



# Tee-Sorten Übersicht



20+ Sorten im Detail — Tee & Kaffee Guide · Buch 9

Sorte	Herkunft	Ziehzeit	Temp.	Wirkung	Koffein
Sencha	Japan	1–2 Min.	70–80°C	Belebend, Antioxidantien	★★★★☆
Matcha	Japan	Aufschlagen	80°C	Fokus, L-Theanin	★★★★★
Gyokuro	Japan	2 Min.	60°C	Umami, entspannend-wach	★★★★★
Darjeeling (First Flush)	Indien	3 Min.	90°C	Blumig, leicht belebend	★★★★☆
Assam	Indien	3–5 Min.	100°C	Malzig, kräftig, Energie	★★★★★
Earl Grey	Blend	3–4 Min.	95°C	Bergamotte, stimmungshebend	★★★★☆
English Breakfast	Blend	3–5 Min.	100°C	Kräftig, Morgen-Tee	★★★★★
Oolong (Tie Guan Yin)	China/Taiwan	3–5 Min.	85–95°C	Stoffwechsel, mild	★★★★☆
Pu-Erh	China (Yunnan)	3–5 Min.	100°C	Verdauung, Detox	★★★★☆
Weißer Tee (Pai Mu Tan)	China	5–8 Min.	70–80°C	Antioxidantien, sanft	★★★★☆
Jasmin-Tee	China	2–3 Min.	80°C	Entspannend, duftend	★★★★☆
Rooibos	Südafrika	5–8 Min.	100°C	Eisen, schlaffördernd	☆☆☆☆☆
Pfefferminze	Weltweit	5–10 Min.	100°C	Verdauung, Frische	☆☆☆☆☆
Kamille	Europa	5–10 Min.	100°C	Beruhigend, Magen	☆☆☆☆☆
Ingwer	Asien	10–15 Min.	100°C	Immunsystem, wärmend	☆☆☆☆☆
Hibiskus	Afrika/Ägypten	5–8 Min.	100°C	Blutdruck, Vitamin C	☆☆☆☆☆
Fenchel-Anis-Kümmel	Europa	8–10 Min.	100°C	Verdauung, Baby-geeignet	☆☆☆☆☆
Lavendel	Frankreich	5–7 Min.	90°C	Schlaf, Entspannung	☆☆☆☆☆
Chai (Masala)	Indien	5–10 Min.	100°C	Wärmend, Gewürze	★★★★☆
Yerba Mate	Südamerika	3–5 Min.	70–80°C	Energie, lange wach	★★★★★
Honeybush	Südafrika	5–8 Min.	100°C	Mild-süß, koffeinfrei	☆☆☆☆☆
Lapsang Souchong	China	3–5 Min.	95°C	Rauchig, markant	★★★★☆

**💡 Tipp:** Grüner Tee nie mit kochendem Wasser — wird bitter! Kräutertees dürfen ruhig 10+ Minuten ziehen. Loser Tee schmeckt immer besser als Beutel. Bio-Tee hat weniger Pestizide.



**KaufBio**

kaufbio.de — Tee & Kaffee Guide