

## Pressemitteilung

**Weltumspannend und umami. Das Erfolgsgeheimnis von Grünteem.**

Hamburg, 23. Januar 2024 – Wenn sich Menschen in Japan zur klassischen Teezeremonie mit Umami-Momenten treffen, auf einem der quirligen Basare Marokkos kurz Pause machen oder in China frühmorgens in den Arbeitstag starten, dann vereint sie eines – ihr heiß geliebter Grüntee. Doch warum spannt gerade diese Teesorte ein unsichtbares Band um die Welt? Und warum schwören auch bei uns so viele Teefans speziell auf diesen Tee, der als gesund gilt und für viele wichtiger Teil ihres achtsamen Lifestyles ist?

### Schwarz oder grün - das macht den Unterschied

Grün- oder Schwarztees stammen zwar von dem gleichen Teestrauch (*Camellia sinensis*), der Herstellungsprozess ist allerdings unterschiedlich. Während die Teeblätter für Schwarztee nach der Ernte einen durch Enzyme hervorgerufenen Fermentationsprozess durchlaufen, wird dieser bei Grüntee unterbunden. Dafür werden die frischen Blätter entweder gedämpft oder in Pfannen geröstet. Außerhalb von China ist der kräftig-rauchige Gunpowder die am meisten verbreitete Sorte der Welt. In Nordafrika wird Gunpowder gerne stark gesüßt und, mit Minze verfeinert, Gästen serviert. Die Grüntee-Qualität Sencha liegt mit ihrer eher weichen, aromatischen Zartheit auf Platz zwei der Beliebtheitskala und wird bei uns sowohl als loser Tee als auch in Teebeuteln angeboten.

### Ein Tag ohne Grüntee? Udenkbar!

In China, dem mit Abstand größten Grüntee-Erzeugerland der Welt, und in Japan ist Grüntee omnipräsent und gehört dort ganz selbstverständlich zum Alltag der Menschen. Der Legende nach haben buddhistische Mönche Grüntee einst aufgrund seines Koffeinkicks als Unterstützung bei ihren anstrengenden Meditationen schätzen gelernt. Als fester Bestandteil der Genussskultur gilt Grüntee zudem als ein Faktor, dem so viele Menschen in Japan ihr besonders hohes Lebensalter verdanken. Seit einigen Jahren wird Grüntee aufgrund seiner großen Beliebtheit auch in klassischen „Schwarztee-Anbauländern“, wie beispielsweise Kenia, Malawi oder Mosambik hergestellt.

### Grüntee-Spezialitäten zum genussvollen Entdecken

Hierzulande können Teegenießer ihre Sehnsucht nach Gelassenheit, Achtsamkeit und asiatischer Genussskultur auf vielerlei Art stillen. Vielleicht mit einer Tasse Lung Ching oder auch „Drachensbrunnentee“ genannt. Diese Grüntee-Spezialität aus China sorgt mit fein-fruchtigen, frisch-grasigen und sehr sanften Röstnoten für angenehm vielfältige Geschmackserlebnisse. Oder mit einer Tasse Matcha aus dem Land der aufgehenden Sonne, der „umami“ (japanisch für köstlich) schmeckt und sinnbildlich für die lange Teekultur Japans steht. Grüntee-Spezialitäten lassen sich bei uns in großer Auswahl bei Tee-Fachgeschäften oder in Online-Shops vieler Anbieter entdecken – natürlich auch in Bio-Qualität. Wie Grüntee - nicht nur klassisch als Getränk zubereitet - die tägliche Ernährung bereichern kann, zeigt unser Rezept-Tipp, mit dem bereits der Morgen gelassen-powerful beginnt.

## GRÜNTEE-BIRNEN MIT KNUSPERMÜSLI UND KOKOS-JOGHURT

### REZEPT GRÜNTEE-BIRNEN

– für 2 Portionen –

Zubereitungszeit: 20 Minuten + Ziehzeit

#### ZUTATEN

12 g Sencha  
500 g Wasser  
1 Pk. Vanillezucker  
2 Birnen

#### ZUBEREITUNG

1. Den Tee in eine Kanne geben und mit 80 °C heißem Wasser übergießen. 3 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einen Topf abseihen und den Vanillezucker zugeben.
2. Die Birnen schälen, in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen. In den Topf zum aufgegossenen Tee geben.
3. Die Birnen bei sanfter Hitze 10 Minuten simmern lassen. Anschließend vom Herd nehmen und einige Zeit ziehen lassen (ideal über Nacht).

#### TIPP:

Die Birnen können auch in etwas größerer Menge auf Vorrat zubereitet werden. Dann kochend heiß in ein sterilisiertes Glas füllen. Im Kühlschrank bis zum Verzehr aufbewahren.

### REZEPT KNUSPERMÜSLI

– ca. 350 g (7 Portionen) –

Zubereitungszeit: 45 Minuten

#### ZUTATEN

160 g Haferflocken, Feinblatt  
50 g Kokosflocken  
40 g Pekannüsse oder Walnüsse  
30 g Mandeln, gestiftelt  
30 g Aprikosen, getrocknet, halbiert und in Streifen geschnitten  
30 g Cranberries, getrocknet, halbiert  
1 g Ingwerpulver (mehr, wer es gern schärfer mag)  
½ Teelöffel Salz  
40 g Kokosöl  
100 g Ahornsirup

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze (130 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereit stellen.
2. Alle Zutaten - bis auf Kokosöl und Ahornsirup - in einer Schüssel vermengen.
3. Kokosöl und Ahornsirup in einem Topf erhitzen und 1-2 Minuten sanft köcheln lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben.
4. Die heiße Mischung in die Schüssel mit den trockenen Zutaten geben. Dann alles gründlich miteinander vermengen.
5. Die Masse auf ein Backblech geben und zu einer 5 mm hohen Platte zusammendrücken.
6. Im Backofen 20 Minuten backen. Dann das Blech drehen und nochmals 6 bis 8 Minuten backen. Das Knuspermüsli sollte eine leicht goldbraune Farbe haben.
7. Nach dem Backen das Müsli auf dem Blech komplett als Platte auskühlen lassen. Dann ergeben sich später schöne Knusper-Chunks.
8. Wenn das Müsli vollständig ausgekühlt ist, in Stücke zerbrechen und luftdicht verpackt bis zum Verzehr aufbewahren.

## FRÜHSTÜCKSBOWL ZUSAMMENSETZEN

– 1 Portion –

### ZUTATEN

150 g Kokos-Joghurt

2 Viertel Grüntee-Birnen

50 g Knuspermüsli

Süße nach Geschmack (Ahornsirup, Vanillezucker oder Zuckeralternativen)

### ZUBEREITUNG

Kokos-Joghurt in eine Schüssel geben. Mit zwei Vierteln Grüntee-Birnen und Knuspermüsli toppen. Nach Geschmack süßen.

Nährwert pro 100 g

Brennwert: 1298 kcal/340 kJ

Fett: 18,5 g

Kohlenhydrate: 35 g

Eiweiß: 6 g

*Der Deutsche Tee & Kräutertee Verband e.V. ist das Kompetenzzentrum der deutschen Teewirtschaft in Hamburg und setzt sich für die Interessen seiner Mitglieder ein. Der Verband und seine Mitglieder engagieren sich für die öffentliche Wahrnehmung von Tee (Camellia sinensis), Kräuter- und Früchtetee als wertvolle Lebensmittel und wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Im Zentrum seines Engagements stehen der Verbraucherschutz, eine umsichtige gesetzliche Regulierung sowie die*

*Definition und Umsetzung ökologischer, sozialer und unternehmerischer Standards, die weltweit vorbildlich sind.*

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten. Den Tee Report 2023 mit Zahlen, Trends und Hintergründen erhalten Sie unter [www.teeverband.de](http://www.teeverband.de) im Bereich Presse/Marktzahlen.

Kontakt Öffentlichkeitsarbeit:



Kyra Schaper

PR-Referentin | PR Officer

tee • Deutscher Tee & Kräutertee Verband e.V.

German Tea & Herbal Infusions Association

Sonninstraße 28 | 20097 Hamburg

Tel: +49 40 23 60 16-12 | Mobil: + 49 151 541 477 95

Web: [www.teeverband.de](http://www.teeverband.de) | Instagram: Tee zieht immer; #teeziehtimmer