

PZN 15435324

Griechischer Bergtee 100 g

Griechischer Bergtee wird aus der Pflanze „Sideritis scardica“ bereitet, die auch als Griechisches **Eisen**kraut bekannt ist und schon vor 2.000 Jahren vielseitig eingesetzt wurde. Traditionell wird er in Griechenland wegen seiner sanft anregenden und stimmungsaufhellenden Wirkung von Bauern und Hirten zur Entspannung nach getaner Arbeit getrunken. Er ist dort seit jeher ein beliebtes und altbewährtes Hausmittel.

Griechischer Bergtee – Die Wahl unter Bergteekennern aus Wildsammlung ohne weitere Zusätze. Frischer Bergtee (Sideritis scardica) aus Griechenland. Köstlich mild im Geschmack wirkt dieser griechische Bergtee, auch griechisches **Eisen**kraut genannt, wohltuend für Körper und Geist. Gilt unter Bergtee-Kennern als besonders wirksam und aromatisch. Die traditionelle Zubereitung verlangt, diesen griechischen Bergtee mit heißem, aber nicht kochendem Wasser aufzubrühen und ca. 10 Minuten ziehen zu lassen.

Was ist Bergtee?

Griechischer Bergtee ist ein traditioneller Kräutertee, aus den oberirdischen Pflanzenteilen (Blättern, Blütenkerzen und Stängel) des griechischen **Eisen**krautes. Die Pflanzengattung Sideritis, deren botanischer Name sich vom griechischen Wort σίδηρο (sidero) für »**Eisen**« ableitet, gehört wie auch der Salbei zur Familie der Lamiacea (Lippenblütler). Sowohl das Aussehen als auch der Geruch von griechischem Bergtee erinnern je nach Art zum Teil stark an Salbei. Der exzellente süßlich milde Geschmack des Tees ist jedoch nicht direkt mit Salbei zu vergleichen.

Wie bereitet man Bergtee zu?

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten der Zubereitung. Traditionell wird Wasser in einem Topf langsam zum Kochen gebracht. Pro Liter Wasser werden zirka 3 g Bergtee in das Wasser gegeben und abgedeckt 10 Minuten im leicht sprudelnden Wasser schwimmend mit aufgekocht – so machen es die Griechen. Dabei gehen die Inhaltsstoffe in der Wasser über. Der Bergtee lässt sich auch ein zweites Mal mit etwas weniger Wasser gut aufkochen. Noch einfacher gelingt die Zubereitung indem man einen Zweig Bergtee, oder die zerkleinerte Pflanze in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießt und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lässt. Der Tee kann heiß oder auch kalt als Eistee getrunken werden. Der Tee schmeckt hervorragend mit einem Löffel griechischen Honig (z.B. Thymianhonig). In manchen Regionen Griechenlands wird griechischer Bergtee mit etwas Zimt und einem Spritzer Zitronensaft getrunken. Diese sollten aber erst eingerührt werden, wenn der Tee auf Trinktemperatur abgekühlt ist.

Zutaten: Bergtee (Sideritis scardica) Wildwuchs ohne weitere Zusätze.

Herkunft: Griechenland

Lagerung: Trocken, lichtgeschützt und nicht über 25°C lagern.

Vita Natura GmbH & Co. KG
Pützchens Chaussee 60 Tor 1
D-53227 Bonn

Tel.: 0800 66 480 28 (Free Call)

Aus dem Ausland: +49 228 55 08 18 43
Fax: 0800 66 480 27 (Free Call)
Aus dem Ausland: +49 228 5508 98 47
E-Mail: kundendienst@vitanatura.de
Web: www.vitanatura.de