

Er beruhigt den Magen, entschlackt und soll Krebs und Hautalterung vorbeugen. Außerdem stärkt weißer Tee die Zähne und schützt vor Grippe.

Als alkalisches Getränk eignet sich weißer Tee als Kaffee- und Schwarztee-Ersatz da er keine Säure bildet, sondern basisch wirkt und den Magen schont.

Er wirkt ausgezeichnet gegen Müdigkeit und geistige Erschöpfung, als Munter- und Wachmacher.

Weißer Tee hat die Fähigkeit, die Wände der Blutgefäße elastischer zu machen, was zur Vorbeugung von Blutergüssen im Gehirn und gegen Herzinfarkt wichtig ist.

Außerdem bietet *Pai Mu Tan* eine ausgezeichnete Prophylaxe hinsichtlich Blasen-, Gallen- und Nierensteinen.



INFO-QUELLEN:

- http://www.nurnatur.de/weisser_tee.php
- http://gewuerze-kraeuter-tee.de/Angebote/pai_mu_tan/pai_mu_tan.html



Teehaus INDOLERO
Böheimgasse 2
2700 Wiener Neustadt

Fon: 02622 28093
Fax: 02622 28093 15
Mail: office@indolero.at

WWW.INDOLERO.AT

Pai Mu Tan:

„Der Kaiser unter den Tees“



„Pai“ ist das chinesische Wort für *„weiß“*, *„Mu Tan“* bedeutet *„Pfingstrose“*.

Weißer Tee ist eine besondere Form des grünen Tees. Als weiß wird er bezeichnet, weil die zarte Behaarung der Blattunterseite nach der Trocknung als silbrig-weißer Flaum erscheint. Da nur die jüngsten Teeblätter diesen Flaum besitzen, muss die Pflückung besonders sorgfältig erfolgen.

Für den weißen Tee werden vor allem die ungeöffneten oder gerade offenen Knospen des Teestrauchs gepflückt. Denn diese jüngsten Blätter haben noch den zarten, weißen Haarflaum – das Kennzeichen eines *Pai Mu Tan*.

Wenige Tage nach der Knospenöffnung geht der Haarflaum als Schutz vor zu starker Sonneneinstrahlung und starker Verdunstung deutlich zurück.

Die weichen Blätter werden in dünnen Lagen 60 bis 70 Stunden in der Sonne vorgetrocknet. Für eine mechanische Behandlung sind sie zu zerbrechlich. Ist ihr Feuchtegehalt um 90 % reduziert, so rösten sie anschließend in Körben bei einer Lufttemperatur von 90°C fertig.

Wer den losen Tee genau betrachtet, findet Knospen, die von den Blättern eingehüllt sind, sowie länglich eingerollte Teeblätter mit Silberflaum, den getrockneten Blatthaaren. An einem Tag verarbeiten 12 Frauen etwa 10 kg weißen Tee. Das zeigt, wie wertvoll die Handverarbeitung ist.



PAI MU TAN: **RICHTIG ZUBEREITEN**

- Wärmen Sie Ihre Grüntee-Kanne mit heißem Wasser vor.
- Das Teewasser kurz aufkochen und ca. 10 Minuten stehen lassen, bis sich das Wasser auf 70-80°C abgekühlt hat. Dann über die losen Teeblätter gießen.
- Dosierung: als Grundregel gilt ein 1 TL pro Tasse, ab 6 Tassen zusätzlich ein ½ TL an losem Tee für die Kanne. Je nach persönlichem Geschmack können Sie von dieser Grunddosierung natürlich abweichen.

Die ideale Ziehdauer für *Pai Mu Tan* liegt bei 2-3 Minuten. Nach dem Ziehen den Tee in eine andere, zweite Kanne filtern oder die Filtertüte herausnehmen.

- Sie können *Pai Mu Tan* insgesamt bis zu 4mal aufgießen, die Ziehdauer verlängert sich dann auf 3-4 Minuten.



GESUNDHEIT TRINKEN

Weißem Tee sagt man schon länger zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften nach. Das Besondere ist sein hoher Gehalt an Polyphenolen: Aktuelle Forschungen wollen sogar belegen, dass weißer Tee 3mal mehr Polyphenole besitzt und bis zu 100 % effektiver ist als grüner Tee. Polyphenole enthalten hochwirksame Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen und so die Haut schützen sowie das Immunsystem stärken.

Und: Ebenso wie grüner und schwarzer Tee wirkt auch der "*Kaiser unter den Tees*" anregend und fördert die Konzentration.

Wirkung:

Die Chinesen glauben, dass Weißer Tee ein hervorragender Blutdruck-Senker ist. Dazu soll *Pai Mu Tan* allerdings 9 Minuten ziehen und Sie sollten mindestens 3 Tassen täglich über 2 bis 4 Wochen trinken.

Er enthält vielfältige, lebensnotwendige Substanzen wie: Vitamin C, Magnesium, Kalium, Kalzium, Zink, Phosphor, Fluor, Kupfer, Nickel, Karotin, Tannin, und Koffein in physiologisch zuträglicher Form und ist dadurch ein ideales, gesundes und wohlschmeckendes Getränk.

...