



Heiß begehrt: der Tee

Der Tee ist ein heißes Aufgussgetränk, das aus unterschiedlichen Pflanzenteilen wie Blättern, Knospen, Blüten oder Stängel der Teepflanze zubereitet wird. Tee enthält, je nach Pflanzenteil, bis zu 4,5 % Coffein, welches zur Stoffklasse der Alkaloide gehört.

Nach Europa kam der Tee Anfang des 17. Jahrhunderts. Im Jahr 1610 brachte die Niederländische Ostindien-Kompanie per Schiff zum ersten Mal eine Ladung grünen Tee mit in die Niederlande. Da sie keinen direkten Zugang zu China hatte, führte sie den Tee über Java ein. Ab 1637 wurden aus Jakarta einige Kisten chinesischer und japanischer Tees transportiert. 1644 lieferten die Holländer den ersten Tee nach England. Es gab in Europa zunächst unterschiedliche Auffassungen darüber, ob Tee gesundheitsfördernd oder schädlich sei. Am englischen Hof wurde der Tee 1662 durch Katharina von Braganza eingeführt. Erst 1717 eröffnete das erste Tee-geschäft in London. Mitte des 17. Jahrhunderts kam der Tee von Holland nach Deutschland, zunächst nach Ostfriesland, wo sich eine eigene ostfriesische Teekultur entwickelte. Erst im 18. Jahrhundert beteiligte sich auch Deutschland am Teehandel. Zu den größten Teeexporteuren gehören inzwischen Kenia, Sri Lanka und China.

Der Teeverbrauch liegt in Deutschland bei ca. 700g je Einwohner und in Ostfriesland bei 2,5 kg.

Die ursprüngliche Methode der Bereitung von Teegetränken ist die Verwendung von frischen Teeblättern, die direkt vom Strauch gepflückt in heißes Wasser gelegt werden. Allerdings sind frische Teeblätter nicht lange lagerfähig. Durch eine gezielte Fermentation und Trocknung wird diese Lagerfähigkeit erreicht.



CTC-Produktion steht für Crushing (Zerbrechen), Tearing (Zerreißen) und Curling (Rollen). Bei dieser modernen, in großen Produktionswerken angewandten Methode werden die Teeblätter nach dem Welken in einem Arbeitsgang maschinell zerbrochen, zerrissen und gerollt. Teilweise sind mehrere CTC-Maschinen hintereinander geschaltet, um noch feinere Teepulver zu erhalten. Danach erfolgen Oxidation, Trocknung und Sortierung. Produziert werden nach dieser Methode Tees für die Verwendung in Teebeuteln.

Für die Zubereitung des Teegetränks gibt es regional sehr unterschiedliche Varianten, die deutliche geschmackliche Unterschiede erzeugen. In West- und Mitteleuropa wird die sogenannte englische Zubereitung



verwendet, in Süd- und Osteuropa treten orientalische Einflüsse hinzu. Während des Brühvorgangs unterscheidet der Genießer, ob der Tee heiß oder gekocht aufgebriht wird. Allgemein wird weiches Wasser bevorzugt. Bei den geltenden hohen Wasserstandards kann heute fast überall Leitungswasser verwendet werden. Als Wasserfrische bezeichnet man bei der Teezubereitung den Sauerstoffgehalt des Wassers. Die Ziehzeiten liegen zwischen 20 Sekunden und 5 Minuten. Der Tee kann pur getrunken werden oder aber mit Zucker, Honig, Milch, Rahm oder Zitrone. Schließlich wird Tee in fast allen Kulturen in speziellen Behältern zubereitet.

Steigender Beliebtheit erfreuen sich in Europa aromatisierte Schwarz- und Grüntees. Dabei wird der Tee mit unterschiedlichen natürlichen Aromen angereichert. Bekannte Geschmacksrichtungen sind Fruchtaromen wie Kirsche oder Maracuja, Vanille, Gewürze Anis, Zimt oder Zitrusaromen wie Orange, Zitrone oder auch Bergamotte.

Tee ist aromaempfindlich und nimmt Fremdgerüche schnell an. Er sollte kühl, dunkel und trocken gelagert werden.

Kräutertees

Eine der ältesten Formen der Pflanzenheilkunde, mit der man leichtere Alltagsbeschwerden behandelt, ist die Teezubereitung aus Heilpflanzen. Man darf nicht alle Tees aus Heilpflanzen über einen längeren Zeitraum trinken, in der Regel vier Wochen. Jedoch verschwinden die Beschwerden auch nicht nach einer Tasse! Kräuterunkundige sollten sich ihre Teemischung in der Apotheke zusammenstellen lassen.

HALSSCHMERZEN

Schluckbeschwerden und Halsschmerzen können mit Salbeitee gelindert werden. Übergießen Sie einen Teelöffel Kraut oder frische Blätter mit heißem Wasser, ziehen lassen, abseihen, gurgeln oder in kleinen Schlucken trinken. Wer den Salbeigeruch nicht mag, kann etwas Zitronenmelisse dazugeben.

HUSTENTEE

Huflattich, Spitzwegerich und Thymian: 1 Teelöffel der Mischung mit heißem Wasser überbrühen, ziehen lassen, abseihen, je nach Geschmack mit Honig oder Kandiszucker süßen.

LINDENBLÜTEN

Plagt Sie schon eine fieberhafte Erkältung, hilft ein Tee aus Lindenblüten, er mildert den Husten und bringt Sie zum Schwitzen.

JOHANNISKRAUT

Für die dunklen Wintertage: Johanniskrauttee! Einen Teelöffel Kräuter überbrühen, ziehen lassen, abseihen, fertig! Je nach Geschmack süßen. 4 bis 6 Wochen trinken, dann absetzen. Bei längerem Gebrauch wird die Haut lichtempfindlich (Sonne, Solarium)!