohlthuende Art.



# Kennen Sie Edmon's?

**Exklusive Raritäten für die besondere, bewußt erlebte Teestunde.**

Edmon's Sophisticated Tea Selection ist eine Auswahl absoluter Spitzenqualitäten. Die kleinen Erntemengen erlauben nur eine zeitlich begrenzte Verfügbarkeit.



## **Nepal Himalayan Shangri-La White Tips Nr. 2625**

Vermutlich erreichen nur abenteuerlustige Teehändler diesen tief in der Ilam-Region versteckten, bis dato nahezu unbekanntem Teegarten. Shangri-La wird von der Familie Mainali betrieben, die sich mit großer Hingabe der Herstellung exotischer Qualitäten widmet. Das gleichmäßige, schonende Welken und Trocknen der Blattknospen bedarf geduldiger Handarbeit bis daraus ein exquisiter Weißer Tee mit hauchzarter Tasse und federleichtem Blatt entsteht. . .

100g € 17,80

150g € 26,70 inkl. Edmon's Dose

## **Darjeeling FTGFOP Castleton Second Flush Nr. 2469**

Der Garten Castleton ist eine sehr kleine und feine Plantage, gelegen in 2300 Metern Höhe, zwischen Ambootia und Makaibari. Auf 170 ha werden Tees in absoluter Top-Qualität produziert, die das Prädikat "Rarität" durchaus verdienen.

100g € 19,40

350g € 64,54 inkl. Edmon's Dose

# Lyrik des Tee-Genießens



**Genießen ist schon Kunst und Gabe, doch um wieviel schwieriger ist es, das Erlebte in Worte zu kleiden? Wie schmeckt eine Banane? Läßt sich ein japanischer Grüntee charakterisieren?**

Wie kaum ein anderer versteht es August F. Winkler, mit gezielter Metaphorik den schwelgenden Sinnengenuss treffend zu erfassen und nicht nur die Lust des Lesers auf das Beschriebene zu wecken, sondern zugleich Gaumen und Zunge zu öffnen für den Genuß, der in Worte gefaßt erst begreifbar wird. Lassen Sie sich inspirieren ...

August F. Winkler sommeliert



## **Assam Marangi Second Flush Nr. 160**

*Duft:* dichtes Bukett, geprägt von Honigmalz, Zedernholz, Korinthen und Heckenrosen.

*Geschmack:* kraftvoll, sanftwürzig, dabei weich strukturiert und anhaltend. Malzigidurchwoben, auch bei kräftigerem Aufguß nicht bitternd.

*Besonderes Merkmal:* die delikate malzige Süße, die geschmeidige Fülle, die sanft gepufferte Kraft.

*Empfehlung:* perfekter Wintertee, paßt zu Lebkuchen, Schokoladigem, Ingwerkekken, gebutterten Crackern, auch zu kräftigem Weich- und Hartkäse



## **Indian Chai, Nr. 780**

*Duft:* betörend nach orientalischen Gewürzen mit Zimt als prägendem Element. So muß es in den 1001 Nächten von Scheherazade geduftet haben

*Geschmack:* vollmundig, weich, wohlgeschmeichelnd und dabei von nervenanregender „Schärfe“ durch Ingwer, Nelke und Pfeffer. Im Nachgeschmack klingt neben der gewürzigen Note auch ein feiner fruchtiger Ton an, der an getrocknete Apfelnrinde und etwas Schokolade erinnert.

*Besonderes Merkmal:* die Harmonie aus Schwarztee und Gewürzen.

*Empfehlung:* guter Partner zu Wildragouts, Gulasch, asiatischen Gerichten. Ideal auch als Meditationstee. Mit einer Prise Muskat, Safran und gesüßt mit Honig wird daraus ein Liebestee



Dr. Thomas Henn



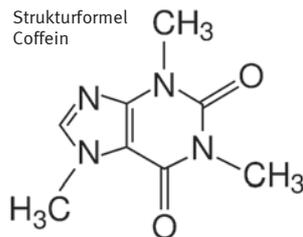
Susanne Offner

# Die Wissenschaft hat festgestellt ...

TeeGschwendner zeichnet sich durch ein umfassendes Qualitätsmanagement inklusive eigenem lebensmittelchemischem Labor aus. Darüber hinaus arbeitet Laborleiter Dr. ing. Thomas Henn federführend an der Erarbeitung von Qualitätsstandards beim Deutschen Teeverband sowie der Pesticide Working Group des Europäischen Teeverbandes. Aber auch mit universitären Einrichtungen kooperiert TeeGschwendner gern, um weitere wissenschaftlich abgesicherte Erkenntnisse über unser wunderbares Naturprodukt zu erhalten. So unterstützte TeeGschwendner jüngst in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Weihenstephan die Studentin des Studienganges Ernährung und Versorgungsmanagement Susanne Offner bei ihrer Diplomarbeit, für die sie zwischen März und Juli 2007 88 Teeproben aus den in Darjeeling angesiedelten Teegärten Puttabong, North Tukvar und Sungma auf ihren Coffein- und Theobromingehalt hin untersuchte.

Ergebnis: Das Sprichwort „Tee regt an, nicht auf“ konnten die Analyseergebnisse voll unterstreichen: „Je nach Gewöhnung an Coffein wirkt eine Aufnahme von 50-200 mg Coffein beim Erwachsenen anregend, leistungsfördernd und beseitigt Ermüdungserscheinungen. Bei Mengen über 400-500 mg werden zum Teil unerwünschte Symptome wie Herzrasen oder Schlaflosigkeit beobachtet. Anders als das Coffein aus Kaffee, das zu einer schnell eintretenden, aber rasch nachlassenden Anregung führt, bewirkt Coffein

aus Tee eine mildere, jedoch länger anhaltende Anregung. Durch die Teezubereitung kann gesteuert werden, ob das Getränk eher anregend oder beruhigend wirken soll. Eine anregende Wirkung auf das zentrale Nervensystem wird durch kurze Ziehzeiten von 2-3 Min. erreicht. Zieht der Tee dagegen 4-5 Min., hat er einen herberen Geschmack und wirkt auf den Magen-Darm-Trakt beruhigend. Die Teeproben aus Darjeeling hatten bei einer Brühzeit von 5 Min. einen durchschnittlichen Coffeingehalt von 34-42 mg/Tasse (=150 ml). Die Schwankungen resultieren daraus, daß es sich um ein Naturprodukt handelt. Je nach Klima, Niederschlag, Bodenbedingungen, Düngung, Ernte- und Teeherstellungsmethoden variieren die Teeblätter untereinander erheblich,“ so Offner.

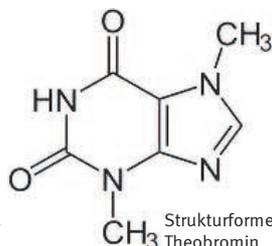


Theobromin ist wie Coffein ein Methylxanthin und somit ein dem Coffein verwandter Stoff mit ebenfalls, jedoch deutlich schwächerer, anregender Wirkung. In den untersuchten schwarzen Tees wurden Gehalte zwischen 0,5-0,9 mg / Tasse gefunden. Aufgrund des geringen Gehaltes spielt es daher

kaum eine Rolle für die anregende Wirkung von Tee.

TeeGschwendner bot Frau Offner die Möglichkeit, in ihrer Diplomarbeit eine größere Bandbreite an Teeproben auf Qualitätsmerkmale wie Gesamtpolyphenolgehalt, antioxidative Kapazität und Fluoridgehalt zu untersuchen.

Ihr besonderes Interesse lag dabei auf der antioxidativen Wirkung von Tee im Vergleich zu anderen Lebensmitteln wie Rotwein, Äpfeln oder Knoblauch, die von Ernährungswissenschaftlern als sehr gesund zum häufigen Konsum empfohlen werden. „Bereits 2 Tassen Tee besitzen die gleiche antioxidative Aktivität wie 1 Glas Rotwein oder 4 Äpfel. Dies liegt an dem hohen Polyphenolgehalt, der die antioxidative Aktivität hervorruft. Mit einer Tasse Tee nimmt man durchschnittlich 65-80 mg an Polyphenolen auf. Wissenschaftler raten zu einer „vorsorglichen“ Menge von 4 Tassen Tee pro Tag. Allgemein sind Antioxidantien Stoffe, die Oxidationsprozesse hemmen bzw. die Oxidation von Fetten im Körper verzögern. Als Antioxidantien gelten die Vitamine C, E und A sowie der Mineralstoff Selen. Die am meisten im Tee vorkommenden Antioxidantien sind die sekundären Pflanzenstoffe wie die Flavonoide. Im menschlichen Organismus können sie zum Schutz vor freien Radikalen beitragen. Auch auf die Haut wirkt der hohe Polyphenolgehalt positiv. Tee kann man durchaus als gesundheitliches Allround-Talent betrachten – gesunder Genuß ohne Kalorien!“



„In“ und passend zur Saison:

## Trends und Neues

Zeitlich begrenzt verfügbare und ständig wechselnde Tees jeder Couleur, die <<in>> sind oder es werden wollen. Aus den markanten runden Trend-Dosen in unserem außergewöhnlichen „Trend-Sortiment“ lassen sich immer wieder neue kreative und manchmal etwas schräge Mischungen aus dem Hause TeeGschwendner hervorzaubern...

### Dattel

#### Aromatisierter Früchtetee (Nr. 1574)

Die zauberhaften Früchte des Orients versammelt in einer Tasse Tee. Weich und süß, aber dennoch fruchtig präsentiert sich dieser orientalische Teegenuß aus Datteln, Feigen, Apfelstückchen, Sultani- nen, Weinbeeren, Mandelsplittern und Rosenblütenblättern.

### Früchteparadies

#### Aromatisierter Früchtetee (Nr. 1435)

Jetzt noch fruchtiger im Geschmack. Der Klassiker, bei dem sich Generationen von Genießern im Erdbeer-Aprikosen-Paradies wählten, noch himmlischer als zuvor! Die neue Rezeptur mit echten Erdbeer- und Aprikosenstückchen verheißt Erfrischung mit feiner Säure.

### Vietnam Yenbai OP, Bio-Anbau Schwarzer Tee (Nr. 870)

Bisher war Tee aus Vietnam nicht in unserem Premium-Sortiment vertreten, weil die Qualitäten eher minder ausfielen. Nun aber wird im Norden Vietnams aus den Blättern wildwachsender Tee- pflanzen in dörflichen Manufakturen ein kräftiger, geschmeidiger Schwarztee hergestellt. Selbst Assam-Fans sind hingerissen von der leuchtenden, kastanienroten Tasse und dem hervorragenden Preis-Leistungsverhältnis dieses aromatischen Newcomers.



## Rezept:

# KASHMIR- KHALI- KAHWA «CHAI»

### Zutaten für 2 Personen:

- 10 g (ca. 5 gestrichene Teelamaß) Kashmir Khali-Kahwa (Nr. 943)
- 1 TL Fenchel
- 1 TL Anis
- 4 grüne Kardamomkapseln
- 2 Zimtstangen
- 2 Nelken
- 600 ml Wasser
- 2 Stück Sternanis
- 2 EL Honig
- 100 ml heiße Milch

### Zubereitung:

Fenchel und Anis im Mörser grob zersto-



ßen und mit den anderen Gewürzen in einen Teefilter füllen. 600 ml Wasser im Topf auf dem Herd aufkochen und den Teefilter einlegen. Zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Den Teefilter entfernen, kurz aufkochen und den Kashmir Khali-Kahwa mit dem heißen Gewürzsud überbrühen. Nach 3 Minuten durch ein Sieb filtern. In Gläser oder Schalen je ein Stück Sternanis, darauf einen Teelöffel Honig geben und mit dem heißen Tee übergießen. Mit einem Schuß heißer Milch servieren. Wer es mit Alkohol mag, fügt noch 1 EL Rum oder Amaretto hinzu.

### Ihr Fachgeschäft:

### IMPRESSUM

Auflage: 25.000  
Redaktion: Birgit Rohn  
Bilder: TeeGschwendner  
Herausgeber: TeeGschwendner GmbH

Die nächste Ausgabe erscheint im April 2008

## Abonnent werden...

Teecetera können Sie ohne rechtliche Verpflichtung unbürokratisch und kostenlos abonnieren und wieder abbestellen. Ihre Daten geben wir selbstverständlich nicht weiter. Als Abonnent erhalten Sie Teecetera bequem per Post nach Hause geliefert. Wenn Sie in den Abonnentenkreis aufgenommen werden möchten, einfach Postkarte mit Ihrer Adresse und Stichwort „Teecetera“ an:

### Tee Gschwendner

TeeGschwendner GmbH  
Heidestraße 26  
D-53340 Meckenheim  
Telefon (0 22 25) 92 14-0  
Internet: www.teegschwendner.de