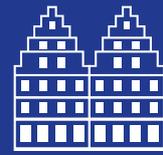


Wissenswertes über Chai Tee

**TEE
HANDELS
KONTOR
BREMEN**



Was ist Chai Tee und wie bereitet man ihn richtig zu?

Einfach mal die Seele baumeln lassen: Würzig und cremig zugleich – Chai Tee erobert nach und nach Europa, was eigentlich auch kein Wunder ist, so köstlich wie er ist. Chai ist in seiner Zubereitung so abwechslungsreich wie die Teegenießer, die ihn gerne trinken. In unserem Beitrag haben wir Interessantes und Wissenswertes über Chai zusammengestellt. Viel Spaß beim Lesen und vor allem beim Zubereiten Ihres Lieblings-Chais!

Was bedeutet Chai Tee?

Wenn es um Chai Tee geht, müssen wir erst einmal mit den Begrifflichkeiten aufräumen. Chai Tee heißt wörtlich übersetzt „Tee Tee“ – denn „Chai“ kommt vom chinesischen „Cha“ für „Tee“, und in vielen Sprachen der Welt heißt der Tee eben Chai oder Cha: im nahezu gesamten asiatischen Raum, in der Türkei, in Russland, oder auch in Portugal. Was wir als Chai Tee bezeichnen – nicht aromatisierten schwarzen Tee mit Gewürzen und eventuell Milch –, heißt eigentlich „Masala Tee“. Das kommt aus Indien, der Wiege des würzigen Teegetränks, wo „Masala“ einfach „Gewürz“ bedeutet.

Was ist Chai Tee?

Was ist denn nun aber drin in diesem Masala Chai oder auch europäisch Chai Tee? Zuerst natürlich nicht aromatisierter Tee, schwarz, ursprünglich Assam, aber Sie können auch Ihre Liebessorte nehmen. Und dann kommt „Masala“ hinzu, die aromatischen Gewürze, die wahrscheinlich jeder von uns mit dem bunten Land Indien verbindet. Klassischerweise sind das Zimt, Kardamom, Anis, Fenchel, Ingwer. Doch wie bei allen anderen kulinarischen Köstlichkeiten auch gibt es beim Chai Tee regionale bzw. „interfamiliäre“ Unterschiede: Jeder hat seine liebste Gewürzmischung oder das Familien-Chai-Rezept, mit dem er seinen Chai Tee zubereitet. Dazu kommen noch Pfeffer oder Nelken. Zum Chai Tee gehört natürlich Milch, um die Schärfe der Gewürze abzumildern (Hartgesottene trinken ihn ohne!), und nach Geschmack etwas Honig oder Zucker für die Süße, alternativ auch Vanille-Sahne-Zucker.



Wie bereitet man Chai Tee zu?



Sie können Ihren Chai Tee auf verschiedene Arten zubereiten: Sie machen Ihren Chai Tee selbst. In Europa wird Chai Tee mittlerweile nicht nur mit schwarzem, sondern auch mit Rooibos - oder sogar grünem Tee zubereitet. Damit die Gewürze ihr Aroma entfalten können, sollten Sie sie zerkleinern (am besten in einem Mörser) und zusammen mit dem Tee in einer Pfanne leicht anrösten.

Dann werden sie mit Wasser und Milch, Soja- oder Hafermilch übergossen und aufgekocht. Anschließend köchelt der Chai Tee fünfzehn bis dreißig Minuten, bis Sie ihn durch ein Sieb in Ihre Tasse gießen und genießen können. Ihrer Fantasie sind bei Teesorte und Gewürzen keine Grenzen gesetzt – durch Experimentieren finden Sie Ihr Lieblings-Chai-Tee-Rezept.





Wenn Sie die aufwändige Zubereitung mit selbst gemischten Gewürzen scheuen und Sie nach Belieben süßen möchten können Sie auch köstliche lose Chai Tee-Mischungen kaufen: Hier sind die Teeblätter und die Gewürze bereits im idealen Mischungsverhältnis gemischt. Diese müssen nur noch mit Wasser aufgebriht werden. Am Ende der Ziehzeit geben Sie Milch hinzu und

süßen nach Geschmack. Erhältlich sind klassische Chai-Mischungen oder aromatisierte, z.B. mit Vanille oder mit Orange-Ingwer. Für Liebhaber von purem Chai-Tee-Genuss ohne schwarzen Tee gibt es auch reinen Chai-Gewürztee. Das ist unserer Meinung nach die einfachste Art, einen köstlichen, traditionellen Masala Chai zu genießen.

Ist Chai Tee gesund?

Die Gewürze im Chai Tee sind schon seit Jahrhunderten Bestandteil von Arzneimitteln und aus so mancher „Hausapotheke“ bekannt.

- ✓ Ingwer soll gut sein fürs Immunsystem und auch den Magen beruhigen.
- ✓ Kardamom ist bekannt dafür, die Verdauung anzuregen.
- ✓ Anis soll appetit- und verdauungsanregend sein, außerdem schleimlösend bei Husten wirken.
- ✓ Fenchel und Zimt werden ebenfalls oft bei Verdauungsstörungen eingesetzt, sollen außerdem Blähungen und Völlegefühl entgegenwirken und Magen und Darm beruhigen.

In Indien gehört Chai Tee zu den besonderen Dingen, die man sich einfach ab und zu gönnt: eine kleine Verschnaufpause mit einem köstlichen, die Lebensgeister weckenden Getränk, ob alleine oder mit Freunden und Familie. Der Genuss von Chai Tee steht für Entschleunigung und Energietanken und zählt zu den Entspannungsritualen nach ayurvedischer Lehre.

Wie viel Milch im Chai Tee?



Zu einem traditionellen Masala Chai oder auch Chai Tee gehört selbstverständlich Milch: Sie mildert einerseits die Schärfe der Gewürze, andererseits stellt sie auch einen cremigen Gegenpart zum würzigen Tee dar. Das verspricht ein außergewöhn-

liches Geschmackserlebnis. Wie viel Milch Sie in Ihren Chai Tee geben, ist deshalb ganz einfach Geschmackssache: Die einen schwören auf 250 ml auf einen Liter Chai Tee, andere verfeinern den Chai Tee mit nur einem Schuss Milch. Wer es wirklich richtig

würzig und scharf mag, kann den Chai Tee auch ohne Milch genießen. Oder mit veganer Milch. Probieren Sie Ihren Chai Tee mit Mandelmilch, Kokosmilch oder Hafermilch. So kommen Sie auch als Veganer oder Vegetarier in den Genuss köstlicher Chai Tees.

