

# Die wunderbare Welt des Tees

**Schwarztee ist bitter wie Galle, und Grüntee schmeckt nach Fisch. Von wegen: Wer gute Qualität kauft und Tee richtig zubereitet, erlebt Genuss pur.**

Wenn Qualität und Zubereitung stimmen, schmeckt Tee richtig gut: mild, fruchtig oder nussig, blumig oder herb, erdig oder schokoladig. Heisses Wasser erweckt die Aromen zum Leben. Wie das geht, entnehmen Sie Schritt für Schritt aus der Tabelle auf ab Seite 24.

Tees sind nicht nur lecker. Sie haben auch ungeahnte Kräfte. **Schwarztees** zum Beispiel, die zu den beliebtesten Tees überhaupt zählen, enthalten belebendes Koffein. Einer, der sich mit Tee besonders gut auskennt, ist **Armin Fischer**, diplomierter Drogist und Geschäftsleiter der Kräuter-Drogerie und Teehaus Fischer in Tägerwilen (TG): «Tee-Koffein ist im Gegensatz zu Kaffee-Koffein verträglicher, weil das Koffein im Tee an Gerbstoffe gebunden ist, welche die Wirkung verzögern. Der Körper muss so

nicht gleich eine geballte Ladung Koffein verarbeiten. Dadurch macht Tee-Koffein auch länger wach.» Schwarztee kann noch mehr als aufputschen. Die sekundären Pflanzenstoffe Katechine und Theaflavine wirken kreislaufunterstützend und vermindern schädliche freie Radikale im Körper, Theophyllin und Theobromin haben unter anderem eine anregende Wirkung auf die Atmung, die Herzfähigkeit und die Blutgefässe. Allerdings profitiert davon mehr, wer den Tee pur trinkt. Milch neutralisiert einen Teil des heilsamen Effekts. Kardiologen der Berliner Charité haben herausgefunden, dass die Kaseine in der Milch die Heilstoffe des Tees an sich binden und dem Körper vorenthalten können. Kasein ist ein Milcheiweiss, das sich aus mehreren Proteinen zusammensetzt.

## Vitaminbombe Grüntee

Für die Gesundheit am besten ist der **grüne Tee**. Er punktet mit seinem hohen Anteil an Katechinen. Nicht einig ist sich die Teegemeinschaft über die beste Aufgusstemperatur. Manche, wie Ernst Janssen («Janssens Tee Almanach») sagen, Grünteeblätter sollten bei einer Wassertemperatur von 100 Grad zwei bis vier Minuten ziehen. Das löst gesundheitsfördernde Stoffe heraus. Zudem steht in seinem Buch, dass nach neuerer Erkenntnis für alle Teesorten kochendes Wasser zum Aufgiessen empfehlenswert sei. Es töte Keime und Pilze ab. Auf geschmacklicher Ebene rät Drogist Armin Fischer bei grünem Tee aber zu kalkarmem Teewasser, das beim Aufgiessen nicht heisser ist als 80 Grad. «So wird der Tee weniger herb und bitter. Zudem hat er fast ebenso viele gesundheitliche Vorteile.»

Weiter enthält Grüntee Koffein und reichlich Vitamine. Zum einen die B-Vitamine, die eine grosse Rolle im Stoffwechsel spielen, zum anderen Vitamin C,

**Teepflücken ist traditionell Handarbeit. Weil Frauen dabei oft geschickter und sorgfältiger sind als Männer, arbeiten auf Teeplantagen meistens Pflückerinnen.**



### Tipps:

– Tees kühl (aber nicht im Kühlschrank), trocken und dunkel, am besten in luftdichten Gefässen lagern, damit Insekten nicht ihre Eier deponieren.

– Vor dem Kauf auf Reinheit, Inhaltsliste und Haltbarkeit kontrollieren. Gerade Grüntees sollten laut Armin Fischer nicht älter als zwölf Monate sein: «Je frischer der Grüntee, desto besser schmeckt er.»

– Manche Früchtetees enthalten Gewürzzusätze wie Zimt, Anis oder Pfeffer. Diese eignen sich besonders zur Herbst- und Winterzeit, weil Gewürze unseren Körper wärmen.

– Das richtige Teezubehör, wie Filter, Siebe, Kannen und Tassen, beeinflusst den Geschmack des Tees. Lassen Sie sich professionell beraten.

das beispielsweise die Zellaktivität stimuliert und das Immunsystem unterstützt. Ernst Janssens Tipp: Fügen Sie grünem Tee einen Spritzer frische, unbehandelte Zitrone hinzu. Vitamin C schützt die Katechine im Blutumlauf länger vor Zerfall. Weiter besitzen Grün- wie auch Schwarztee Mineralstoffe und Spurenelemente. Darunter Fluor, Zink, Kalzium und Kalium. Diese regen den Stoffwechsel an und halten ihn in Gang.

«Wer besonderen Wert auf die gesundheitlichen Vorzüge des grünen Tees legt, sollte den japanischen **Matcha-Tee** versuchen», sagt Drogist Armin Fischer. Dieser bestehe aus zu feinstem Pulver verriebenen Teeblättern und enthalte den grössten ORAC-Wert aller Lebensmittel. Dieser beträgt durchschnittlich 1500 Einheiten pro Gramm. Im Vergleich dazu: Schwarze Schokolade enthält circa 220 Einheiten pro Gramm, rote und blaue Beeren etwa 100 bis 250.



Der ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbance Capacity) benennt die Fähigkeit eines Lebensmittels, freie Radikale abzufangen. Weiter weist Matcha-Tee nach Experten der Universität Colorado etwa 137-mal mehr Katechine als gewöhnliche Grüntees auf.

### **Kräuter- und Rooibusteas**

Auch **Kräutertees** sind sehr gesund. Kräutertee besteht aus getrockneten Pflanzenteilen verschiedener Kräuter wie Pfefferminze, Thymian oder Salbei. «Da Kräutertees kein Koffein enthalten, eignen sie sich hervorragend für Kinder, auch vor dem Schlafengehen», erklärt Drogist Armin Fischer. Zwei Liter Kräutertee pro Tag seien völlig unbedenklich. Vor allem der vitaminreiche Rooibusch-Tee eigne sich gut als Dauergetränk. «Dieser enthält nur wenige Gerbstoffe, die vom Körper manchmal schwer abgebaut werden und verstopfend

wirken können. Das macht ihn bekömmlich», erklärt der Teeexperte.

Je nach Zutaten schmecken Kräutertees anders, und auch die Wirkung auf Körper und Geist hängt von den jeweiligen Kräutern ab. Fragen Sie am besten Ihre Drogistin oder Ihren Drogisten nach dem Geschmack, der Wirkung und der Dosis.

Die Zubereitung von Kräutertee ist je nach Ziel unterschiedlich. Wer eine heilende Wirkung bezweckt, kann ein bis zwei Teelöffel Kräuter oder den Beutel in die Tasse geben und mit kochendem Wasser übergießen. «Damit die gesundheitsfördernden Stoffe in den Aufguss übergehen, sollten Sie die Kräuter rund zehn Minuten ziehen lassen», erklärt Fischer.

### **Früchtetees zubereiten**

**Früchtetees** bestehen je nach Sorte aus Früchten, Blättern oder Blüten. Es gibt

sie in den verschiedensten Variationen. Meistens bestehen sie aus einer Grundmischung wie Apfel, Hagebutte und Hibiskus. Manchen Menschen wiederstrebt der säuerliche Geschmack, den viele Früchtetees an sich haben. «Sorten ohne Hagebutte und Hibiskus lösen meistens das Problem», resümiert Fischer. In seinem Teehaus finden sich Früchtetees unter anderem mit Beeren, Apfel- und Birnenstücken. «Sie schmecken süß, ganz ohne Zucker», so Fischer. Nach längerer Ziehzeit setzt sich bei solchen Mischungen die fruchtige Süße immer mehr durch. Pro Liter sind 15 bis 25 Gramm Früchte bei etwa acht Minuten Ziehzeit empfehlenswert. Da Früchtetees kein Koffein enthält, ist er für Gross und Klein zu jeder Tages- und Nachtzeit genießbar.



## Die Teepflanzen

Die zahlreichen Teesorten auf der nächsten Seite verdanken wir zwei asiatischen Urpflanzen der Gattung *Camellia*. Beide haben ihren eigenen Charakter: Die *Camellia sinensis* kommt ursprünglich aus dem südchinesischen Mittel- und Hochland und wächst zu einem Baum oder Busch inmitten der Bergwälder in den Provinzen wie Yunnan, Guizhou, Sichuan und Hunan. In den «Schwarzen Bergen» von Xishuangbanna gibt es einzelne kerngesunde, 1700 Jahre alte Exemplare. Einige haben einen Stammdurchmesser von eineinhalb Metern und ragen rund 34 Meter in den Himmel.

Im indischen Assam liegt die Heimat der *Camellia assamica*. Assam-Teebüsche gedeihen in tropischen Urwäldern. In trockeneren, kühleren Gebirgen kommt die *Assamica* schlecht zurecht. Für solche Standorte werden heute *Sinensis* oder auch neu gezüchtete Jats, Hybriden aus beiden Arten, verwendet. Zu den wichtigsten Teeanbauländern zählen Indien und China, Sri Lanka und Indonesien sowie Japan. Aber auch in Afrika, Amerika und Europa wächst Tee.

## Die Herstellungsmethoden

Die «Farbenbezeichnungen» schwarzer, grüner oder weisser Tee ergeben sich allein aus den unterschiedlichen Verarbeitungsarten der geernteten Teeblätter. Blätter des schwarzen Tees beispielsweise lassen die Teemacher fermentieren,

also an der Luft gären, bis sie sich braun färben. Durch diesen Oxidationsprozess gehen einige gesunde Inhaltsstoffe verloren. «Trotzdem ist Schwarztee noch immer ein gesundes Getränk», sagt Fischer. Die Blätter des grünen Tees dagegen werden nicht fermentiert. Nach dem Pflücken kommen sie in einen Wok, wo sie gedämpft und dann von Hand oder maschinell gerollt werden. Anschliessend müssen die Blätter noch trocknen. Die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe bleiben grösstenteils erhalten. Ähnlich wie dem grünen Tee ergeht es dem Pu-Erh-Tee bei der Herstellung. Einziger Unterschied: Den Blättern werden nach dem Rollen natürliche Mikroorganismen zugesetzt, die beim Reifen besondere Inhaltsstoffe bilden. Dadurch hat der Tee einen positiven Einfluss auf Magen und Darmflora. Halbfermentierter Oolong-Tee darf wie Schwarztee zuerst welken. Danach werden die Blätter wie beim grünen Tee erhitzt. Das unterbindet die Fermentation des inneren Blattes. Durch dieses Verfahren geht ein Teil der Wirkstoffe verloren. «Oolong-Tee ist sehr magenschonend und koffeinarms, weshalb er auch für den Genuss am Abend geeignet ist», so Fischer.

Besonders sorgsam gehen Teemacher bei weissem Tee vor. Sie trocknen ihn vorsichtig und verarbeiten ihn nur minimal, sodass die Blattstruktur und die feinen hellen Härchen an den Blättern erhalten bleiben. Fischer: «Weisser Tee ist koffeinarms und wegen des blumig feinen Geschmacks für Tee-Einsteiger besonders gut geeignet.» Gelber Tee erlebt wie weisser und grüner Tee keine Fermentation.

Zwischen den einzelnen Verarbeitungsschritten ruht er immer wieder und wird mehrmals getrocknet.

## Ist nur Bio gut genug?

Wer vor einem Teeregal steht, hat oft die Qual der Wahl. Gute Qualität hängt von zahlreichen Faktoren ab, weiss **Elisa Pizzi**, Produktmanagerin der Firma Sidroga: «Aspekte wie das Anbaug Gebiet, Klima und der Erntezeitpunkt spielen eine Rolle. Genauso wichtig sind aber auch Verarbeitung, Transport und Lagerung.» Nicht immer stehen diese Informationen auf der Verpackung. Einige Verbraucher orientieren sich beim Kauf an Qualitätssiegeln, speziell Bio-Labels. Pizzi: «Aber auch Bio bedeutet nicht, dass der Tee automatisch mehr gesund-



Ohne die *Camellia sinensis* gäbe es weder Schwarz- noch Grüntee.

## Beuteltee ist besser als sein Ruf

Beuteltees aus der Drogerie werden gemäss Standards kontrolliert angebaut, geerntet und verarbeitet. Die Sachets schützen die Wirkstoffe und das Aroma, und sie enthalten die richtige Zusammensetzung und Dosierung der Inhaltsstoffe.

heitsfördernde Inhaltsstoffe enthält oder besser schmeckt als nicht biologisch hergestellter Tee.» Zum Beispiel bei Medizinaltees gelten andere Standards: «Sie werden kontrolliert-integriert angebaut und müssen möglichst viele arzneilich wirksame Bestandteile enthalten», sagt Pizzi. Bei Pfefferminzblätterttee zum Beispiel seien das unter anderem Minzöl, Gerbstoffe und Phenolcarbonsäure. Die Anforderungen an Arzneitees sind per Verordnung geregelt. Chemische Pflanzenschutzmittel sind beim kontrollierten, integrierten Anbau (KIA) der Sidroga grundsätzlich verboten «und dürfen nur in begründeten Ausnahmefällen nach vorheriger Absprache eingesetzt werden», ergänzt Pizzi. Die Anbauflächen werden stattdessen von Hand unkrautfrei gehalten. Auch bei der Ernte der Arzneipflanzen ist höchste Sorgfalt geboten. «Jede Pflanzenart wird zum pflanzenphysiologisch passenden Zeitpunkt geerntet, um den optimalen Wirkstoffgehalt zu gewährleisten. Wir testen unsere Produkte im Labor auf Rückstände und Schadstoffe, sodass der Konsument jederzeit einen unbedenklichen Tee erhält.»

## Topqualität

Wer geschmacklich guten schwarzen oder grünen Tee einkaufen möchte, kann sich beim Anbieter zum Beispiel nach dem Erntezeitpunkt erkundigen. Beim berühmten Darjeeling-Tee heisst die erste Pflückung im April «First-Flush». Sie liefert sehr kleine, junge Blätter und ist nach «Janssens Tee Almanach» grundsätzlich erstklassig. Zum Beispiel Darjeeling-Tee der ersten Pflückung schmeckt frisch und feinblumig. Im Mai folgt der «Inbetween», und ab Ende dieses Monats bis Juni der «Second-Flush». Darjeeling der zweiten Pflückung hat eine würzig aromatische Note. Ab Juli gibt es meistens Tee, der weniger

Aroma hat. Deshalb sind «Bread and Butter Teas» eher für unanspruchsvolle Geniesser, und auch die Herbstpflückung «Autumnal» erreicht selten die geschmackliche Qualität der First- und Second-Flush-Tees.

Gemäss Armin Fischer entscheiden allerdings auch die Ernteperioden nicht zu 100 Prozent über die Teequalität. «Eine Herbstpflückung kann besser schmecken als eine verregnete Frühlingspflückung», lautet sein Fazit.

## Faustregeln

Neben dem Erntezeitpunkt kann auch der Blattgrad eines Tees den Geschmack beeinflussen. Grob unterscheidet man zwischen Blatttees, also ganzen Blättern, und «Brokentees». Die kleinblättrigen Brokentees, die bei mehrfachem Rollen zerkleinert werden, sind sehr ergiebig und schnellziehend. Weil die Teeblätter an vielen Stellen angeschnitten sind, vergrössert sich die Oberfläche, und die Inhaltsstoffe können besser austreten. Wer ein mildes Aroma bevorzugt, sollte Brokentees deshalb nur wenige Minuten ziehen lassen.

Bei den schwarzen Tees dient Teetrinkern unter anderem folgende Faustregel als Qualitätsindikator: Je mehr Buchstaben der Blattgrad wie OP (Orange Pekoe), FOP (Flowery Orange Pekoe) oder GFOP (Golden Flowery Orange Pekoe) auf der Packung hat, desto hochwertiger der Tee. Dabei setzen sich die Bezeichnungen von rechts nach links zusammen. Sie geben zum Beispiel Auskunft darüber, wie sorgfältig der Tee abgepackt wurde oder ob die Packung neben den Blättern auch die edlen Knospen, die «Tips» – bei guter Qualität mit einem weissen Flaum überzogen – enthält. Mehr Informationen darüber erhalten Sie auf der Website [www.gq-magazin.de](http://www.gq-magazin.de). Einem durchschnittlichen Teetrinker dürfte es schwerfallen, die höchsten Qualitätsstufen voneinander unterscheiden zu können. Sogar die Fachwelt ist sich in Bezug auf die Teequalität nicht immer einig. Am besten probieren Sie einfach aus, was Sie «gluschtet». Das letzte Wort hat sowieso der eigene Geschmack.

Lesen Sie auf der folgenden Seiten, wie Sie Tee richtig zubereiten.

# Sie sind ziemlich abgebrüht?

Aber wissen Sie auch, wie Sie Ihren Tee richtig aufbrühen müssen? Das und mehr über Tee erfahren Sie auf [vitagate.ch](http://vitagate.ch) – der Gesundheitsplattform im Netz.

Scannen Sie den Code mit einem QR-Reader.



**vitagate.ch**

Jeden Tag einen Klick gesünder.



vitagate.ch – die Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien



# So bereiten Sie Tee richtig zu

Wassertemperatur, Ziehzeit und Teemenge beeinflussen den Geschmack des Tees. Drogist Armin Fischer empfiehlt bei allen Tees einen Aufguss mit 100 Grad heissem Wasser – ausgenommen bei grünem Tee. Hier reicht eine Wassertemperatur von 80–90 Grad. Was die Wassertemperatur anbelangt, sind sich die Fachleute aber nicht immer einig. Einige Teeanbieter in der Schweiz raten dazu, weissen, gelben und Oolong-Tee mit 80 bis 90 Grad heissem Wasser aufzugiessen.

## Weisser Tee

**Bekante Teesorte:** Pai Mu Tan (Weisse Pfingstrose), Mee Sum, Mo Li Yin Zhen «Jasmin Silber Nadel», Yin Zhen

**Zubereitung:** Ein knapper Teelöffel Tee pro Tasse. Ziehzeit: 5 bis 10 Minuten. Armin Fischer rät besonders bei weissem Tee zu möglichst kalkarmem Wasser, damit das Aroma so fein wie möglich wird.

**Aroma:** Mild, blumig, leicht und duftend.

## Gelber Tee

**Bekante Teesorte:** Jun Shan Yin Zhen, Huo Shan Yellow Bud

**Zubereitung:** Gelben Tee können sie wie grünen Tee zubereiten. Die Ziehzeit beträgt idealerweise 1 bis 3 Minuten.

**Aroma:** Einige gelbe Teesorten haben je nach Anbaugbiet einen nussigen Charakter. Andere schmecken nach Kastanien, Mango oder sogar Schokolade.

## Pu-Erh-Tee

**Bekante Teesorte:** Menghai, Xiaguan

**Zubereitung:** Ein Teelöffel pro Tasse bei einer Ziehzeit von 3 bis 5 Minuten, je nachdem wie intensiv der Geschmack sein soll.

**Aroma:** Erdig bis beinahe rauchig.



## Brauner Tee (Oolong)

**Bekante Teesorte:** Dung Ti, Ti Kuan Yin, Jade Oolong

**Zubereitung:** Zubereitung wie grüner Tee. Gewisse Sorten dürfen länger ziehen – hier gibt es eine grosse Vielfalt.

**Aroma:** Oolong-Tee schmeckt je nach Sorte sehr unterschiedlich. Manchmal fast wie Grüntee, teils kräftiger bis brotartig. Taiwan-Oolong, dem manchmal Orchideenblüten hinzugefügt werden, schmeckt hingegen blumig. Und je nach Sorte besticht auch Taiwan-Oolong-Tee mit einem malzig-brotigen Geschmack.

## Schwarzer Tee (in China: roter Tee)

**Bekante Teesorte:** Darjeeling, Dian Hong Cha, Assam, Ceylon, Yunnan, Keemun

**Zubereitung:** Ein gehäufter Teelöffel pro Tasse. Wer eine anregende Wirkung erzielen möchte, sollte den Tee nicht länger als 3 Minuten ziehen lassen. Ab 3 Minuten Ziehzeit wirkt der Tee weniger anregend. Aromatisierte Teesorten schmecken nach kurzer Ziehzeit besser als bei längerer. Grund: Der Eigengeschmack des Schwarztees überdeckt das beigefügte Aroma.

**Aroma:** Jede Sorte hat ihren eigenen Geschmack. Das Aroma des Darjeelings ist je nach Erntezeitpunkt blumig bis nussig, während Assam malzig schmeckt und der Ceylon-Tee sehr fruchtig ist. Noch mehr geschmackliche Variationen bietet aromatisierter Tee wie der Earl Grey. Diesem haben die Hersteller Bergamottöl beigefügt.

## Grüner Tee

**Bekante Teesorte:** Grunpowder, Sencha, Li Zi Xiang, Yunnan Yun Yin, Lung Ching, Jasmin Yin Hao

**Zubereitung:** Ein knapper Teelöffel pro Tasse. Bei japanischen Tees ein gestrichener Teelöffel. Ziehzeit: maximal 2 bis 3 Minuten. Bei längerer Ziehzeit lösen sich mehr Tannine (Gerbstoffe) aus den Teeblättern, die zwar den Magen beruhigen, aber auch Bitterstoffe gehen so mehr ins Teewasser über. Wer Grüntee weder herb noch bitter geniessen möchte, sollte nach Armin Fischer den Tee mit maximal 80 Grad heissem Wasser aufgiessen. Diese Temperatur erreichen Sie, wenn Sie das Wasser nach dem Aufkochen etwa fünf Minuten stehen lassen. Eine Variante des grünen Tees sind Jasmintees. Sie werden gleich zubereitet wie Grüntee.

**Aroma:** Rund 150 Aromastoffen verdanken wir, dass Grüntee ein köstliches Vergnügen ist. Grüne Tees haben tendenziell ein blumiges, duftiges, manchmal grasiges bis leicht bitteres Aroma. Sie sind erfrischend, dezent, fein und vornehm. Armin Fischers Tipp: Je weicher das verwendete Teewasser ist, desto feiner und edler wird grüner, aber auch schwarzer Tee.



Text: Vanessa Naef

Fotos: Flavia Trachsel, panthermedia.net

Illustration: biolib.de