



## Tee – eine Wohltat für Körper und Seele

In der kalten Jahreszeit ist heißer Tee ein ideales Getränk. Er wärmt wohlig von innen und bringt Schluck für Schluck Ruhe und Entspannung in den Alltag. Doch Tee ist nicht gleich Tee und erst mit der richtigen Zubereitung sorgt er für puren Genuss. Wirkung und Aroma von Tee sind sehr vielfältig: Er beruhigt, belebt oder erfrischt. Dabei schmeckt er mal lieblich-mild oder herb-würzig, mal fruchtig oder nach Kräutern. Für jeden Gaumen ist ein passendes Aroma dabei, denn hinter den drei Buchstaben verbirgt sich eine große Vielfalt.

### Die Blätter vom Teestrauch

Was oft nicht bekannt ist: Tee ist definiert als Aufguss aus den Blättern, Blattknospen oder Stielen des Teestrauchs *Camellia sinensis*. Demnach zählen Früchte- und Kräutertees nicht zum Tee. Es handelt sich dabei um teeähnliche Erzeugnisse – auch wenn sich der Name Tee bei uns im Sprachgebrauch für diese Sorten längst eingebürgert hat. Das gilt ebenfalls für den Rooibostee, der aus den Zweigen des Rotbuschstrauchs hergestellt wird oder den Matetee, der von den Blättern des Matestrauchs stammt. Die Tee-pflanze ist ein immergrüner Baum, der vorwiegend in den Hochlagen der Tropen und der Subtropen wächst. Die weltweit größten Anbaugelände sind China, Indien, Kenia, Sri Lanka und Indonesien. Aber auch die Türkei, Japan und Südamerika gehören zu den typischen Teeproduzenten.

### Vom Blatt bis zum Tee

Für den schwarzen Tee werden die grünen Teeblätter von Hand gepflückt. Je jünger sie sind, desto höher ist ihre Qualität. Nach der Ernte werden sie zum Welken ausgebreitet. Die Blätter verlieren dadurch rund ein Drittel an Wasser und werden geschmeidiger, wodurch sie sich leichter weiter verarbeiten lassen. Das Rollen bricht die Zellwände auf und die Teeblätter beginnen mit dem Sauerstoff aus der Luft zu reagieren – sie fermentieren. Dabei verändert sich ihre Farbe und sie entfalten das charakteristische Teearoma. Beim anschließenden Trocknen mittels heißer Luft verlieren sie weiter Feuchtigkeit, was sie haltbar macht. Gleichzeitig entsteht die dunkle Farbe des schwarzen Tees. Bekannte Schwarzteesorten sind Darjeeling, Assam oder Ceylon, die sich nach ihrer Herkunft unterscheiden. Der Rohstoff für den lieblichen Darjeeling wächst zum Beispiel im Himalaya in Nordindien, der herbe Ceylon-Tee in Sri Lanka.

Grüner Tee wird hauptsächlich in China, Japan und Taiwan hergestellt. Er stammt von derselben Pflanze wie schwarzer Tee und unterscheidet sich dadurch, dass er nicht fermentiert wurde. Um dies zu verhindern, werden die Blätter nach dem Welken gedämpft oder geröstet und getrocknet. Das Teeblatt bleibt hierdurch grün und enthält mehr Gerbstoffe, die den typischen fein-herben Geschmack ausmachen.

### Unendliche Vielfalt

Neben den beiden Klassikern gibt es Oolong-Tee, eine halbfermentierte Variante. Als weitere Spezialität ist Teeliebhabern der weiße Tee bekannt. Er wird aus dem seidenartigen Flaum auf den jungen Teeknospen hergestellt und hat einen milden Geschmack.

Grün- und Schwarztee sind mit sehr unterschiedlichen Geschmacksrichtungen auch aromatisiert erhältlich. Klassiker sind der Apfeltee und Earl Grey mit Bergamottöl. Aber auch Kreationen wie Schietwetter-, Rhabarber-Sahne- oder Marzipantee finden sich im Handel. Für den entsprechenden Geschmack sorgen ätherische Pflanzenöle, naturidentische Aromen oder getrocknete Blüten-, Schalen- und Fruchtstücke, die bei der Produktion zugesetzt werden.

### Zubereitungstipps

Das Wasser nicht zu lange kochen lassen, da es sonst zu einem faden Geschmack führt. Bei Grüntee sollte das Wasser vor dem Überbrühen noch ein wenig kühlen, damit der Tee nicht bitter schmeckt.

Wer das Heißgetränk anregend und belebend mag, verwendet etwas mehr Tee und lässt ihn nur 2 bis 3 Minuten ziehen. In dieser Zeit wird vorwiegend das Koffein aus den Teeblättern freigesetzt.

Für eine entspannende Wirkung sollte er etwas länger, aber nicht mehr als 5 Minuten ziehen. Die Blätter geben jetzt mehr Polyphenole ab, die beruhigend wirken. Zieht der Tee länger als 5 Minuten, schmeckt er allerdings bitter.

Die Kanne – am besten aus Glas, Porzellan oder Steingut – wird möglichst ausschließlich für Tee verwendet, um den Geschmack nicht zu verfälschen.

Das Ausspülen der Kanne mit heißem Wasser vor dem Aufguss hilft sie vorzuwärmen, damit der zubereitete Tee nicht so schnell abkühlt.

Tee braucht Platz, um sich zu entfalten. Am besten eignen sich Siebeinsätze in der Größe der Kanne, große Papier- oder Dauerfilter mit Baumwollnetz, sodass die Blätter frei schwimmen können. Sogenannte Tee-Eier, ein meist eiförmiges in sich geschlossenes Sieb, engen den Tee ein.

### Dosierung und Ziehzeit

Erst mit der richtigen Zubereitung wird Teetrinken zum Genuss. Teemenge und Ziehzeit können allerdings je nach Sorte und Geschmacksvorlieben unterschiedlich ausfallen. Als grobe Faustregel gilt: ein Teelöffel Tee pro Tasse, das sind etwa 2 Gramm Tee. In einem Teebeutel stecken 1,5 bis 2 Gramm, der ebenfalls für eine Tasse reicht. Dazu werden etwa 150 Milliliter Wasser pro Tasse benötigt – am besten weiches, also kalkarmes Wasser, direkt aus der Leitung. Hartes Wasser verändert den Geschmack und kann bei schwarzem Tee zu einer ölig wirkenden Schmiere führen. In diesem Fall hilft ein Wasserfilter, der den Kalk bindet, oder einfach stilles Mineralwasser. Für eine Tasse Tee einfach frisches Wasser aufkochen, über den Tee bzw. den Teebeutel gießen und 3 bis 5 Minuten ziehen lassen – fertig!

Die Quellenangaben sind beim Autor erhältlich.



### REZEPT: CHAI-TEE

ZUTATEN FÜR EINE PORTION	
300 ml Milch	2 Kardamomkapseln
2 Nelken	2 Pfefferkörner
1/2 Stange Zimt	50 g frischer Ingwer
1 Beutel schwarzer Tee	1 TL Zucker
ZUBEREITUNG	
Die Milch erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. Alle Zutaten zur Milch hinzufügen. Anschließend alles circa 5 Minuten ziehen lassen und dann durch ein Teesieb in einen Becher füllen.	

Ein Beitrag des Infodienst Ernährung / [www.ernaehrung-bw.de](http://www.ernaehrung-bw.de)  
Mehr finden Sie im monatlichen Newsletter.

Autorin: Dr. Claudia Müller  
Bilder: Fr. Wöhrlin/ M. Burger