

## Gesund und ausgewogen ernähren



Tee

### Ein wenig über Tee

In der kalten Jahreszeit macht man es sich gerne zu Hause mit einer Tasse Tee gemütlich. Ich selbst trinke gerne Tee und trinke ihn das ganze Jahr. Es gibt Tee in Dosen und Beuteln, Schwarzen Tee, Grünen Tee, aromatisierten Tee, Kräuter-Tee, Gesundheits-Tee.

Hier ein paar Tipps, die ich einmal gesammelt und erprobt habe:

- Haben Sie nicht zuviele Teesorten zu Hause. Drei bis fünf Sorten reichen aus.
- Füllen Sie Tee in Beuteln um in hölzerne Tee-Boxen mit Glasdeckel. Diese Boxen sind unterteilt in mehrere Fächer. Vorteil der Boxen: Sie sehen gut aus, durch den Glasdeckel haben Sie die Sorten im Blick und durch die hölzernen Abtrennungen im Innern nehmen die Tees den Duft anderer Sorten nicht so an. Ich habe noch keine Beeinträchtigung festgestellt.
- Bei losen Tees nicht mehr als drei Sorten lagern. So haben Sie bald Platz für neue, frische Tees. Bei den Schwarz- und Grüntees besitze ich meist eine oder zwei Sorten, die ich immer nachkaufe. Nicht immer wieder neue Sorten kaufen, solange der Tee-Vorrat noch nicht aufgebraucht ist.
- Gesundheitstees hinten im Schrank lagern, weil sie nicht ständig gebraucht werden. Ich kaufe die kleineren Packungsgrößen, diese nehmen nicht so viel Platz weg und sie werden nicht so alt. Wenn Sie sehen, dass nur noch zwei Beutel vorrätig sind, schreiben Sie den Tee auf Ihre Einkaufsliste. Für lose Gesundheitstees aus der Apotheke gilt dasselbe - Sie können in etwa abschätzen, wann nur noch zwei bis drei Portionen in der Packung sind.

Tee