Green Plantation

INGYENESEN LETÖLTHETŐ

Teafőzési útmutató

Hőmérséklet, mennyiség és áztatási idő minden teafajtához

Ugyanaz a tea lehet édes vagy keserű is. A víz hőmérséklete, a tealevél mennyisége és az áztatás ideje dönt. Az alábbi táblázat kiindulópont, ízlés szerint módosíthatja.

Elkészítési táblázat (250 ml vízre)

Teafajta	Mennyiség	Víz hőmérséklete	Áztatási idő	További felöntések
Fehér tea	2–3 g (2 teáskanál)	75–85 °C	2–4 perc	2–3×
Kínai zöld tea	2–3 g (1 teáskanál)	75–80 °C	2–3 perc	2–3×
Japán zöld tea (sencha)	2–3 g	70–80 °C	1–2 perc	2–3×
Gyokuro	3–4 g	50–60 °C	2 perc	2–3×
Matcha	1–2 g 70 ml-re	70–80 °C	habosítás 15–20 mp	–
Oolong	3–5 g	85–95 °C	2–4 perc	3–5×
Fekete tea	2–3 g (1 teáskanál)	95–100 °C	3–5 perc	1–2×
Pu-erh	3–5 g	95–100 °C	2–4 perc (előtte 10 mp-es öblítés)	4× vagy több
Rooibos és honeybush	2–3 g	100 °C	5–8 perc	1–2×
Gyógytea (levelek, virágok)	2–3 g	100 °C	5–10 perc	1×
Gyümölcstea	3–4 g	100 °C	8–10 perc	1×
Maté	3–5 g	70–80 °C	3–5 perc	3× vagy több

Egy teáskanál szálas tea fajtától függően 1,5–3 g. A terjedelmes teákat (fehér, egyes oolongok, gyógynövények) púpozott kanállal mérje, a sodrott golyócskákat (gunpowder, oolong) csapott kanállal.

Hogyan ismerjük fel a hőmérsékletet hőmérő nélkül

- Forralja fel a vizet, és hagyja állni a nyitott fedelű kannában.
- 2–3 perc után nagyjából 85–90 °C, 5–6 perc után nagyjából 75–80 °C. Ez a víz mennyiségétől és a kanna anyagától függ, tekintse tájékoztató értéknek.
- Gyorsabb megoldás: öntsön hideg vizet a forrásban lévőhöz. 4 rész forrásban lévő és 1 rész hideg víz körülbelül 80 °C-ot ad.
- A hőmérséklet-szabályzós vízforraló a legkényelmesebb megoldás zöld és fehér teához.

A víz adja az íz felét

- Használjon friss, lehetőleg szűrt vizet. A nagyon kemény víz hártyát képez a teán és tompítja az ízt.

- Ne forralja fel a vizet többször. Az újraforralt víz oxigént veszít, a tea íze laposabb lesz.
- A kannát vagy a csészét melegítse elő forró vízzel, így az áztatás egyenletes.

A leggyakoribb hibák

Probléma	Ok	Megoldás
A zöld tea keserű és fanyar	túl forró víz vagy hosszú áztatás	hőmérséklet csökkentése 70–80 °C-ra, rövidebb idő
A tea gyenge és vizes	kevés tealevél vagy rövid áztatás	több tealevél, nem több idő (a hosszú áztatás keserűvé teszi)
A fekete tea fanyar	5 percnél hosszabb áztatás	az idő leteltével a leveleket ki kell venni
A gyógyteának nincs illata	a víz nem forrt fel, vagy nincs lefedve	forrásban lévő vízzel leönteni és lefedni

Tárolás

- A teát száraz, sötét helyen, zárt edényben tárolja, a fűszerektől és a kávétól elkülönítve, mert könnyen átveszi a szagokat.
- A zöld és fehér teák a legérzékenyebbek, felbontás után lehetőleg néhány hónapon belül fogyassza el őket.
- A fekete teák, oolongok és gyógynövénykeverékek tovább elállnak. A pu-erh akár évekig is tárolható, de levegőre és állandó hőmérsékletre van szüksége.

> Koffein: a fekete, zöld és fehér tea, az oolong, a pu-erh, a matcha és a maté koffeint tartalmaz. A rooibos, a honeybush, a gyümölcsteák és a legtöbb gyógytea koffeinmentes.

Az értékek tájékoztató jellegűek, és a teakészítés bevett gyakorlatán alapulnak. Az adott teánál a csomagoláson szereplő ajánlást is vegye figyelembe.
További útmutatók és ingyenes anyagok: www.gpkave.hu