

HERBSTZEIT ist Teezeit



It's tea time. Gute-Nacht-Tee, Guten-Morgen-Tee, Power-Tee, Entspannungs-Tee, Frauen-Tee. Es scheint, als ob für jeden Anlass ein Kraut gewachsen sei, aus dem man Tee machen kann. Doch woher kommt unser Tee eigentlich und wie trinkt man ihn dort?

VON SARAH MÜLLER

Bei dem Gedanken an Tee steigt in jedem von uns automatisch ein wohliges Gefühl der Wärme auf. Wir denken an graue Herbsttage, an denen wir es uns mit einer Kanne Tee und einem guten Buch gemütlich machen. Vielleicht erinnern wir uns auch an unsere Kindheit, als eine Tasse Kamillentee mit Honig vorm Einschlafen die bösen Träume wegzauberte.

Tee für jede Gelegenheit

Die Vorteile von Tee liegen auf der Hand: kalorienarm, gesund, wärmend und der

optimale Durstlöscher. Kräuter- und Früchtetees sind außerdem noch koffeinfrei. Einzige Ausnahme: der Mate-Tee. Während man einen Espresso schnell im Vorbeigehen trinken kann, geht mit dem Genuss von Tee auch immer eine Art von Entspannung einher. Oder haben Sie schon einmal versucht morgens hektisch eine Tasse Tee zu trinken? Die Zubereitung von Tee verlangt Zeit, und genau dieser kurze Moment der Ruhe macht den wesentlichen Unterschied. Diese kleine Meditation wird besonders bei der traditionellen japanischen Teezeremonie zelebriert. Jeder Handgriff wird achtsam und mit größ- ➤



FOTO: CUCUBRO/IDE



Schwarztee

Schwarztee ist nicht gleich Schwarztee. Die Sorte Assam aus dem Norden Indiens ist kräftig, würzig, malzig im Geschmack und hat eine kupferrote bis dunkelbraune Tassenfarbe. Der Darjeeling-Tee unterscheidet sich in „First Flush“ (frisch, blumig), „Inbetweens“, „Second Flush“ (nussig, kräftig) und „Autumnal“ (leicht, fein). Ceylon-Tee aus Sri Lanka besitzt einen fruchtigen, weichen bis vollmundigen, spritzigen Geschmack mit einer Zitrusnote im Abgang.

Minztee

Die ätherischen Öle im Minztee wirken entspannend und krampflösend. Das frische Aroma der Minze hilft auch bei Übelkeit. Für die Zubereitung des belebenden marokkanischen Nationalgetränks „thé à la menthe“ benötigt man marokkanische Minze – keine Pfefferminze, und sehr viel Zucker. Traditionell wird für den Minztee leichter Schwarzer Tee mit Grünem Tee gemischt und damit die Minze übergossen.



Jasmintee

Jasmin-Tee wurde schon im alten China getrunken und ist bis heute eines der chinesischen Volksgetränke, das in vielen verschiedenen Qualitäten hergestellt wird. Es handelt sich dabei um Grünen Tee, der mit Jasminblüten verfeinert wird. Bei Teekennern ist Jasmintee oft Begleiter einer guten Mahlzeit, da er die Geschmackssinne anregt und eine gute Verdauung unterstützt. Am beliebtesten ist der dritte Aufguss.

ter Sorgfalt durchgeführt. Diese Zeremonien dienen nicht nur der optimalen Zubereitung des Tees, sondern sind Gesamtkunstwerke, bei denen vor allem die Ästhetik im Vordergrund steht. Teegenuss in Japan bedeutet also auch

innere Einkehr. Ein weiteres bekanntes Teeritual ist der britische Fünf-Uhr-Tee. Kräftige Schwarztees, die mit Milch abgeschwächt und mit Zucker verfeinert werden, bilden den Mittelpunkt der nachmittäglichen Tea-Time. Dazu

werden, ähnlich zur österreichischen Nachmittagsjause, süße Kleinigkeiten oder mundgerechte Sandwiches gereicht. Zusätzlich zum Fünf-Uhr-Tee gibt es noch den High Tea, der eine Mischung aus Fünf-Uhr-Tee ➤

Kräuter Tee

Kräuter- und Früchtetees sind eigentlich kein Tee, sondern werden in der Fachsprache als teeähnliche Getränke bezeichnet. Nur Schwarzer, Grüner, Gelber und Weißer Tee werden aus der Tee-pflanze gewonnen. Der Allrounder unter den Kräutertees: Kamille, deren Hauptwirkstoff die Azulen sind, die innerlich und äußerlich angewendet, Entzündungen hemmen können. Auch bei Nervosität und Schlafstörungen hilft Kamillentee und wirkt beruhigend.



FOTO: COLOURBOX/DE



Mate-Tee

Mate-Tee ist ein traditionelles Getränk der indigenen Völker Südamerikas und wird aus den Blättern des vielstämmigen Yerbabusches hergestellt. Er wird in Uruguay, Brasilien und Argentinien angebaut und außerdem noch in einigen Landesteilen Chiles und dem bolivianischen Gran Chaco getrunken. Seit einiger Zeit ist der Tee auch in Europa angekommen und wird gerne als neues „Superfood“ angekündigt. Durch seinen hohen Koffeingehalt gilt er als leistungssteigernd, hungerstillend und mild schweiß- und harntreibend.

Grüner Tee

Dank der unterschiedlichen Klimazonen und Bodenbeschaffenheit ist die Grüntee-Produktion in China extrem diversifiziert. Gunpowder-Tee fällt durch seine Kugelform auf, Chun Mee besticht durch seinen frischen vollherben Geschmack, Lung Ching zeichnet sich durch lange glatte Blätter aus, und Mao Feng ist eine milde, dezent würzige Sorte mit silbrig schimmerndem Flaum auf den Blattunterseiten.

FOTOS: ALEXANDR VOROBEV / THINKSTOCK/DE



FOTO: COLOURBOX/DE



INTERVIEW

mit Kräuter- und Tee-Expertin Gerda Holzmann, Sonnentor

Woher kommt guter Tee, und wie suchen Sie als Expertin Ihre Produzenten aus?

Holzmann: Guter Tee kommt von unseren Anbauspezialisten. Das Gespür und die Erfahrung der Bauern und Produzenten spürt man auf jeden Fall in der Tasse, mit guter Qualität und bestem Aroma. Der Anbau von Kräutern und Gewürzen, ein absolutes Nischenprodukt im landwirtschaftlichen Sektor, erfordert ein hohes Maß an fachlicher Kompetenz.

Auf welche Merkmale sollte der Kunde beim Tee-Kauf Wert legen?

Holzmann: Bio-Qualität, größtmögliche Blätter und Blüten und ein intensives Aroma garantieren besten Tee-Genuss.

Wie bewahrt man Tee zu Hause am besten auf?

Holzmann: Vor Feuchtigkeit, Licht und Wärme geschützt. Sind Kräuter länger dem Sonnenlicht oder Wärme ausgesetzt, beginnen sie, Farbe und Aroma zu verlieren. Am besten man stellt die Tees in der gekauften Packung in einen Küchenschrank oder füllt Tees in beschriftete Behälter um. Teedosen aus Keramik oder Weißblech eignen sich dafür besonders gut.

Wie bereitet man Tee optimal zu?

Holzmann: Jede Teesorte hat spezielle Bedürfnisse, damit sich Inhaltsstoffe und Aromen optimal entfalten können. Deshalb ist es wichtig, auf die Zubereitungshinweise auf der Packung zu achten. Meist werden



Besonders intensive Heilkräuter eignen sich nicht für den täglichen Genuss.



Kräuter und Samen mit kochendem Wasser übergossen und 5 – 10 Minuten ziehen gelassen. Früchte, Wurzeln und Rinden lässt man am besten

kurz köcheln und dann circa 10 Minuten ziehen. Die Zubereitung von Grün-, Schwarz- und Weißtee erfordert besondere Sorgfalt. Die Wassertemperatur bei Weißtee und Grüntee sollte circa 80° C betragen, bei Schwarztee sind auch 100° C möglich. Bei allen diesen Teesorten schmecken die Aufgüsse nach einer Ziehzeit von 2 – 3 Minuten am ausgewogensten. Mit einer längeren Ziehzeit lösen sich mehr Bitterstoffe aus den Teeblättern.

Kann man Tees selber mischen – und worauf sollte man dabei achten?

Holzmann: Seinen persönlichen Genuss Tee kann man sich nach Lust und Laune selber mischen. Für den direkten Tee Genuss, einfach die Lieblingskräuter in die Teekanne streuen und aufgießen. Besonders vorteilhaft ist es, einen Hauptgeschmack mit anderen Komponenten zu unterstreichen. Beispielsweise Minze mit dem blumigen Aroma von Kamille und Lavendel zu unterstreichen. Milde Kräuter können höher dosiert werden, intensive Kräuter wie Lavendel, Nelke oder Hibiskus eher geringer.

Abwarten und Tee trinken.

Die ÖsterreicherInnen lieben Tee! Am liebsten trinken wir Kräutertee (43,1 %) und Früchte-tee (35,8 %), statt Schwarz-Tee (14,4 %) und Grüntee (6,6 %).



und Abendessen darstellt. Hierzu wird ein deftiges Abendessen gereicht, zu dem Tee getrunken wird.

Woher kommt unser Tee?

Der größte Teeproduzent der Welt ist unumstritten der indische Subkontinent. Rund 13.000 Teegärten mit über zwei Millionen Arbeitern produzieren jährlich rund 750.000 Tonnen Tee. Gutes Wachstum ist auf 43 Grad nördlicher und 30 Grad südlicher Breite begrenzt. China und Indien produzieren jeweils rund ein Drittel der Welternte, gefolgt von Kenia und Ceylon in Sri Lanka. Japan produziert nur knapp

drei Prozent der Welt-Tee-Ernte. Ein Großteil der Ernte bleibt im Land zur Deckung des relativ hohen Eigenkonsums. Aus Japan stammen hauptsächlich Grüne Tees, die aufgrund der geringen Exportmengen und der hohen Qualität sehr begehrt sind. Grüner Tee und Schwarztee stammen übrigens von derselben Pflanze, mit dem Unterschied, dass schwarzer Tee fermentiert wird. Fermentierung von Tee bedeutet, dass er in einer feuchten Umgebung oxidiert und somit eigentlich gegärt wird. Beide Tees enthalten neben Koffein auch Polyphenole, die nicht nur den herben Geschmack verleihen,

sondern auch viele Antioxidantien bilden. Polyphenole können zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen, einige haben auch antikarzinogene Wirkungen. Besonders die Aminosäure L-Theanin, die im Tee enthalten ist, wirkt nachweislich stressreduzierend und entspannungsfördernd. Das Koffein im Tee ist an Aminosäuren und Gerbstoffe gebunden, wird langsamer freigesetzt und wirkt länger. Matcha-Tee, gemahlener Grüntee aus Japan, enthält sogar mehr Koffein als Kaffee. Eine Teezeremonie wäre also die gesündere und produktivere Alternative zur Kaffeepause. ●



1 Die Teeanbaugelände Chinas sind über mehr als 16 Provinzen verteilt. China erzeugt ein Drittel der Weltproduktion – davon rund 75 Prozent Grünen Tee. Chinesische Grüntees werden in der Pfanne geröstet.

2 Die tropische Sonneninsel Sri Lanka liegt im Indischen Ozean, nur ca. 600 km vom Äquator entfernt. Heute ist Sri Lanka das Tee-Exportland Nummer 1. Je nach Höhenlage kann das ganze Jahr über geerntet werden.

3 Der Tee aus Darjeeling ist weltberühmt und auch so hervorragend, dass er als „Champagner unter den Tees“ bezeichnet wird. Das Gebiet liegt im Nordosten Indiens an den Südhängen des Himalayas.

4 Das größte zusammenhängende Teeanbaugelände der Welt erstreckt sich über die feucht-heiße Hochebene im Norden Indiens. Der Tee ist Grundlage für Mischungen und lässt sich mit Milch und Zucker verfeinern.