

Zum Entspannen oder zum Aufwärmen – kaum etwas eignet sich dazu besser als ein heißes Getränk. Zubereitet ist es rasch – mit bestem M-Wasser direkt aus der Leitung.

Ausruhen, genießen, aufwärmen – heiße Getränke tun im Winter besonders gut.



Zitrone, Chai und Yogi-Tee

Zum Beispiel die gute, alte „Heiße Zitrone“. Schnell gemacht sorgt sie für wohlige Wärme und hilft bei Erkältungen. Wasser erhitzen, den Saft einer Zitrone dazugeben, mit Honig süßen und fertig ist die wohlschmeckende Vitamin-C-Bombe. Ähnlich beliebt sind Fruchtpunsch-Variationen, die man sich aus frischen Orangen, Klementinen oder Äpfeln, Gewürzen und Wasser selbst zusammenmixt. Der Vorteil gegenüber einem Punsch aus dem Supermarkt: Man kann experimentieren und weiß genau, was in dieser fruchtigen Mischung steckt. Wen schon eine Erkältung mit Halsschmerzen plagt, nutzt ein

altes Hausmittel und gurgelt mit lauwarmer Salzwasser. Schon nach wenigen Minuten fällt das Schlucken leichter. Richtig lecker ist ein heißer Kakao, den man mit Wasser zubereitet und mit Sahne, Milch oder Vanille-Aromen ganz einfach aufpeppen kann. Und genau wie Punsch lässt sich auch Kakao gut mit Hochprozentigem wie Rum oder Cognac verfeinern. Das gilt selbstverständlich auch für Kaffee, den man in hunderten Variationen von sahnig-süß bis kräftig-herb genießen kann. Und wer's lieber herzhafter mag, kocht sich eine schnelle Fertigsuppe oder eine Brühe. Das wärmt und weckt die Lebensgeister.

Dauerbrenner unter den heißen Getränken ist nach wie vor Tee. Mit einer jährlichen Weltproduktion von 2,9 Millionen Tonnen stellt er nach Wasser das populärste Getränk dar. Als heißer Tee-Tipp gilt der hiesig noch recht unbekannt Chai, das Nationalgetränk der Inder. Chai, die eigentliche Bezeichnung für Tee in vielen asiatischen Ländern, stärkt das Immunsystem, stimuliert den Stoffwechsel und hebt die Stimmung. Seine Bestandteile sind schwarzer Tee und Gewürze wie Ingwer, Kardamom, Fenchel, Zimt, Nelke, schwarzer Pfeffer oder Anis.

Einfach selberrichten

Wer mag, süßt seinen Chai mit ein paar Löffeln Honig oder Zucker: So wird die angenehm-würzige Mischung noch schmackhafter. Übrigens lässt sich die individuelle Chai-Mischung ganz leicht selbst zusammenstellen. Einfach diverse indische Gewürze aus

Hier finden Sie Teeläden in der Stadt (Auswahl)

Teahouse Sendlinger Str. 62 80331 München	Eilles J. GmbH & Co. KG Kaffee und Tee Residenzstr. 13 80333 München	Der Teeladen Hohenzollernstr. 36 80801 München	Tee Dankesreiter München Hauptbahnhof Untergeschoss S-Bahn	Alois Dallmayr Dienersstr. 14-15 80331 München
---	--	--	--	--

dem Supermarkt mit Schwarztee, zum Beispiel kräftigem Asam, mischen, aufbrühen, Milch hinzugeben und genießen. Ursprünglich stammt die Chai-Rezeptur aus der ayurvedischen Gesundheitslehre, in der die erwähnten Gewürze fest verankert sind. Seit Jahrhunderten schon schätzen die Inder die wohltuende Wirkung des Tees auf Körper und Geist.

Köstlich ohne Koffein

Voll im Trend liegen Yogi-Tees, die ihren Ursprung in der ganzheitlichen Naturheilkunde Indiens haben. Besonders jetzt im Herbst und Winter ist Yogi-Tee ein Genuss: Wegen der exotischen Gewürze duftet und schmeckt das kräftige Getränk besonders gut. Yogi-Tee ist kein Blüten- oder Blatt-Tee. Er enthält kein Koffein. Seine Bestandteile sind Gewürze, Wurzeln, getrocknete Rinden, Beeren und Samen. Yogi-Tees in verschiedenen Geschmacksrichtungen von klassisch bis schokoladig gibt es im Teebeutel. Den Tee sieben bis zehn Minuten ziehen lassen, Milch hinzugeben, zuckern, fertig. Mit Zitrone verfeinert hilft er bei aufkommenden Erkältungen. Und natürlich kann man sich aus Yogi-Tee einen anständigen Grog mischen.

Tee-Trends

Wie viele Teesorten haben Sie im Programm?
Wir bieten über 530 verschiedene Teesorten aus aller Herren Länder an. Darunter sind schwarze, grüne, Roiboos-, Honeybush-, Oolong-, Mate-, Kräuter- oder auch Früchtetees. Wer keine Zeit hat, sich bei uns umzusehen, zu schnuppern und zu probieren, bestellt im Internet unter www.teahouse.de

Welche Tees sind im Moment besonders in?
Besonders beliebt sind grüne Tees aus Japan. Sie sind nicht gerade billig, aber echte Kenner genießen diese Tees nur in kleinsten Mengen. Japaner bereiten ihn in Kannen zu, in die gerade eine Tasse passt. Die Teeblätter kann man drei bis vier Mal aufbrühen. Außerdem sind auch die Chai-, Roiboos- und Yogi-Tees in aller Munde. Unser Favorit ist der „Morgentau“, ein aromatisierter Grüntee.



Werner Merten, Chef vom Teahouse in der Sendlinger Straße, weiß alles rund um die unterschiedlichsten Teesorten.

Ihr ganz spezieller Tipp?

Weißer Tee aus China. Diese sind eigentlich grüne Tees, werden aber nicht gerollt, sondern sofort getrocknet. Die silbrigen Blattknospen haben ein herrliches Aroma und sind frei von Bitterstoffen. Sie müssen luftdicht gelagert werden, sonst oxidieren sie und schmecken bitter.

M-Wasser – gesund trinken

Mindestens zwei Liter soll der Mensch täglich trinken – das empfehlen Ärzte. Mit M-Wasser lässt sich der Durst vorzüglich stillen – klar, quellfrisch und kalorienfrei. Das Münchner Trinkwasser ist eines der besten in ganz Europa. Denn es fließt als frisches Quellwasser aus dem Voralpenland völlig unbehandelt in die Stadt. Dank seiner hervorragenden Qualität eignet es sich für die Zubereitung von Babynahrung und als Getränk – frisch aus dem Hahn oder mit Kohlensäure versetzt. Dafür benutzt man den SWM Trinkwassersprudler Soda Club Cool, den es im SWM Shop im Zwischengeschoss des U- und S-Bahnhofes Marienplatz zu kaufen gibt. Die ausgezeichnete Qualität von M-Wasser kommt nicht von ungefähr. Seit Jahrzehnten kaufen die SWM im Umfeld der Gewinnungsanlagen Grundstücke, um diese von den Landwirten grundwasserschonend bewirtschaften zu lassen. Zudem



M-Wasser ist gut und günstig.
Denn 1000 Liter kosten nur 1,23 Euro.
Damit kann man reichlich heiße Getränke herstellen.

werden jährlich viele Millionen Euro in die Pflege und die Erneuerung des rund 3200 Kilometer langen Leitungsnetzes gesteckt. Und ausgewiesene Wasser-Fachleute nehmen M-Wasser ständig kritisch unter die Lupe. Ein Labor überprüft Monat für Monat rund 1200 Proben mikrobiologisch und weitere 40 Proben chemisch.

Heiß und gut

Orangen-Tee (etwa 1 Liter)

8 TL schwarzer Tee
150 ml Orangensaft
1 Orangenschale
1 filetierte Orange
100 g Zucker
Tee, Orangenschale und Saft mit Wasser überbrühen. 3 Minuten ziehen lassen, abseihen. Ein Stück filetierte Orange ins Glas geben, einen Löffel Zucker darüberstreuen, heißen Tee dazugießen.

Friesen-Punsch (etwa 1 Liter)

1/2 l Wasser
200 g Zucker
1 Stück Zimt
Saft von 2 Orangen und 1 Zitrone
1 Flasche Rotwein (750 ml)
1/8 l Rum
Wasser mit Zucker und Zimtstange aufkochen. Orangen- und Zitronensaft, Rotwein sowie Rum hinzugeben. Das Ganze fast zum Sieden bringen.