



TEECETERA

Tee-Newsletter

NR 72 – Januar 2021

UNSERE TEES DES MONATS FÜR SIE:

- › **Januar:** Ayurveda-Tee
- › **Februar:** naturschönheit
- › **März:** Ostertee

Auf **Seite 4** lesen Sie, was Kunden über diese Tees gesagt haben.

IN DIESER AUSGABE:

TEE KOSTPROBEN 2

- Matcha Sei
- Ananas-Brennnessel-Ingwer
- Ayurveda-Tee Pitta

TEE NEWS 2

- Matcha-News
- Kurkuma in aller Munde
- Neuer Kräutertee Sun Valley

NACHGEFRAGT 3

- bei Ayurveda-Expertin Katy

WOHER KOMMT EIGENTLICH... 3

- Rainforest Rescue Tea

TEE MEINUNGEN 4

- ### MITARBEITERPORTRAIT 4
- Dr. Sophia Dohlen

Alles wird gut!

Neulich war mal wieder so ein Tag, an dem deutlich zu spüren war: Heute liegt schlechte Stimmung in der Luft! Genervt, gereizt, keine Lust mehr auf Corona und die Beschränkungen der eigenen Kreise, Gewohnheiten und Freiheiten. Absolut verständlich, liegt doch ein herausforderndes, außergewöhnliches Jahr hinter uns allen, in dem manche mehr, manche weniger unter der Krise gelitten haben, manche auch ernsthaft krank oder ihrer Existenzgrundlage beraubt wurden.

Alles wird gut? Was für eine Phrase – mag mancher nun denken. Oder einfach eine optimistische Lebenshaltung! Will man nicht zu den Schwarzsehern gehören und positiv in die Zukunft blicken, trifft das Oscar Wilde zugeschriebene Zitat „Am Ende wird alles gut! Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende“ wohl den eisernen Durchhaltenagel auf den kleinen Schweinehundkopf. Und haben wir hierzulande – zumindest die allermeisten von uns – nicht reichlich Grund zu Optimismus? Wir finden schon! Alleine die Tatsache, dass wir weiterhin unseren geliebten Tee genießen können, schenkt uns jeden Tag Momente der Freude, des Genusses, der Entspannung oder der Belebung – ganz wie man es für sich selbst erwählt.



Um diesem Lebensgefühl Ausdruck zu verleihen, haben wir uns kleine Helferlein an die Seite geholt. Mainzelmännchen Anton schenkt uns allen ein – der Genießer unter den Mainzeln weiß das Leben eben zu nehmen wie es ist und genießt ab sofort am liebsten täglich mindestens eine Tasse Mainzelmännchen-Tee „Alles wird gut“. Mit Zutaten wie Lavendel, Melisse und Kamille lässt es sich gleich leichter mit positivem Blick in die Zukunft schauen, meint auch Mainzelskollege Edi.

Ganz in diesem Geist: Wir wünschen alles Gute für das Jahr 2021!

Mischtipp "Winterbirne":

"Winterapfel" erfreut sich dank der Mainzelmännchen größter Beliebtheit! Mit unserem Mischtip "Winter-Birne" vereinen sich zwei an sich schon herrliche Tees zu einem winterlich, mildfruchtigen Früchtespaß für die ganze Familie!

Zubereitung:

Für 1 Liter Tee 17 g Früchtetee Birne Nr. 1413 und 3 g Ingwer Nr. 1241 mischen. Mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und 5-10 Min. ziehen lassen. Über ein Sieb in eine Kanne abgießen und nach Geschmack mit Honig süßen!



TEE KOSTPROBEN



**Daniel Mack,
Leitung Tee-Einkauf**
Seit gut 15 Jahren arbeitet er im deutschen Teehandel und ist bei TeeGschwender verantwortlich für den Einkauf der Tee-Rohwaren aus aller Welt. Als Tea Taster liegen seine Schwerpunkte im Bereich China und Südostasien.

**Matcha Sei (Nr. 707)**

Ich liebe Grünen Tee! Als Tea Taster habe ich unendlichen Zugang zu Tee, aber natürlich fragen mich immer wieder Freunde und Familie, welche „Preis-Leistungs“-Tipps ich habe. Und wenn es um Matcha geht, dann ist es definitiv unser neuer Matcha Sei – mehr leckerer Bio-Matcha fürs Geld geht nicht. Unbedingt ausprobieren! Neu mit bronzefarbener Banderole.

**Ananas-Brennnessel-Ingwer (Nr. 1408)**

Ein Dutzend verschiedene Zutaten – was für eine echte Teemischung! Fruchtig, krautig, leicht süß und dennoch bodenständig (Brennnessel!) passt dieser Tee tatsächlich in keine Schublade, sondern ist bei jedem Schluck ein wenig anders und immer wieder überraschend.

**Ayurveda Pitta (Nr. 1298)**

Als ich im Teehandel angefangen habe, dachte ich bei Pitta noch an etwas, das man mit Salat und Gyros füllt... aber laut meines Ayurveda-Tests habe ich zu viel Kapha und Vata in mir. Daher mache ich mir nun häufiger mal eine Kanne (koffeinfreie) Pitta um mich wieder auszubalancieren und mein Gleichgewicht zu finden. *(Mehr über Ayurveda im Interview auf Seite 3)*

TEE NEWS

Veränderung im Matcha-Sortiment

Lässt sich guter Matcha noch besser machen? Die Antwort spiegelt sich bejahend in der bronzefarbenen Banderole unseres Matcha Sei! Der beliebte Matcha Sei ist jetzt in noch besserer Qualität erhältlich! Um dies auch optisch zu zeigen, fügt er sich auch farblich in die Qualitätsriege von Jaku und Kei ein. Zudem konnten die Preise von Sei und Jaku attraktiv angepasst werden. Bronze - Silber - Gold: Diese drei sind medaillenverdächtig! Ergänzt werden diese drei Trinkqualitäten vom "Matcha Wa - Cooking for Harmony" in der 100g-Tüte für Farbe und Harmonie in der kreativen Küche!

Kurkuma in aller Munde

Kurkuma ist Superfood und seit einiger Zeit in aller Munde - vor allem auch, weil der Wurzel gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt werden. In unserem Sortiment findet sich Kurkuma in zwei ganz besonderen Variationen: Gemeinsam mit einer verwandten Wurzel als Kräutertee "Ingwer-Kurkuma" und mit saftigen Pfirsichnoten als mild-würziger Früchtetee "Pfirsich Kurkuma". Letzterer beehrte bislang unser Trendtee-Sortiment - und Fans dieser Mischung können nun aufatmen: "Pfirsich Kurkuma" hat den Sprung ins "feste Sortiment" geschafft und ist jetzt dauerhaft erhältlich!

Neuer Kräutertee Sun Valley

Wärmende Sonne auf der Haut und der sanfte Duft blühender Kräuterwiesen in der Luft! Dieser Bio-Kräutertee vereint die herrlichsten Geschenke des Mittelmeerraums in sich: Mediterrane Kräuter, wie Lemongras, Rosmarin, Salbei und Lavendel entführen die Sinne an sonnige Küsten des Mittelmeeres und lassen mit sanfter Frische ein Wohlfühl von Urlaub aufkommen. Gönnen Sie sich einen sinnlichen Ausflug nach "Sun Valley"!

HINTERGRUND

"Modern Ayurveda" mit Ayurveda-Expertin Katy

Katharina Döricht ist ayurvedische Ernährungs- und Gesundheits-Expertin, Beraterin in Darmgesundheit, Yogalehrerin und Bloggerin. Sie betreibt den Blog und Instagram-Account "Tasty Katy" sowie ihren Podcast "Natürlich Gesund". Ihre Follower versorgt sie mit Inhalten rund um ganzheitliche Gesundheit, Ernährung, Yoga und Ayurveda.

Den Weg zu Ayurveda fand Katy vor einigen Jahren aufgrund starker gesundheitlicher Probleme, die sie durch Ernährungs- und Lebensstilumstellung erfolgreich in Griff bekommen konnte.

Wie genau hast du den Weg zu Ayurveda gefunden?

Katy: Ich habe in meiner Jugend viele gesundheitliche Beschwerden, wie Verdauungsbeschwerden, Neurodermitis und Gelenksbeschwerden, gehabt. Damals konnte mir nie wirklich jemand helfen. Irgendwann bin ich an einen Arzt gelangt, der mir erklärt hat, welche große Auswirkung die tägliche Ernährung auf die Gesundheit hat. Daraufhin habe ich angefan-

gen, mich intensiv mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen. Ich habe schnell gemerkt, dass mir eine Ernährung ohne industriellen Zucker, Gluten und tierische Produkte sehr gut tut. Etwas später bin ich dann per Zufall auf das Thema Ayurveda aufmerksam geworden. Ich fand es direkt unglaublich spannend und habe mich schnell dazu entschlossen, eine Ausbildung als ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberaterin zu machen.

Was würdest du Ayurveda-Anfängern zum Einstieg raten?

Ich würde zu aller erst einmal raten, den Tag mit einer großen Tasse heißem Wasser und einem warmen Frühstück zu beginnen. Das alleine macht schon einen sehr großen Unterschied.

Wie lassen sich ein gesunder Lebensstil und entsprechende Routine in den Alltag integrieren?

Um eine gesunde Ernährung in den Alltag zu integrieren ist es wichtig zu planen und sich vorzubereiten. So kann man sich

z.B. am Sonntag eine Stunde Zeit nehmen und ein paar gesunde Gerichte für die Woche vorbereiten. Dann muss man nicht jeden Tag dreimal frisch kochen und spart Zeit. Ich empfehle auch immer sich eine kleine Morgenroutine anzueignen, in der man etwas für sich tut. Das reduziert Stress und schafft eine Verbindung zu sich selbst.

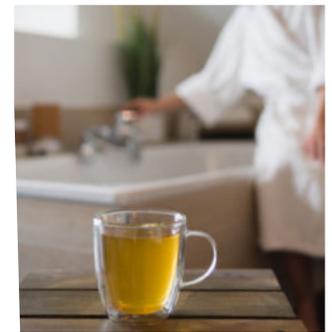
Welche Rolle spielt das Trinken bei gesunder Ernährung?

Das Trinken spielt eine sehr große Rolle. Ich empfehle immer den Tag über viel Wasser zu trinken. In den kälteren Monaten trinke ich es sehr gerne warm. Das wird auch im Ayurveda empfohlen. Es wärmt, gibt Energie und stärkt die Verdauung. Wichtig ist hauptsächlich zwischen den Mahlzeiten zu trinken und nicht während den Mahlzeiten. Das verdünnt sonst zu sehr die Magensäure und schwächt die Verdauung. In der kalten Jahreszeit ist es auch sehr empfehlenswert, regelmäßig Ingwertee oder Kräutertee zu trinken. Ingwer hat eine sehr wärmende und verdauungsstärkende Wirkung. Kräu-



Katharina Döricht, Ayurveda-Expertin, Yogalehrerin & Bloggerin

tertee ist im Hinblick auf den Flüssigkeitshaushalt besonders wohltuend für den Körper.



Jetzt erhältlich: Unsere Ayurveda-Broschüre und die 3-Dosha-Tees als loser Tee oder in der Pyramide.

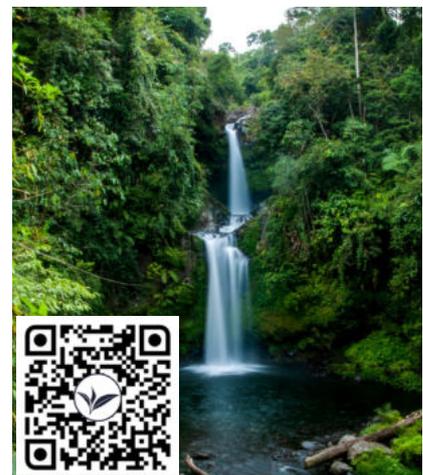
WOHER KOMMT EIGENTLICH...?

Unser "Rainforest Rescue Tea" (NABU)

Es gibt weniger als eine Handvoll zuverlässiger Bio-Teegärten auf Indonesien. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass unser Rainforest Rescue Tee in der unmittelbaren Nachbarschaft eines Naturschutzgebietes – dem Gunung Halimun Nationalpark – liegt. Seit vielen Jahren beziehen wir unseren Java Oolong Barisan Nr. 861 von hier. Kein Wunder also, dass unser neuer Grüner Tee mit der

gleichen Güte und Sorgfalt hergestellt wird. Eigentlich wird hier nur Oolong hergestellt und der Grüne Tee war eine besondere Herausforderung für unseren Tea Maker. Da er nur seine bisherigen Oolong-Maschinen zur Verfügung hat, sieht der Tee auf den ersten Blick auch aus wie ein Oolong – aber er wird sofort nach der Ernte erhitzt, damit er nicht fermentieren kann und „grün“ bleibt – ein ganz außergewöhnlicher Genuss!

Tea-Geo-Tracking - hier die genaue Herkunft des Rainforest Rescue Tea scannen:



TEE MEINUNGEN



Ayurveda-Tee
Kapha, Pitta, Vata

«Super für die Erkältungszeit. Ich nehme diesen Tee als Erkältungsvorsorge.» **Kunden-Bewertung über Kapha**

«Ausgleichend, harmonisch und auch lauwarm in der Thermoskanne perfekt für den ganzen Tag.» **Kunden-Bewertung über Pitta**

«Auch wenn ich Pitta bin, mag ich Vata!» **Kunden-Bewertung über Vata**



Nr. 1106 naturverbunden
(naturverbunden-Sortiment)

«Positiv überrascht. Ich bin nicht so der Rooibusch-Fan, aber dieser hier ist toll!» **Kunden-Bewertung**

«Ein besonderer Tee. Sehr natürlich im Geschmack. Trinke ihn gerne abends, ein richtiger Genuss.» **Kunden-Bewertung**

«Ein köstlicher Tee, zu jedem Anlass.» **Kunden-Bewertung**



Nr. 930 Ostertee

«Für mich ist diese geschmackliche Komposition die beste Zusammensetzung ever - wie Musik für die Seele!» **Kunden-Bewertung**

«Lieblich und gut für alle Tage. Werde ihn bestimmt wieder kaufen.» **Kunden-Bewertung**

«Sowohl kalt als auch heiß trinkbar und sehr säurearm!» **Kunden-Bewertung**

IMPRESSUM

Tee Gschwendner

Heidestr. 26
D-53340 Meckenheim
Telefon (0 22 25) 92 14-0
www.teegschwendner.de

Auflage: 40 000

Redaktion: Birgit Rohn

Bilder: TeeGschwendner GmbH

Herausgeber: TeeGschwendner GmbH

Nächste Ausgabe: April 2021

Ihr Fachgeschäft:

Wir freuen uns auf Ihre Meinungen und Leserbriefe! Besuchen Sie uns auf:



MITARBEITERPORTRAIT - DR. SOPHIA DOHLEN



Teekauf ist Vertrauenssache! Als Leiterin der Qualitätssicherung und Qualitätsmanagementbeauftragte verstärkt Dr.-Ing. Sophia Dohlen seit 2018 das Team der Systemzentrale. Gemeinsam mit dem Laborteam kümmert sie sich um Rückstandskontrollen und die Sicherheit unserer Tees.

Seit 2000 verfügt die Systemzentrale über ein hausinternes Labor. Zur Sicherstellung der einwandfreien Beschaffenheit der Produkte liegt unserer Qualitätssicherung ein engmaschiges Konzept zugrunde. Pro Jahr werden in unserem Labor und externen akkreditierten Laboren über 1.000 Tees auf verschiedene Rückstände und Kontaminanten überprüft. Hier kontrolliert das 6-köpfige Team rund um Qualitätsmanagerin und Ernährungswissenschaftlerin Dr. Sophia Dohlen bereits die Angebotsmuster, um Kaufentscheidungen auf der Basis einer umfassenden Qualitätsbeurteilung treffen zu können.

Bevor Sophia Dohlen zu TeeGschwendner kam, arbeitete sie als Projektkoordinatorin

und Dozentin an der Universität Bonn.

Durch ihre anschließende Tätigkeit als Geschäftsführerin des bio innovation park Rheinland und das gemeinsame Projekt der "Meckenheimer Apfelminze" wurde TeeGschwendner auf Sophia Dohlen aufmerksam.

Die Entscheidung für einen Wechsel in das Familienunternehmen traf sie aufgrund der Begeisterung für das sozialverantwortliche Handeln von TeeGschwendner sowie die Förderung ressourcenschonender und umweltfreundlicher Prozesse. Ein familienfreundlicher Arbeitgeber ist ihr aufgrund ihres kleinen Sohns äußerst wichtig.

Als Diplom-Oecotrophologin kann sie sich zudem auch aus ernährungsphysiologi-

scher Sicht sehr gut mit dem Naturprodukt "Tee" und dem hohen Qualitätsanspruch identifizieren.

"Gemeinsam mit unserem Team möchte ich für den Verbraucher die höchste Produktqualität und Sicherheit in Verbindung mit einem bestmöglich nachhaltigen Wirtschaften erzielen, sodass unsere Kunden ihre Lieblingstees ungetrübt mit dem vertrauten Genuss erleben konsumieren können.", so Sophia Dohlen.

Sie möchten mehr über die Qualitätssicherung und unser Labor erfahren? Schauen Sie sich gerne unser Video an:

