

## Zeit für Tee - Genuss für Körper und Seele

Tee ist eines der ältesten Getränke der Menschheit. Wann, wo und wie entdeckt wurde, dass sich aus den Blättern des Teestrauches ein wohlschmeckendes Getränk zubereiten lässt, ist heute nicht mehr zu sagen, wahrscheinlich ist jedoch China das Entdeckungs- und Ursprungsland des Tees. Wie viele verschiedene Teesorten und Kräutertee-Mischungen es auf der Welt gibt, kann man nicht schätzen. Denn bei kaum einem anderen Getränk gibt es so viele unterschiedliche Geschmacksvarianten und herrlich duftende Aromen. Diese Vielfalt an Sorten und Zubereitungsmöglichkeiten macht den Tee zu einem der beliebtesten Getränke der Welt. Ob schwarzer, grüner oder weißer Tee: Tee stärkt gleichermaßen Körper, Geist und Seele. Die Inhaltsstoffe eines Tees haben nachweislich viele positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Was sind Darjeeling, Assam, Oolong oder Sencha? Wie bereitet man welchen Tee am besten zu? Wo liegen die Unterschiede zwischen den einzelnen Teesorten? Wir zeigen, was Tee alles kann und geben einen Einblick in die leckere Welt des Tees!



---

### Was ist Tee?

Tee ist der heiße Aufguss aus den getrockneten bzw. fermentierten Blättern und Blattknospen der Teepflanze. Die unterschiedlichen Teesorten haben je nach Anbaugebiet einen typischen Geschmack und werden meist nach ihrem Herkunftsgebiet benannt. Außer dem Anbaugebiet sind auch Erntezeit, Lage, Klima, Bodenbeschaffenheit, Blattgröße und Verarbeitung von entscheidender Bedeutung für Geschmack und Aroma des fertigen Tees. Ob ein Tee grün bleibt oder schwarz wird, entscheidet dann der Verarbeitungsprozess. Grüntee ist unfermentiert und besteht aus getrockneten Teeblättern. Schwarztee entsteht durch Fermentieren, wobei die Teeblätter in einer feuchten Umgebung gären und oxidieren.

Tee kann man sowohl heiß als auch kalt genießen. Bei der Zubereitung richtet sich die Menge der Teeblätter nach dem persönlichen Geschmack und nach der Sorte, generell gilt etwa pro Tasse ein Teelöffel lose Blätter. Auch das verwendete Wasser beeinflusst die Qualität des Aufgusses. Teeblätter brauchen Bewegungsfreiheit, um ihren vollen Geschmack entfalten zu können. Dazu eignen sich am besten Teesiebe oder Teefilter. Die Ziehdauer bei losem Tee richtet sich nach



Geschmack und gewünschter Wirkung. In den ersten zwei bis drei Minuten nach dem Aufgießen geben die Teeblätter vor allem Koffein ab, daher wirkt so ein kurz durchgezogener Tee anregend. Danach werden hauptsächlich Gerbstoffe freigesetzt, die beruhigend wirken - für diese Wirkung lässt man den losen Tee vier bis fünf Minuten ziehen. Auch Teebeutel sind eine gute Alternative und können ebenso hochwertige Blätter enthalten wie lose Tees. Da die Teebeutel ihre Wirkung schneller entfalten als lose Tees, ist ihre Ziehdauer dementsprechend kürzer. Insgesamt sollte Tee maximal fünf Minuten ziehen.

---

## Andere Länder, andere Sitten

Der Genuss von Tee hat ganze Kulturen geprägt. Jede Nation hat eigene besondere Teezeremonien mit festen Zubereitungs- und Trinkregeln. In China mit seiner Jahrtausendalten Teekultur wird heißes Wasser ohne Filter direkt auf den losen grünen Tee gegossen. Die unzerkleinerten Teeblätter sinken nach einiger Zeit auf den Boden der Tasse und werden dreimal wieder aufgegossen. Bei der japanischen Teezeremonie trifft man sich in einem Teeraum, wo ein Teemeister grünen Pulverttee mit speziellem Zubehör nach strengen Zen-Regeln traditionell zubereitet. In der lieben ihr Nationalgetränk Chai-Tee mit verschiedenen Gewürzen, einem Schuss heißer Milch sowie Honig oder Zucker. In Russland wird der Tee in einem Samowar zubereitet, einem Behälter, der aus zwei Kännchen besteht. Der starke Tee wird mit einem - vorher in den Mund gelegten - Stück Zucker, kandierten Früchten oder Marmelade eingenommen. In Amerika wurde der Eistee erfunden: Eiswürfel, Zucker und Zitrone im Tee wurden zu einer leckeren Erfrischung, die die Welt erobert hat. In England ist das Teetrinken nicht nur Tradition, sondern echte Lebensart. Engländer trinken ihren Tee am liebsten mit Milch. In Ostfriesland wird nach wie vor der meiste Tee in Deutschland getrunken. Da der schwarze Ostfriesen-Tee recht stark ist, wird er mit Kandis (Kluntje) und Sahne - ohne umzurühren - getrunken.

---

## Tee für die Gesundheit

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Inhaltsstoffe in grünem und schwarzem Tee dazu beitragen können, verschiedenen Erkrankungen vorzubeugen. Tee stärkt das Immunsystem. Die im grünen und schwarzen Tee enthaltenen Antioxidantien hemmen die Infektionsgefahr und das Wachstum von vielen Bakterien- und Virenarten. Vor allem grüner Tee ist reich an den antioxidativ wirkenden Catechinen. Tee enthält zudem viele Polyphenole, die freie Radikale im Körper unschädlich machen. Die Polyphenole tragen nicht nur zum Schutz vor sonnenbedingten Hautschäden wie vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs bei, sondern schützen auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Tee enthaltene Gerbstoffe haben zudem einen beruhigenden Einfluss auf das Verdauungssystem. Tee ist auch gut für die Zähne, denn das besonders in schwarzem Tee enthaltene Fluorid stärkt den Zahnschmelz und festigt die Zähne. Die enthaltenen Antioxidantien hemmen das Bakterienwachstum im Mund und tragen so zur Kariesprophylaxe bei. Das Trinken von Tee unterstützt die täglich empfohlene Flüssigkeitsaufnahme von mindestens zwei Litern. Übrigens: Es wurde inzwischen nachgewiesen, dass das im Tee enthaltene Koffein dem Körper kein Wasser entzieht, wie lange Zeit geglaubt wurde.

---

## Wellness zum Trinken



Bei einer heißen, duftenden Tasse Tee kann man wunderbar abschalten und entspannen. Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit sind kleine Auszeiten vom grauen Alltag besonders wichtig, denn solche Momente heben die Stimmung und geben uns wohlige Wärme, Ruhe und Geborgenheit. Die ätherischen Öle des Tees stimulieren sowohl unsere Geschmacks- wie auch die Geruchsnerven. Das im Tee enthaltene Koffein wirkt anregend und belebend, wobei schwarzer und grüner Tee einen deutlich geringeren Koffeingehalt als Kaffee haben. Tee kann für ausgeglichene Stimmung sorgen, entspannend auf Körper und Geist wirken und neue Energie geben. Nach einem Spaziergang an der frischen und kalten Luft tut auch ein kräftiger, heißer Teepunsch mit Rotwein, Johannisbeersaft und kräftigen Gewürzen oder ein Tee-Grog mit einem Schuss Alkohol gut.

---

## Grüner Tee

Grüner Tee wird nach dem Pflücken nur kurz erhitzt und getrocknet. Grüntee enthält neben wichtigen Mineralstoffen wie Fluor, Zink und Calcium auch viel Vitamin C, das beim Schwarztee durch das Fermentieren zerstört wird. Für den Aufguss von grünem Tee sollte kein sprudelnd kochendes, sondern etwa auf 70° bis 80° Grad heruntergekühltes Wasser verwendet werden, da sich sonst zu schnell Gerbstoffe lösen, die den Tee dann herb und bitter werden lassen. Grüner Tee wird meistens pur getrunken, auf jeden Fall aber ohne Sahne. Bekannte Grüntee-Sorten sind Sencha (aus Japan, China oder Taiwan; duftet nach Heu; Geschmack herb mit einer süßen Note; Aufgussfarbe gelblich-grün) oder Gun Powder (aus China; der Name kommt von der Form der getrockneten Teeblätter, die an Schießpulver erinnern; frische, leicht blumige Note mit herb-kräftigem Aroma; gelblich-orange Aufgussfarbe). Oolong ist ein halb-fermentierter Tee aus China und Taiwan. Je nach Qualität schmeckt er feiner und milder als schwarzer Tee, und im Gegensatz zu grünem Tee hat er kein herbes Aroma, sondern eine leicht milde Süße.

---

## Schwarzer Tee

Durch den Verarbeitungsprozess des Fermentierens (Gären) wird aus grünem Tee schwarzer. Schwarzer Tee wird bei der Zubereitung immer mit kochend-heißem Wasser übergossen. Schwarzen Tee kann man je nach Geschmack mit Zucker, Kandis, Sahne oder Zitrone genießen. Bekannte Schwarztee-Sorten sind Assam (aus Indien; sehr kräftiges Aroma mit einem würzigen, malzigen Geschmack; Aufgussfarbe rotbraun), Ceylon (aus Sri Lanka; frisch-aromatischer Geschmack mit herzhafter Note; rötlich-goldene Aufgussfarbe), Darjeeling (aus dem Himalaya; Geschmack von mild bis würzig-aromatisch; Farbe beim Aufguss grünlich-gold bis gelb-rötlich) oder Kenia-Tee (Kenia; kräftig-würziges Aroma, teils leichte Zitrus-Note; Farbe hell-rötlich).

---

## Und noch mehr Tees

Rooibusch, Rotbusch oder Rooibos Tee stammt aus Südafrika, er enthält kein Koffein und nahezu keine Gerbstoffe. Rooibusch zeichnet sich zudem durch einen hohen Anteil an Spurenelementen und Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium, Phosphate und Vitamin C aus. Beim Rooibusch Tee unterscheidet man zwischen der grünen und der roten (fermentierten) Sorte: Der grüne Rooibusch Tee hat einen hellen Aufguss und schmeckt erfrischend herb, der dunkle Rooibusch hat einen

---



rötlich-braunen Aufguss und im Geschmack eine feinere und lieblichere Note.

Der Mate-Tee wird auch "Trank der Götter" genannt und stammt aus Südamerika. Er hat einen kräftigen, süßlich bis herb-bitteren Geschmack und ein sehr rauchig-erdiges Aroma. Mate-Tee kann heiß oder kalt genossen werden. Aufgegossen wird er mit etwa 80° Grad warmen Wasser. Mate enthält neben anregendem Koffein sehr viele Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Mate-Tee hat eine hohe antioxidative Wirkung. Die enthaltenen Wirkstoffe wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und die Durchblutung aus.

---

### Die exklusivste Sorte

Weißer Tee gilt als edelste Teesorte der Welt und stammt aus der hohen Bergregion einer chinesischen Provinz. Bekannte weiße Teesorten sind "Pai Mu Tan" (Weiße Pfingstrose) oder "Yin Zhen" (Silbernadel oder Silvery Pekoe). Er wird deshalb weißer Tee genannt, weil nur die ungeöffneten Blattknospen des Teestrauchs geerntet werden, die mit silbrig-seidigem, weißem Flaum bedeckt sind. Die Knospen werden in mühsamer Handarbeit gepflückt, selektiert und sehr schonend verarbeitet - und daher ist dieser Tee besonders kostbar. Weißer Tee hat ein zartes, blumiges Aroma und wirkt aktivierend und anregend.

---

### Extra: Buch-Tipps

"Teevergnügen: Teerezepte von morgens bis abends"

Buchverlag für die Frau 2001, ISBN 978-3932720482, Gebunden 5,00 Euro

Cornelia Haller-Zingerling "Die Welt des Tees"

Umschau Buchverlag 2006, ISBN 978-3865282774, Gebunden 19,90 Euro

"Teestunde für Genießer. Die ganze Welt des Tees. Mit Zitaten und Rezepten"

Ars Vivendi 2004, ISBN 978-3897165212, Gebunden 16,90 Euro

Tilman Schempp "Tee: Geschichte, Kultur, Genuss"

Thorbecke 2006, ISBN 978-3799535250, Gebunden 19,90 Euro

Manfred Neuhold "Tee aus heimischen Kräutern und Früchten"

Stocker 1999, ISBN 978-3702008437, Taschenbuch 14,95 Euro

