

i

Välj rätt te

Av den klassiska tebusken (Camelia Sinensis) tillverkas tre olika sorters te: svart, grönt och halvgrönt. Därutöver finns en mängd olika örtteer att välja bland. Te innehåller precis som kaffe koffein, ibland även kallat tein, men bara hälften så mycket per kopp.

Svart te

Framställs genom torkning och fermentering, en typ av jäsningsprocess som ger teet dess svarta färg. Svart te innehåller mest koffein av de tre tesorterna, och produceras huvudsakligen i Indien och Afrika, samt på Sri Lanka.

Svart te finns förutom rent, t.ex. Ceylon och Darjeeling, i en mängd olika blandningar och smaksättningar. Dels blandas olika svarta teer med varandra, t.ex. English Breakfast, dels blandas de med olika sorters blomblad, fruktbitar, oljor och essenser. Utbudet av smaksatta svarta teer och teblandningar är mycket stort. Det finns vaniljte, kanelte, glöggte, blåbärste etc.

Grönt te

Te som torkats under speciella förhållanden för att undvika fermentering, framställs främst i Kina och Japan. Grönt te är mildare i smaken och ljusare

i färgen än svart och halvgrönt te, och innehåller minst koffein av de tre. Grönt te finns, precis som svart, i olika blandningar och smaksättningar, men utbudet är mycket mer begränsat än bland de svarta teerna.

Halvgrönt te

Ett mellanting mellan svart och grönt te, bara delvis fermenterat. Kallas även Oolong-te. Formosa Oolong-teerna, de mest kända och högst ansedda, kommer från nuvarande Taiwan (som tidigare hette Formosa).

Oolong-teerna har något bitter smak, lätt brungrön färg och smaksätts inte.

Örtte

Teer som inte innehåller blad från tebusken utan istället består av någon annan växt, t.ex. kamomill, lindblom, nypon och fänkål. Många örtteer sägs ha olika medicinska effekter, de kan vara lugnande, rogivande, dämpa hosta, lindra förkylningsbesvär etc.