



# Earl Grey Tee

## Hochwirksamer Stimmungsaufheller



100 g Tee

100 g Tee, lose

6 Tropfen ätherisches Bergamotteöl (in Lebensmittelqualität!)

1 Schraubdeckelglas oder gut verschließbare Teedose zur Lagerung



### Zubereitung

- Tee in eine Schüssel geben
- Ätherisches Bergamotteöl in einzelnen Tropfen darüber verteilen
- Alles gut mischen und in ein gut verschließbares Schraubdeckelglas oder Teedose füllen
- Ca. 3-7 Tagen lagern, dann Geschmacksprobe machen (Tee zubereiten)
- Nach Belieben mehr Bergamotteöl oder Tee zufügen
- Tee wie gewohnt zubereiten

### ! Tipps

- Für den Gebrauch in der Küche sollte ausschließlich lebensmittelechtes ätherisches Öl verwendet werden. Bergamotteöl in dieser Qualität gibt es z.B. bei „Baldini“ oder „Vegaroma“
- Stimmungsaufhellend wird neben dem Bergamotteöl auch L-Theanin, eine Aminosäure, aus dem Tee. Besonders L-Theanin-reiche Teesorten sind Grüntees, vor allem wenn sie im Schatten wachsen (z.B. Matcha-Grüntee (koffeinhaltig) oder Kukicha-Tee (weitgehend koffeinfrei)). Daher kann eine Verstärkung des Moodfood-Effekts durch die Kombination von Grüntees mit Bergamotte erreicht werden.



### Bergamotte und Earl Grey Tee

Bergamotte ist eine Zitrusfrucht, die fast ausschließlich in Italien angebaut wird. Traditionell wurde der Earl Grey Tee mit ätherischem Öl aus der Bergamotteschale und/oder getrockneten Bergamotteschalen-Stücken aromatisiert.

Heute werden fast ausschließlich künstliche Aromen bei der Herstellung industrieller Tees verwendet. Deren Inhaltsstoffprofil fehlen wichtige Komponenten des echten ätherischen Öls. Die Wirkung auf die Stimmung ist daher, sofern überhaupt vorhanden, deutlich geringer. Daher empfiehlt es sich, für stimmungsteigernde Effekte, einen Earl Grey Tee selbst anzusetzen.

Zusätzlich ist durch die Verwendung besonders L-Theanin-reicher Teesorten eine weitere Steigerung des entspannungsförderlichen, stimmungsaufhellenden Effekts möglich.