

A close-up photograph of a metal tea strainer lying on a dark, textured wooden surface. The strainer is open, and one side is filled with dark, dried tea leaves. Some tea leaves have spilled out onto the surface around the strainer. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the wood and the individual leaves.

270

Das hano-Küchen Magazin

Spezial

Tee-Zeit



Tee ist so viel mehr als ein Heißgetränk.

Er wärmt von innen und trägt zum Wohlbefinden bei. Durch wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralien kann er eine positive und sogar heilende Wirkung auf den Körper haben. So kann er die Leistungsfähigkeit verbessern, bei Hautproblemen helfen, den Magen beruhigen oder Erkältungssymptome lindern. Bei all diesen positiven Eigenschaften darf eine natürlich nicht fehlen: der Geschmack. Eine Tasse frisch aufgebühter Tee lädt zum Genießen ein und lässt Sie zur Ruhe kommen. Ob mit einem Buch auf dem Sofa, in eine Decke gehüllt auf der Terrasse mit Blick in die Natur oder an einem Sommertag mit den Füßen im frischen Wasser – Teetrinken ist Entspannung pur. Zudem ist die Geschmacksvielfalt facettenreich und reicht von mild über blumig bis hin zu kräftig und rauchig. Lassen Sie sich von den verschiedenen Sorten zum Genießen einladen und zelebrieren Sie dies wie bei einem guten Wein oder Whisky – nur alkoholfrei.

Haben Sie Lust bekommen, eine köstliche Tasse Tee zu trinken? Dann lesen Sie in diesem Tee-Spezial Wissenswertes über die Besonderheiten der verschiedenen Teesorten, über ihre Anbauggebiete, Ernte und Qualitäten.

Es weilt Sie in die Geheimnisse der Teezeremonien in Japan, Ostfriesland und England ein und erklärt, was für die Zubereitung einer köstlichen Tasse Tee wichtig ist. Möchten Sie nicht nur genießen, sondern auch Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann erfahren Sie, welche Sorte welche positiven Eigenschaften und möglichen Wirkungen besitzt. Sowohl innerlich als auch äußerlich können Sie mit dem Aufgussgetränk Ihre Gesundheit und die Schönheit Ihrer Haut und Haare fördern. Diese unschlagbaren Argumente sowie selbstverständlich die Geschmacksvielfalt überzeugen jedes Jahr eine Vielzahl an Menschen auf der ganzen Welt.

Laut Zahlen des Deutschen Teeverbands e.V. ist die Produktion in den letzten 100 Jahren um das Zehnfache* gestiegen. Gut fünf Billionen* Tassen werden jedes Jahr weltweit getrunken. 2019 hat jeder Deutsche durchschnittlich 28 Liter* Schwarz- und Grüntee konsumiert.

Dabei entschieden sich die meisten für Schwarztee, zum Beispiel für einen Assam oder Darjeeling aus Indien. Im Allgemeinen ist es aber aufgrund der großen Vielfalt an Sorten kein Problem, jeden Tag einen anderen schwarzen oder grünen Tee zu genießen. Weiterhin stehen Ihnen zahlreiche Früchte und Kräutertees zur Wahl, zu denen auch Rooibos- und Mate-Tee gehören. Aus über 400 verschiedenen Pflanzen und Pflanzenteilen können diese aufgegossen werden.

Für jeden Geschmack, jede Tageszeit und jede Gelegenheit ist die richtige Sorte dabei. Gönnen Sie sich eine leckere Tasse und tauchen Sie mit diesem hano-Küchen Magazin Spezial in die faszinierende Welt des Tees ein.

Wandeln Sie auf seinen Spuren in der Vergangenheit, um das Getränk genau kennenzulernen, das, obgleich schon tausende Jahre alt, auch heute noch genau im Trend liegt.

*Quelle: Deutscher Teeverband e.V.

- 3 EINLEITUNG
Tee ist so viel mehr als ein Heißgetränk.
- 6 **Die Teepflanze als Basis**
- 7 **Geschmacksvielfalt – die große Welt der Teesorten**
- 8 DIE TEESORTEN
Schwarzer Tee
- 11 DIE TEESORTEN
Grüner Tee
- 14 DIE TEESORTEN
Weißer Tee
- 16 DIE TEESORTEN
Gelber Tee
- 18 DIE TEESORTEN
Pu-Erh Tee
- 20 DIE TEESORTEN
Oolong Tee



- 23 DIE TEESORTEN
Matcha Tee - Die japanische Wunderwaffe
- 24 **Früchtetees & Co**
- 26 **Die Teesorten und ihre Eigenschaften**
- 28 **Finden Sie den richtigen Tee für Ihren Gusto**
- 29 **Mit verschiedenen Tees durch die Jahreszeiten**
- 31 DIE QUALITÄT VON TEE
Anbaugebiet
- 32 DIE QUALITÄT VON TEE
Erntezeit
- 33 DIE QUALITÄT VON TEE
Pflügqualität
- 33 DIE QUALITÄT VON TEE
Teeblätter



- 34 DIE QUALITÄT VON TEE
Wie gut sind Teebeutel?
- 34 DIE QUALITÄT VON TEE
Wie lagert man Tee?
- 34 DIE QUALITÄT VON TEE
Was kostet eine Tasse Tee?
- 36 **Die Geschichte des Tees**
- 38 DIE GESCHICHTE DES TEES
Zeitreise
- 41 TEEGENUSS
Die Japanische Teezeremonie
- 42 TEEGENUSS
Die Ostfriesische Teezeremonie
- 44 TEEGENUSS
Die ostfriesische Teegeschichte
- 45 TEEGENUSS
Tea Time in Irland und England - Tradition und Kulturgut

- 48 TEEGENUSS
Wellness aus der Tasse: Teetrinken auf russische Art
- 50 TEEGENUSS
Tee in der Türkei
- 53 DIE ZUBEREITUNG
Die passende Teekanne
- 55 DIE ZUBEREITUNG
10 Schritte zum perfektem Tee genuss
- 56 DIE ZUBEREITUNG
Der Samowar
- 58 **Richtig geniessen**
- 61 **Die heilende Kraft von Tee**
- 63 **Heilkräfte aus der Welt der Kräuter**
- 64 **Tee & Fakten**
- 66 IMPRESSUM
**Textquellen
Bildnachweise**



Die Teepflanze als Basis

Sie kommt in zwei Urformen vor, die beide zur Gattung der Kamelien und der Familie der Teestrauchgewächse (Theaceae) gehören:

Camellia/ Thea sinensis, China und Darjeeling:
kleine zarte Blätter, wenige Gerbstoffe, feines, blumiges Aroma, für Grüntees und Darjeelings ideal

Camellia/ Thea assamica, Indien und Sri Lanka:
große Blätter, kraftvoller und würziger Geschmack

Ähnlich wie beim Wein kommt es bei Tee auf das Anbauggebiet, die Bodenbeschaffenheit, Niederschlagsmenge und Sonnenstunden an.

Dadurch unterscheiden sich die Erzeugnisse aus Japan, Indien, Sri Lanka und weiteren Ländern geschmacklich voneinander. Darüber hinaus sind im Laufe der Teeherstellung neue Sorten durch Kreuzungen der Teepflanzen entstanden.

Doch nicht nur der Anbau selbst, sondern ebenso die Ernte und der Weiterverarbeitungsprozess wirken sich auf den Geschmack aus. Hinter diesen Schritten stecken oft die Erfahrung und das Wissen von Generationen. Sogenannte Tee-Meister entwickeln durch ihre Arbeit besondere Techniken und geben diese an ihre Nachfolger weiter.

In den Teesorten verbergen sich somit Traditionen und Geheimnisse, was ihre Welt sehr vielseitig und faszinierend macht.



Geschmacksvielfalt – die große Welt der Teesorten

Wer von Tee spricht, meint strenggenommen Erzeugnisse der Teepflanze, die vor allem als schwarzer oder grüner Tee bekannt sind.

Um das Getränk und vor allem seinen besonderen und facettenreichen Geschmack zu genießen, brüht man es mit heißem Wasser auf. Die Geschmacksvielfalt resultiert aus unterschiedlichen Anbaugebieten, Erntezeitpunkten und Weiterverarbeitungsprozessen.

Daher gibt es weltweit eine Vielzahl an unterschiedlichen Tees. Analog zu den Produkten aus der Teepflanze werden weitere Sorten aus anderen getrockneten Pflanzenteilen sowie aus Kräutern und Früchten hergestellt. Das vergrößert die Auswahl zu einem bunten Potpourri.

Die sechs Sorten aus der Teepflanze

Unterschieden wird nach Schwarzer Tee, Grüner Tee, Weißer Tee, Gelber Tee, Pu-Erh Tee und Oolong Tee.

Die verschiedenen Varianten unterscheiden Teetrinker danach, wie sie hergestellt werden bzw. wie die Pflanze weiterverarbeitet wird. Dabei kommt dem Fermentieren eine tragende Rolle zu.

Schwarzer Tee

Vom pflanzlichen Basisstoff unterscheiden die Tees im eigentlichen Sinne sich nicht voneinander. Im Gegensatz zu Rooibos, Mate und anderen teeähnlichen Erzeugnissen sind alle eigentlichen Tees Blätter des Teestrauchs *Camellia sinensis* und dessen Unterarten und Zuchtsorten. Grundsätzlich unterscheiden sich diese Tees vor allem durch das je nach Produkt in der Regel zehn bis 24 Stunden dauernde Bearbeitungsverfahren nach der Ernte. Einen zentralen Stellenwert nimmt dabei der Begriff „Fermentation“ ein. Im Prinzip handelt es sich bei der Tee-Fermentation um einen natürlichen chemischen Oxydierungs-Prozess, bei dem durch Schaffung entsprechender Voraussetzungen (vor allem Wärme von konstant ungefähr 30 Grad und hohe Luftfeuchtigkeit) ätherische Öle in den Teeblättern zur Entfaltung gebracht werden. Dabei wird die Ausbildung des typischen, eher kräftig-bitteren Schwarztee-Aromas wesentlich begünstigt.

Wichtig für die Entwicklung der Geschmacksmerkmale sind neben der Fermentation, durch die die Teeblätter ihre charakteristische Schwarzfärbung erhalten, weitere Schritte: Nach dem Pflücken welken die frischen Teeblätter zunächst kontrolliert in gut durchlüfteten Behältnissen. Die welken Teeblätter werden vor der Fermentation gerollt und dadurch zum Brechen gebracht, damit die durch die Fermentation zu beeinflussenden ätherischen Öle austreten können. Nach der Fermentation folgt ein Trocknungsvorgang. Und schließlich werden die Teeblätter sortiert.

Bei einigen Sorten wird der Tee auch durch Röst- oder Räuchervorgänge be-

handelt und durch Zugabe von teefremden Stoffen aromatisiert. Wie auch andere Teearten enthalten Schwarztees unterschiedlich hohe Anteile von Koffein und anderen Wirkstoffen. Durch die Schwarztee-Herstellung verlieren die Teeblätter zwar einen Teil von Stoffen (Catechine), denen gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben werden, doch entstehen bei der Fermentation im Gegenzug sekundäre Polyphenole, denen ebenfalls medizinische Bedeutung zugemessen wird. Diese „Theaflavine“ genannten Schwarztee-Stoffe sollen sich unter anderem günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken und antibakterielle Wirkungen entfalten können. Darüber hinaus sollen im Schwarztee vorhandene Stoffe nicht nur für eine kurzfristig anregende wie entspannende Wirkung verantwortlich sein, sondern auch bei Langzeit-Genuss helfen, den Blutdruck zu senken. Ob diese positiven Eigenschaften allerdings möglicherweise durch die Beigabe von Milch beim Tee-Trinken aufgehoben werden, ist unter Fachleuten noch nicht abschließend diskutiert.

Verwechslungsgefahr bei den Begriffen „Schwarzer Tee“ und „Roter Tee“

Zur Verwirrung können die regional unterschiedlichen Bedeutungen für „Schwarztee“ führen. Wird in Europa bei der Bezeichnung „Schwarzer Tee“ ein durch Schwarzfärbung der fermentierten und getrockneten Teeblätter gekennzeichnet Tee gemeint, wird im östlichen Asien beim selben Produkt auf die rötliche Farbe des zubereiteten Aufgussgetränks abgestellt. Tee, der in Europa als „Schwarzer Tee“ eingeordnet



wird, heißt dementsprechend in China, Japan, Korea und Indien „Roter Tee“. Spricht ein Chinese von „Schwarztee“, meint er in der Regel den nachfermentierten Pur Erh-Tee. Für Südafrikaner dagegen ist ein „Roter Tee“ ein Rooibos.

Geschichte eines aromatischen Klassikers

Der schwarze Tee ist höchstwahrschein-

lich in der chinesischen Tee-Provinz Fujian während der Ming-Zeit (13./14. Jahrhundert) erstmals produziert worden, hat aber in China im Vergleich zum dominierenden Grüntee kaum Bedeutung erlangt. Auch die im 17. Jahrhundert durch die sich zunächst das Tee-Transport-Monopol sichernden Niederländer nach Europa verschifften Tee-Ladungen waren fast ausschließlich Grün-

tee-Partien. Für die Überfahrt benötigten die Segelschiffe fast ein halbes Jahr. Der Grüntee hatte in dieser Zeit bis zur Löschung im Zielhafen meistens erheblich an Qualität verloren. Erst durch das Aufkommen der für die damalige Zeit superschnellen „Tea Clipper“ in der Mitte des 18. Jahrhunderts halbierte sich die Fahrzeit. Sowohl Qualität als auch Preise der Ware wurden günstiger. Entscheidend für die Popularisierung des bis dahin der Oberschicht vorbehaltenen Aufgussgetränks war der Wechsel von Grün- zum haltbareren Schwarztee, der die 100-Tage-Überfahrt ohne Qualitätseinbußen überstehen konnte. Diese Entwicklung wurde im erheblichen Maße von britischen Handels- und Kolonialinteressen gefördert. Systematisch legten die Briten im großen Stil Schwarztee-Plantagen in Indien, wo bis dahin lediglich Grüntee für den Eigenbedarf kultiviert worden war, und anderen zum britischen Empire zählenden Gebieten an.

Sortenvielfalt

Die Sortenvielfalt des in vielen Ländern Ostasiens, Afrikas und Lateinamerikas sowie im Iran, in der Türkei, in Grusien, in Australien, auf Neu-Guinea und auf den Azoren kultivierten Tees ist schier unübersehbar. Eine weltweite Anzahl von 3000 Tee-Sorten, die zumeist auch schwarzteetauglich sind, dürfte annähernd realistisch sein.

Bei einigen Tees wird gestritten, ob sie zu den Schwarztee-Sorten gerechnet werden können oder nicht. Dazu zählt vor allem der Pur Erh. Dabei handelt es sich um einen Grüntee, der in einem zeitaufwendigen Prozess nachfermentiert und deshalb oft zu den Schwarztees gezählt wird. Der häufig in Ziegelform gelagerte Pu Erh ist der Traditionstee der nordchinesischen und mongolischen Nomadenvölker, für die der im Geschmack leicht faulige Pur Erh wegen seiner langen, an ausgedehnte Wanderungen angepassten Haltbarkeit besondere Beliebtheit errungen hat. Ebenfalls als Grenzfall werden chinesische

Zubereitung von Schwarztee

Um den Tee, auch um den Schwarztee, hat sich eine Reihe von zum Teil sehr unterschiedlicher Teezeremonien und Zubereitungsarten ausgebildet, bei denen das Grundprinzip der Teezubereitung aber zumeist gleich ist.

Schwarztee wird entweder lose oder als Teebeutelmischung mit heißem Wasser aufgegossen. Eine auf die jeweilige Teesorte und auf den individuellen Geschmack fein zu justierende Faustregel besagt, dass etwa zehn bis 15 Gramm Teeblätter auf einen Liter Wasser kommen. Das Wasser sollte nicht kochend über die Teeblätter gegeben werden, sondern nach dem Aufkochen für wenige Sekunden geruht haben. Die Ziehzeit bei Schwarztee darf fünf Minuten nicht überschreiten, sonst sorgen die reichlich im Tee vorhandenen Gerbstoffe für ein Zuviel an Bitterkeit. Drei Minuten gelten vielen Tee Freunden als optimale Ziehzeit.

Eine Besonderheit beim Teezubereitungs-Prinzip stellt das insbesondere in Russland verbreitete Samowar-Verfahren dar. Hier wird auf einem speziellen Wasserkocher kein trinkfertiger Tee zubereitet, sondern zunächst eine Art Tee-Konzentrat. Das Konzentrat wird in einem weiteren Schritt durch die Zugabe von heißem Wasser auf Trinkstärke gebracht.

Oolong-Tees eingeordnet, die, in unterschiedlichen Intensitätsgraden, halbfermentiert sind.

Eindeutig zu den Schwarztees zählen dagegen die berühmten fermentierten Sorten der indischen Tees aus Assam und Darjeeling. Der nordindische Bundesstaat Assam gilt als die größte zusammenhängende Tee-Anbau-Region der Welt. Assam-Tees zeichnen sich durch ihre typisch malzigen Geschmacksvariationen aus. Im Gegensatz zum im Tiefland wachsenden Assam-Tee ist der in Westbengalen angebaute Darjeeling ein Hochlandgewächs und wesentlich leichter und blumiger im Geschmack als Assam. Ein weiterer bekannter indischer Tee ist der aus den südindischen Bundesstaaten Tamil Nadu und Kerala stammende Nilgiri. Die dunklen Nilgiri-Tees zeichnen sich durch intensiven Duft und ausgeprägtes Aroma aus. Der im Nachbarland Sri Lanka angebaute schwarze Ceylon-Tee ist bekannt für seine angedeutet zitronige Geschmacksausrichtung.

Auch aus dem Mutterland des Tees, dem vor allem für Grüntee bekannten China, stammen hervorragende Schwarztees. Ein Beispiel ist der auch „Wuyi-Felsentee“ genannte Lapsang souchong. Dieser in China als „Tee der Westler“ bekannte Tee ist durch sein an Pinien-Holz und Whisky erinnerndes rauchiges Aroma unverwechselbar. Der bekannteste chinesische Schwarztee ist der vor allem für den Export produzierte Keemun, der aus der Provinz Anhui stammt. Dieser gezielt auf den Geschmack von englischen Kunden abgestellte, dezent blumige Tee wurde 1875 erstmals geerntet und begeistert seine Anhänger durch einen an Wein und Obst anklingenden Geschmack.

Auch die Tee-Hochburgen Sikkim, Nepal, Indonesien und Japan können mit hochwertigen Schwarztee-Sorten aufwarten.



Mischungen und Aromatisierungen

Neben reinsortigen Angeboten werden in Europa und Nordamerika besonders gern auch Schwarztee-Mischungen getrunken. In Deutschland, wo vor allem an der kulturgeschichtlich durch Handelskontakte mit Holland und England beeinflussten Nordseeküste Schwarztee getrunken wird, ist insbesondere die kräftige Ostfriesen-Mischung populär geworden. Mit einem Verbrauch von 300 Litern Schwarztee pro Jahr liegt der durchschnittliche Ostfrieser weit vor den ansonsten beim Tee-Konsum in Europa führenden Iren (242 Liter) und Briten (212 Liter).

Die verschiedenen Varianten von Ostfriesentee vereinen bis zu 20 unter-

schiedliche Schwarztee-Sorten mit Schwerpunkt auf mit Java, Sumatra und Darjeeling kombinierten Assam-Sorten. International noch berühmter ist der Blend English Breakfast Tea. Diese bodenständig-robuste, auf den Tagesanfang einstimmende Mischung basiert vor allem auf aus Assam, Ceylon und Kenia stammenden Sorten. English Breakfast Tea ähnelt dem ebenfalls koffeinlastigen Irish Breakfast Tea.

Der wohl populärste aromatisierte Schwarztee ist der britische Earl Grey, der seinen unverkennbaren Geschmack durch die zurückhaltende, aber auch prägnante, Beigabe von bitter-duftigem Bergamotte-Fruchtöl erhält.



Grüner Tee

Grüner Tee ist in unserem Kulturkreis in den letzten Jahrzehnten zu einem höchst beliebten Getränk avanciert, das nicht nur durch seine vielseitige gesundheitsfördernde Wirkung bekannt ist. Leidenschaftliche Anhänger des Grünen Tees kennen eine Vielzahl an Sorten aus unterschiedlichen Ländern, die durch ihr individuelles Aroma und ihre zarte Farbe begeistern. In den Herkunftsländern China und Japan hat sich im Laufe der Jahrhunderte eine hohe Kunst der Teezeremonie entwickelt, die als wesentlicher Bestandteil des sozialen und kulturellen Lebens gilt. Auch hierzulande werden die Zubereitung und der Genuss von Grüntee inzwischen von vielen Tee Liebhabern als Momente der Ruhe und Meditation zelebriert, um der hektischen Lebensweise der modernen Arbeitswelt für Augenblicke zu entfliehen.

Ein Jahrtausende altes Heilmittel

Der Grüne Tee blickt auf eine fast fünftausend Jahre alte Geschichte zurück,

denn er wurde in seinem Ursprungsland China bereits im dritten Jahrtausend vor Christus als vielseitig einsetzbare Heilpflanze entdeckt. Der Legende nach war der chinesische Kaiser Shennong der erste, der die belebende und entgiftende Wirkung der wildwachsenden Teesträucher und des Aufgusses der Blätter beobachtete und dokumentierte. Vor allem wegen seiner anregenden Eigenschaften, aber auch wegen seiner Heilwirkung wurde Tee bald auch von buddhistischen Mönchen getrunken. Diese pflanzten die Teesträucher in den Gärten ihrer Klöster an und trugen dadurch maßgeblich dazu bei, dass sich eine professionelle Kultur des Anbaus entwickelte. Bald wurde das Getränk nicht nur von den Mönchen, sondern von allen Mitgliedern der herrschenden Klasse und der Oberschicht in China genossen.

Über die Jahrhunderte durchlief die Produktion des Grünen Tees in China unterschiedliche Phasen der Herstellung und Zubereitung, die eng mit der Frage

nach der maximalen Haltbarkeit verbunden waren. In der Tang-Dynastie im ersten Jahrtausend nach Christus wurden die Blätter direkt nach der Ernte gedämpft, anschließend in Mörsern zerkleinert und danach zu sogenannten „Teekuchen“ in Scheibenform gepresst. Diese Scheiben wurden mit etlichen anderen Zutaten wie etwa Ingwer, Orangenschalen und Reis, manchmal sogar mit Salz und Zwiebeln in Wasser gekocht. Aus dieser Zeit ist jedoch auch überliefert, dass die Menschen die gedämpften Teeblätter in Umschlägen als Medizin gegen rheumatische Leiden anwandten.

In der Song-Dynastie, die um das Jahr 960 nach Christus einsetzte, wurde es allgemeiner Brauch, die Blätter nicht mehr zu Teekuchen, sondern zu Pulver zu verarbeiten und dieses anschließend als aufgeschäumten „geschlagenen“ Tee zuzubereiten. In dieser Zeit entwickelten sich festgelegte, verfeinerte Teerituale und die Zeremonien hielten allmählich

auch in die Alltagskultur des gemeinen Volkes Einzug. Mit der Verbreitung des Teegenusses kamen auch buddhistische Mönche aus Japan mit dem Getränk in Kontakt, die es von ihren Chinareisen in ihr Heimatland mitbrachten und dort ihrerseits eine Teekultur etablierten.

In der Ming-Dynastie wurde der geschlagene Pulvertee in China allmählich vom aus den getrockneten ganzen Blättern aufgegosenen Tee abgelöst. Diese Zubereitungsform des Brühens von getrocknetem Tee, wie wir sie heute anwenden, brachten die Mongolen im 13. Jahrhundert nach China. Sie kannten die feine chinesische Art des Pulvertees nicht, sondern bereiteten ihr Getränk aus groben und fermentierten Blättern zu. Während die Herstellung von Pulvertee in China durch den Einfluss der Mongolen allmählich in Vergessenheit geriet, wird sie in Japan nach wie vor praktiziert und bringt den kostbaren Matcha-Tee hervor, der zu den wirkstoffreichsten Teesorten überhaupt zählt und ein hochbegehrtes Lebensmittel darstellt. Die hohe Teekultur in Japan beeinflusst bis heute alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens und inspiriert Gartonomen, Künstler und Literaten gleichermaßen.

Der Grüne Tee kommt nach Europa

Heute genießt der Schwarztee in Europa als Alltagsgetränk die absolute Vormachtstellung, auch wenn der Asia-Boom, mit dem die fernöstliche Lebensphilosophie, Küche und Kunst in Europa populär wurde, dazu beitrug, dass der Grüne Tee in den letzten Jahrzehnten immer beliebter wurde. Bevor die Briten gegen Mitte des 19. Jahrhunderts den Schwarztee einführten, wurde in Europa ausschließlich Grüntee getrunken, der ab dem 17. Jahrhundert von der niederländischen „Ostindien-Kompanie“ aus China importiert wurde. War Grüntee zunächst durch seinen hohen Preis ausschließlich den oberen Gesellschaftsschichten vorbehalten und wurde als Heilmittel in Apotheken verkauft, wurde er im 18. Jahrhundert auch allen Bürgern zugänglich, die ihn in den großen Teehäusern der europäischen Großstädte tranken. Im 19. Jahrhundert änderten die Briten die Herstellungsverfahren, da sie durch die Opiumkriege mit China ihre Produktion nach Indien ausweiteten. Die indischen Teesträucher eigneten sich jedoch nicht für die Verarbeitung zu feinen grünen Sorten, und so wurde der fermentierte Schwarztee populär, der den Grüntee allmählich ab-

löste. Erst seit den frühen Neunzigerjahren, als japanische Gerichte wie Sushi und Meditationstechniken wie Zen in Europa zum Trend wurden, kam auch der in Japan beliebte Grüne Tee wieder in Mode und ist heute als Lifestyle-Getränk weit verbreitet.

Die Herstellung des Grünen Tees

Sowohl Grüntee als auch Schwarztee stammen grundsätzlich von derselben Teepflanze, nämlich *Camellia sinensis* ab, wobei sich manche Züchtungen eher für die Produktion von Schwarztee, andere für den Grünen Tee eignen. Aus vielen Kreuzungen der Pflanzen werden jedoch beide Sorten hergestellt.

Im Gegensatz zu Schwarztee dürfen die frisch geernteten Blätter der grünen Sorten nach der Ernte nicht in feuchtwarmer Umgebung lagern und langsam oxidieren, sondern werden nach dem Welken erhitzt, um eine Fermentation zu verhindern. Abhängig von der jeweiligen Sorte kommen unterschiedliche Verfahren des Erhitzens zum Einsatz. Manche Sorten, wie etwa Sencha werden schonend gedämpft, andere in Pfannen kurz geröstet. Unabhängig von der Methode des Erhitzens bedeutet die Herstellung von Grüntee, dass alle wertvollen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe in den Blättern bleiben und nicht im Zuge der Fermentation zu Aromastoffen umgewandelt werden.

Nach dem Erhitzen werden die Blätter gerollt und anschließend zum Trocknen in die Sonne gelegt, in einem luftigen Raum aufbewahrt oder in Öfen getrocknet. Grüntee wird heute hauptsächlich in China, Japan, Vietnam und Indonesien produziert, wobei unterschiedliche Herstellungsverfahren, Kulturbedingungen und geographische und klimatische Besonderheiten der Anbaugebiete weltweit über tausend Sorten hervorbringen, die sich in Koffeingehalt,

Wirkung, Geschmack und Farbe des Aufgusses stark unterscheiden. Auch die Besonderheiten und Zeit der Pflückung sowie die Zartheit der geernteten Knospen und Blätter sind entscheidend für das duftige und feine Aroma des Tees.

Grüntee aus Japan und China

Die chinesischen Sorten des Grünen Tees erhalten ihren charakteristischen Geschmack durch die nach der Ernte durchgeführte Pfannenerhitzung oder Röstung. Dieser Arbeitsschritt verleiht den Blättern ein intensives Dunkelgrün und dem Aufguss, der aus ihnen zubereitet wird, eine tiefe Farbe und einen würzigen, mitunter leicht rauchigen Geschmack. Vor allem der berühmte „Gunpowder“ mit seinen gerollten Blättern ist wegen seines herben und intensiven Aromas in der ganzen Welt beliebt. Durch die schnelle Erhitzung während des Röstvorgangs geht jedoch ein Teil der wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Die Sorten aus Japan werden hingegen hauptsächlich gedämpft, wodurch die Blätter einen helleren Ton behalten und die gesundheitsfördernden Wirkstoffe weitgehend erhalten bleiben.

Wer seinen Grüntee hauptsächlich als Heilmittel genießen möchte, sollte daher zu hochwertigen Sorten aus Japan greifen. Diese sind durch die schonende Dämpfung auch meist milder und blumiger im Geschmack und produzieren einen sehr hellen und zartgrünen Aufguss. Zu den hocharomatischen und beliebtesten Sorten aus Japan zählen vor allem Bancha, Sencha, Kabusecha, Gyokuro und Tencha. Auch im Land selbst werden diese Sorten am meisten getrunken und wegen ihres hohen Gehalts an wertvollen Inhaltsstoffen geschätzt. Der zu einem feinen, fast giftgrünen Pulver gemahlene Matcha erhält seine einzigartige Farbe dadurch, dass er als sogenannter „Schattentee“ einige Wochen vor der Ernte kaum von der Sonne beschienen wird. Dadurch erhalten die Blätter ihre smaragdgrüne Farbe, die den Aufguss des Pulvers zu einem besonderen optischen Erlebnis macht.

Der japanische Matcha gilt wegen seines ungewöhnlich hohen Gehalts an Karotin, Vitaminen und Mineralstoffen als eine der gesündesten Grüntee-Sorten überhaupt und avancierte in den letzten Jahren auch in Europa zu einem Trendgetränk, das durch seine aufwendige Verarbeitung hohe Preise erzielt. Auch die westliche Top-Gastronomie und zahlreiche Lebensmittelkonzerne haben den Matcha-Tee für sich entdeckt und so finden sich auf den Speisekarten trendiger Restaurants mittlerweile zahlreiche süße Gerichte auf Basis des leuchtend grünen Pulvers.

Die sorgfältige Zubereitung von Grünem Tee

Nicht nur der Pulvertee Matcha erfreut sich größter Beliebtheit, auch andere Sorten aus Japan und China werden wegen ihres zarten Aromas, des blumigen Duftes und der intensiv grünen Farbe des Aufgusses von Teekennern auf der ganzen Welt getrunken. Um den besten Geschmack zu erzielen, erfordert die Zubereitung jedoch einige Sorgfalt und Zeit, denn Grüntee sollte nicht als schnelles Heißgetränk zwischendurch konsumiert, sondern mit Liebe zum Detail zelebriert werden.

Die hochwertigen losen Teeblätter dürfen nie mit kochendem Wasser aufgegosen werden, da der Tee sonst bitter wird und eine unappetitliche Farbe annimmt. Die Qualität des Wassers, das idealerweise wenig Kalk enthält, aus einer Quelle stammt und frei von chemischen Zusätzen wie Chlor oder Sulfat ist, ist entscheidend dafür, dass sich die Aromen und die Wirkstoffe aus den Blättern lösen und voll entfalten können. Wer ein exzellentes Geschmackserlebnis genießen möchte, nimmt zur Zubereitung von hochwertigem Grüntee am besten stilles Mineralwasser. Diese sollte nach dem Aufkochen einige Minuten abkühlen, bis es eine Temperatur von etwa 70 bis 90°C aufweist. Hochwertige Sorten – das heißt, nicht in billigen Teebeuteln, sondern aus dem Fachhandel – sind bekannt dafür, mehrere Aufgüsse zu ermöglichen, die sich geschmacklich voneinander unterscheiden, jedoch an Qualität nicht abnehmen. Um mehrere aromatische Aufgüsse zu genießen, muss die Menge der verwendeten Blätter jedoch erhöht werden. Der erste Aufguss sollte in der Regel maximal zwei Minuten ziehen, für alle weiteren Aufgüsse erhöht sich die Ziehzeit um etwa eine Minute. Besonders attraktiv sind zu Blüten gebundene Teeblätter, die sich im Wasser öffnen und bis zu fünfmal hintereinander aufgegosen werden können.

Während Schwarztee mit Milch, Sahne, Zitrone, Zucker oder Honig aromatisiert wird, sollte Grüntee stets pur getrunken werden, um in den Genuss der feinen Aromen zu kommen. Lediglich ein Spritzer frisch gepressten Zitronensaft kann je nach Geschmack beigegeben werden. Durch das Vitamin C in der Zitrone kann der Körper die wertvollen Wirkstoffe sogar noch besser aufnehmen.



Weißer Tee

Weißer Tee wird, wie grüner und schwarzer Tee, aus der *Camellia sinensis*, die zur Gattung der Kamelien und zur Familie der Teestrauchgewächse gehört, gewonnen. Den Weißen Tee kennzeichnet jedoch die besondere Auswahl der Teeblätter. Für die höchste Qualitätsstufe finden ausschließlich die jungen, noch ungeöffneten Blattknospen der Teepflanze Verwendung. Zarte Härchen überziehen diese Knospen, die nach nur zweiprozentiger Fermentation als weißer Flaum erscheinen und so dem Weißen Tee seinen Namen gaben. Der charakteristische milde Geschmack dieses speziellen, äußerst kostbaren Tees basiert auf der schonenden Anfermentation, die sich in einem Prozess natürlicher Licht- und Lufttrocknung vollzieht.

Anbauggebiete von weißem Tee

Ursprünglich stammt der Weiße Tee aus den Bergregionen der chinesischen Provinz Fujian, das auch heute noch zu den führenden Anbaugebieten zählt. Seit über dreitausend Jahren baut das Volk der Dai dort Tee an. Lange Zeit war der Genuss allein dem Kaiser von China und höchsten Würdenträgern des Reichs der Mitte gestattet. Er galt als wesentlicher Bestandteil eines sagenhaften Elixiers, das Unsterblichkeit verleihen sollte. Die sogenannte Kaiserliche Pflückung der zarten Blattknospen war auf zwei Tage im Jahr begrenzt.

Mittlerweile wird Weißer Tee in beinahe allen Teeanbaugebieten der Welt hergestellt. Man findet ihn unter anderem in Darjeeling, Assam, auf Sri Lanka, in Malawi und Kenia. Die Herkunft bestimmt auch den geschmacklichen Charakter des Tees: Je nach Ort und Pflückzeit kann Weißer Tee eine leicht herbe, blumige oder dezent rauchige Note aufweisen.

Weißer Tee Sorten

Am weitesten verbreitet ist der Pai Mu Tan (Weiße Pfingstrose), ein großblättriger Weißtee aus China. Hier finden nicht nur Blattknospen, sondern auch junge Teeblätter Verwendung.

Die höchste Qualitätsstufe bietet der Yin Zhen (Silbernadel), der nur aus ausgesucht schönen Blattknospen hergestellt wird. Traditionell wird der Yin Zhen in kleinen Plantagen in den Bergen Fujians kultiviert. Die Erntezeit entspricht den Vorgaben der Kaiserlichen Pflückung und ist streng auf zwei Tage im März begrenzt: In den frühen Morgenstunden, gegen fünf Uhr, beginnen die Teepflückerinnen, während der Morgentau noch auf den Knospen liegt, mit ihrer Arbeit. An-

schließend werden die frisch gepflückten Blattknospen in der Morgensonne ausgebreitet und, wie vor hunderten von Jahren, einige Stunden ohne jeden technischen Einsatz getrocknet. In der regionalen Begrenzung, der geringen Menge und dem speziellen Herstellungsverfahren liegt die Einzigartigkeit des Yin Zhen.

Daneben finden sich einfachere Weißteesorten, wie der Da Bai, Gong Mei, Shou Mei oder der White Oothu, einer der ersten Weißtees aus Südindien, sowie der Ceylon Silver Tips aus Sri Lanka. Aus Japan stammt der mehrfach preisgekrönte Shira Cha. Die Teesorten unterscheiden sich in Bezug auf Blattgröße, Blattfärbung sowie Farbe und Geschmack des Aufgusses minimal, doch deutlich voneinander.

Herstellung von weißem Tee

Vorzeiten war es nur Jungfrauen gestattet, den Weißen Tee aus Fujian zu ernten. Nach der Trocknung war eine Berührung der zarten Teeknospen solange nicht erlaubt, bis sie vor den Augen des Kaisers von China in einer besonderen Zeremonie aufgegossen wurden. Die Reinheit des Tees sollte damit gewahrt bleiben.

Die Kostbarkeit des Weißen Tees resultiert aus seiner besonders sorgfältigen Ernte und dem aufwändigen, aus dem 14. Jahrhundert stammenden, Herstellungsverfahren: Die noch ungeöffneten Blattknospen der Teepflanze werden im Frühling per Hand in den frühen Morgenstunden gepflückt. Für den Yin Zhen werden zudem nur die zartesten Triebe verwendet. Allein für ein Kilogramm Rohmaterial benötigt man etwa 30.000 junge Knospen.

In einem speziellen Verfahren wird nun der Prozess der Anfermentation durch eine knapp dreistündige Lüftung der frisch gesammelten Blattknospen eingeleitet. Anschließend wird das Material bis zu vierzehn Stunden bei einer Luftfeuchtigkeit von rund sechzig Prozent und circa fünfundzwanzig Grad in Körben oder auf Dörrmatten zum Welken gebracht. Die Trocknungsprozesse erfolgen bei knapp einhundertdreißig Grad. Der kostbare, schonend getrocknete Tee wird sortiert und verpackt.

Der durch Handarbeit dominierte vielschichtige Prozess der Auswahl des ohnehin raren, qualitativ sehr hochwertigen Teematerials erklärt den vergleichsweise hohen Preis, der bei 40 Euro pro 100 Gramm liegen kann.

Wirkung von weißem Tee

Schon jahrhundertlang nutzten die Dai den Weißen Tee als Medizin und Genussmittel. Ihm wurde eine lebensverlängernde, verjüngende Wirkung nachgesagt. In vielen Legenden und Mythen Chinas wird diese beschworen.

Weißer Tee enthält in hoher Konzentration Polyphenole, Antioxidantien, Methylxanthine, Thiamin und Epigallocatechin-3-gallat, die das körpereigene Immunsystem stärken und gesundheitsfördernd wirken.

Traditionell wird Weißer Tee gegen zu hohen Blutdruck eingesetzt. Das Infarktrisiko kann bei regelmäßiger Anwendung nachweisbar gesenkt werden. Der Koffein- bzw. Teeingehalt liegt mit 6 Milligramm je 100 Milliliter deutlich unter dem in Schwarz- und Grüntees gemessenen Wert von 25 Milligramm, da die jung geernteten Blattknospen des Weißen Tees nur einen geringen Teeingehalt entwickeln können. Weißer Tee regt daher an, putscht jedoch nicht auf und ist so auch bei empfindlichem Magen verträglich.

Auf Grund seines geringen Koffeingehaltes kann Weißer Tee auch während der Schwangerschaft getrunken werden. Ein bis zwei Tassen sind der Gesundheit der werdenden Mutter und des Ungeborenen durchaus förderlich. Auf eine kurze Ziehzeit sollte bei der Zubereitung jedoch geachtet werden.

In Weißem Tee finden sich auch viele mineralische Inhaltsstoffe, wie Eisen, Fluorid, Zink, Kalium, Natrium und Calcium. Die in Weißem Tee nachgewiesene hohe Fluoridkonzentration

prädestiniert ihn zu einem Mittel natürlicher Kariesprophylaxe. Fluor schützt die Zähne, indem es einer Demineralisierung vorbeugt, den Zahnschmelz stabilisiert und somit den Widerstand der Zähne gegen Säure verbessert.

Der Anteil an Catechinen, natürlichen Gerbstoffen, im Weißen Tee ist außergewöhnlich hoch. Weißer Tee enthält im Vergleich zum Grüntee drei bis vier Mal mehr Catechine. Diese wirken antibakteriell. Zwölf Gläser Orangensaft, in einem Zuge getrunken, entsprechen in etwa der antioxidativen Wirkungskraft einer einzigen Tasse Weißen Tees.

Polyphenole wirken direkt auf körpereigene Zellen und normalisieren insbesondere den Fettstoffwechsel, so dass Weißer Tee auch bei einer Diät unterstützend eingesetzt werden kann. Gleichzeitig hilft er bei der Absenkung zu hoher Cholesterinwerte.

Weißer Tee macht schön: Flavonoide straffen die Haut und bewirken so eine natürliche Verjüngung. Daher wird Weißtee zunehmend auch in Europa im kosmetischen Bereich genutzt. Regelmäßige Anwendung führt zu gesunder und feinporiger Haut, die auch ein Zeichen allgemeinen Wohlbefindens ist.

Weißer Tee hat insgesamt eine stärkende, krankheitsvorbeugende und auch heilende Wirkung. Auf Grund seiner vielen positiven und präventiven Eigenschaften sollte er nicht nur Genussmittel, sondern auch Bestandteil einer gesunden Ernährung sein.

Zubereitung von Weißem Tee

Eine sorgfältige Zubereitung ist für den Geschmack ausschlaggebend. Grundsätzlich sollte das Wasser weich, also kalkfrei, und frisch sein. Die Wasserqualität bestimmt den Geschmack des Getränks zu zwei Dritteln. Gegebenenfalls ist das aus der Leitung stammende Wasser zu filtern oder es empfiehlt sich, Stilles Mineral- bzw. Quellwasser zu kaufen.

Man rechnet in etwa mit 2 Gramm, einem Teelöffel, pro Tasse und nimmt circa 8 bis 11 Gramm Tee pro Liter. Die Teekanne oder auch Tasse wird mit heißem Wasser vorgewärmt. Das sprudelnd aufgekochte Wasser sollte vor dem Aufgießen auf 75 Grad abkühlen, um die Wirkstoffe des Weißen Tees nicht zu zerstören.

Die Ziehzeit richtet sich nach der Sorte des Weißtees und dem gewünschtem Geschmack und beträgt zwischen 1 und 5 Minuten im unbedeckten Gefäß.

Mehrfache Aufgüsse der Teeknospen mit etwas längerer Ziehzeit werden empfohlen. Diese variieren im Geschmack.

Der gelbe Tee ist eine Teesorte, die erlesen und besonders bekömmlisch ist. Der Tee wird nur in China produziert, weil er dort zu einer edlen Spezialität zählt. Damals war der Tee sehr selten und vor allem außergewöhnlich, was er auch heute noch ist. Er wird in geheimen Ritualen hergestellt. In der heutigen Zeit gibt es den gelben Tee nur noch selten zu kaufen, gerade in Regionen außerhalb Chinas. Aus dem Grund ist er auch nicht preiswert. Das Getränk hat gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, was gerade bei einer Diät sehr hilfreich ist. Der gelbe Tee wird nicht fermentiert und ist gut für das allgemeine Wohlbefinden.

Die Herstellung der Teesorte

Der gelbe Tee ist mit dem Grünen und Oolongtee verwandt. Wenn der Tee geerntet wird, werden in der Regel nur die zarten Spitzen der Teeblätter verwendet. Lediglich bei einigen anderen Sorten werden auch die Stängel verarbeitet. Nach dem der gelbe Tee erhitzt und gedämpft wurde bleibt er erst mal liegen und wird später weiterverarbeitet. Dabei werden die Teeblätter in besondere Verpackungen gelegt, wo sie zunächst verweilen. Je nachdem um welche Sorte es sich beim gelben Tee handelt, wird er danach ein Mal oder mehrfach getrocknet. Eine Fermentierung bleibt jedoch aus. Dadurch, dass die Teeblätter eine Zeit lang ruhen bevor sie getrocknet werden, erhalten sie ihre typische gelbe Farbe. Wenn der Tee in einer Tasse oder Kanne serviert wird, entwickelt der Tee eine honiggelbe Farbe. Der gelbe Tee schmeckt leicht nussig. Je nachdem, welche Sorte getrunken wird, kann er auch schokoladig oder fruchtig schmecken. Einige Sorten können auch an den Geschmack von Kastanien erinnern.

Die positive Wirkung des Tees

Der Tee hat einen besonderen und sehr guten Ruf. Diesen hat er nicht umsonst, denn um die einzelnen Schritte bei der Herstellung wird ein Geheimnis gemacht. Das hat dazu beigetragen, dass der gelbe Tee ein edles und ausgewähltes Getränk wurde. Niemand weiß, ob der Tee immer noch von Mönchen hergestellt wird, obwohl es viele Behauptungen gibt. Studien belegen jedoch, dass der gelbe Tee eine positive Wirkung hat. Und das nicht nur auf die Gesundheit, denn der Tee trägt auch zur Entschlackung bei. Aus dem Grund wird er gerne bei einer Diät getrunken. Der Tee eignet sich auch sehr gut zur Entgiftung des Körpers und zur Darmsanierung. Dadurch, dass der Tee nicht fermentiert wird, verfügt er über eine große Anzahl an gesundheitsfördernden Antioxidantien. Diese beugen gegen eine Schädigung des Stoffwechsels vor.

Weitere positive Eigenschaften des Tees

Wer den gelben Tee regelmäßig trinkt, stärkt nicht nur das Im-



Gelber Tee

munsystem, sondern auch die Abwehrmechanismen des Körpers. In dem Tee sind viele Vitamine und sogar Folsäure enthalten. Deshalb ist er auch für schwangere Frauen besonders gut geeignet. Darüber hinaus enthält der Tee Spurenelemente und Mineralien. Weitere Inhaltsstoffe sind Catechine und Polyphenole. Diese tragen zur Gewichtsreduzierung und verzögerte Aufnahme von Körperfett bei. Doch der Tee kann auch zur Normalkost getrunken werden. Dabei wird das Gewicht gehalten und der Gesundheit etwas Gutes getan. Es handelt sich um ein erfrischendes Getränk, das den allgemeinen Stressabbau unterstützt. Am besten wird der Tee nach Entspannungsübungen getrunken.

Nicht nur gut für den gesunden Schlaf ...

... sondern auch für den Kreislauf! Der Tee wirkt belebend, jedoch belastet er dabei nicht den Kreislauf. Er kann also auch

von Personen genossen werden die unter hohem Blutdruck oder Kreislaufbeschwerden leiden. Darüber hinaus kann der Tee auch gerne am Abend getrunken werden, da er nur wenig Koffein enthält. Der beliebteste gelbe Tee ist vor allem die Sorte Kekecha. Er hat lediglich einen Gehalt von 0,35 Prozent Koffein. Diese Teesorte kommt aus Guangdong. Er schmeckt nach Nuss und entwickelt schon beim Aufgießen eine tolle gelbe Farbe. Die Sorte ist äußerst gesund und enthält viele wichtige Vitamine.

Neben der oben genannten Teesorte ist Huang da Cha sehr bekannt. Gerade in den europäischen Ländern wird er gerne getrunken. Dieser Tee kommt aus dem Gebiet Huoshan. Aber auch in Jinzhai wird die Sorte angebaut. Huang da Cha schmeckt etwas nach geröstetem Kaffee mit einem Tick Schokolade. Diese Art von Tee enthält ebenfalls sehr wenig Koffein und ist deshalb kreislaufschonend. Er stellt eine gute Alternative zum Kaffee oder anderen Teesorten dar. Der Tee kann also auch am Abend noch ge-

trunken werden, ohne dass es zu Einschlafproblemen kommt. Bei der Herstellung des Tees werden auch die Stängel verarbeitet. Die Teeblätter sind besonders riesig. Aus dem Grund eignet sich die Sorte zum mehrfachen Aufguss. Genau wie alle anderen gelben Tees wird auch dieser zur Verdauungsförderung getrunken. Er soll den Stoffwechsel anregen und wohltuend auf den Körper wirken. Die positiven Wirkungen sind bei fast allen Teesorten gleich. Unterschiede gibt es lediglich bei den Blättergrößen und der Ergiebigkeit beim Aufguss. Sie unterscheiden sich natürlich alle im Geschmack, jedoch ist ein Lieblingsgeschmack schnell gefunden. Neben den bereits erwähnten Teesorten gibt es noch eine weitere Sorte, die verbreitet ist. Allerdings ist sie sehr selten und fast nur in China erhältlich, was den Preis des Tees steigen lässt.

Die dritte Sorte vom gelben Tee ist Yinzhen, der ebenfalls ausschließlich von Mönchen angebaut und hergestellt wird. Bei dieser Sorte ist es wichtig, dass nur die Triebe der Teepflanze verarbeitet werden. Sie müssen darüber hinaus noch ausgesprochen jung sein. Auch bei dieser Sorte ist es so, dass sie nach der Erhitzung einige Zeit ruhen muss. Die Sorte ist genau wie die anderen nicht bzw. nur leicht fermentiert. Jedoch ist er in der Herstellung aufwendiger. Der Yinzhen Tee ist auch am teuersten von allen gelben Teesorten. In der damaligen Zeit wurde die Sorte ausschließlich als Arzneimittel verwendet. Die positiven Wirkungen hat der Tee selbstverständlich beibehalten, weshalb er so beliebt ist. Er regt die Verdauung an und wirkt hitzesenkend. Diese Sorte vom gelben Tee hat einen einzigartigen und wiedererkennbaren Geschmack. Das Gleiche gilt für die goldgelbe Farbe beim Aufguss. Genau wie die anderen Sorten sollte auch diese nicht mit heißem Wasser aufgegossen werden. Darüber hinaus ist er nicht mit Milch vermischt bzw. genießbar. Das würde den Geschmack verfälschen. Für die Zubereitung des aromatischen Tees, der nach Maronen schmeckt, reicht ein Teelöffel der Mischung aus. Der Tee muss fünf bis zehn Minuten ziehen, damit er seine Wirkung komplett entfalten kann.

Die optimale Zubereitung von Gelben Tee

Gelber Tee sollte auf keinen Fall mit heißem Wasser aufgegossen werden. Dadurch werden die Aromen zerstört. Am besten eignet sich eine Wassertemperatur von 70 bis 80 Grad. Nach dem Kochen sollte das Wasser für den Tee noch einige Zeit abkühlen. Eventuell kann die Temperatur mit einem Thermometer kontrolliert werden. Für die Zubereitung sollten zehn bis zwölf Gramm der Teeblätter auf einen Liter Wasser genommen werden. Je nach Geschmack kann das natürlich variieren. Etwas Zeit und Erfahrung zeigt das optimale Verhältnis. Tee-Experten raten, den gelben Tee bis zehn Minuten ziehen zu lassen. Nur so können sich die Inhaltsstoffe richtig entfalten.

Pu-Erh Tee

Bei dem Pu-Erh Tee handelt es sich um eine Grünteesorte, welche im Süden Chinas hergestellt wird. Heutzutage wird diese Pflanze allerdings auch an anderen Orten angebaut. Es handelt sich um eine Teepflanze, aus deren Blättern ein besonders spezieller Tee gewonnen werden kann. Die Blätter werden nach der Verarbeitung geformt, gepresst und getrocknet. Während der Aufbewahrungszeit, welche durchaus mehrere Jahre dauern kann, ist es dem gepressten Tee möglich weiter zu reifen. Grundsätzlich handelt es sich bei dem Pu-Erh Tee um einen Tee, welcher bereits seit 1700 Jahren getrunken wird und bis zu 70 Jahre reifen kann. Der Pu-Erh Tee gewinnt an immer höher werdenden Wert, umso älter er wird. Darüber hinaus bestehen mittlerweile sehr viele Diskussionen darüber, welche Wirkungen dieser Tee auf den Körper und den Geist ausübt. Aufgrund dieser Eigenschaften weist der Pu-Erh Tee Parallelen zum Rotwein auf.

Welche Besonderheiten weist der Pu-Erh Tee auf?

Grundsätzlich ist der Pu-Erh Tee einer der ältesten Teesorten weltweit. Sein Name resultiert aus dem Bezirk Pu-Erh, in diesem er erstmalig angebaut wurde. In dieser Provinz, welche im Südwesten Chinas zu finden ist und sich auf ungefähr 2000 Meter Seehöhe befindet, genießt man diesen Tee bereits seit 1700 Jahren in vollen Zügen. Die Pflanze Qingmao, aus deren Blättern der Tee gewonnen wird, stellt eine besondere Unterart der Teepflanzen dar. Diese Pflanze kann ein Alter von 800 Jahren sowie eine Höhe von 30 Metern erreichen. Neben diesen Eigenschaften zeichnet sich der Pu-Erh Tee insbesondere durch sei-

nen Reifeprozess aus. Dies resultiert daraus, da dieser einen Reifeprozess von bis zu 70 Jahren annehmen kann und immer kostbarer wird, je älter er wird. Der Tee wird von den unterschiedlichsten Aromen ausgezeichnet. Diese wären vor allem vollmundig, süßlich, erdig und feinsäuerlich. Gerüchten zufolge war der Pu-Erh Tee ungefähr 200 Jahre nach Christus, in der Zeit der Han Dynastie, Gold wert. Aufgrund dessen konnten sich in dieser Zeit nur die reichsten Familien einen solchen Tee leisten. Die zahlreichen Mythen, welche rund um den Tee bestehen, machen ihn zu etwas ganz Besonderem und Einzigartigem.

Die Herstellung des Pu-Erh Tees

Grundsätzlich waren einst zwei Schritte vorhanden, welche bei der Herstellung durchgeführt werden mussten. Die beiden Schritte untergliederten sich in die Teilfermentation sowie in die Reife. Zu aller erst wurden die Blätter selbstverständlich geerntet. Anschließend wurden die Blätter gedämpft und getrocknet. Um die enzymatischen Prozesse zu stoppen, wurden die Blätter sehr stark erhitzt. Im zweiten Schritt wurden die Blätter in bestimmte Formen gepresst. Von diesem besagten zweiten Schritt stammt auch der heute noch immer bekannte Name Ziegeltee. Ursprünglich geschah das Pressen nur aufgrund von Lager- und Transportgründen. Nach dem Pressen erfolgte die Einlagerung. Diese dauerte mindestens fünf Jahre an und förderte den Reifeprozess. Es erfolgt also eine Post-Fermentation. Das intensive und außergewöhnliche Aroma, welches im europäischen Raum sehr ungewohnt ist, entsteht durch den langen Reifeprozess. Dies resultiert daraus, da an diesem Prozess viele Mikroorganis-

men, wie Pilze und Bakterien, beteiligt sind. So kann erkannt werden, dass je länger der Reifeprozess andauert, desto intensiver wird auch der Geschmack des Tees. Die Preisklasse des Tees ist nach oben offen und steigt immer höher an, je älter der Tee ist. Aufgrund dessen weist der Pu-Erh Tee starke Parallelen zum Rotwein auf. Seit ungefähr 50 Jahren besteht eine industrielle Methode, welche die schnellere Reifung des Tees hervorrufen kann. Bei dieser Methode werden künstliche Organismen verwendet, um die Reifezeit auf einige Monate zu verkürzen. Grundsätzlich gibt es drei verschiedene Formen, in diesen Pu-Erh Tee erworben werden kann. Die erste Form nennt sich Sheng. Hierbei handelt es sich um einen rohen, ungeriefen Pu-Erh Tee. Die zweite Form stellt Shu dar. Hierbei handelt es sich um einen natürlich gereiften Pu-Erh Tee. Die dritte und letzte Form wird ebenso oft als Shu verkauft. Hierbei handelt es sich allerdings um künstlich gereiften Pu-Erh Tee.



Handelt es sich bei Pu-Erh Tee um Schwarztee, Grüntee oder gar Roten Tee?

Da bei dem Pu-Erh Tee eine komplexe Herstellung gefragt ist, kann nicht so leicht festgestellt werden, zu welcher Teesorte dieser Tee zählt. Am Anfang gehörte der Tee eindeutig zum Grünen Tee. Durch den Reifeprozess und die damit verbundene Lagerung und Trocknung wird der Tee allerdings sehr dunkel und ähnelt einem Schwarztee. In China besteht allerdings der Brauch, dass der Tee nicht nach den Blättern benannt wird, sondern mehr nach dem Aufguss, weshalb der Tee auch unter dem Namen Roter Tee bekannt ist.

Welche Mythen sind rund um die Wirkung des Tees vorhanden?

Der Mythos, ob Pu-Erh Tee tatsächlich positive Auswirkungen auf den Körper sowie den Geist mitbringt, ist stark umstritten. In jüngster Vergangenheit wurde der Tee auch als Wundermittel verkauft, welches ein Abnehmen nahezu ohne Komplikationen ermöglichen

konnte. Mit diesem Tee konnte also in einfachster Leichtigkeit und in gesunder Weise abgenommen werden. Selbst heute wird der Tee manchmal noch als Mittel für das Abnehmen verkauft. Da hierbei allerdings keine wissenschaftlichen Beweise für diese Wirkung vorliegen, gelingt die Umwerbung nicht mehr so stark wie zu früheren Zeiten. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung warnt sogar vor diesem besonders günstigen Tee. Sie sagt aus, dass der Tee oftmals, besonders in bestimmten Anbaugebieten, in starker Weise mit Pflanzenschutzmitteln belastet wird. Aufgrund

Wie wird der Pu-Erh Tee zubereitet?

Der in Formen gepresste Pu-Erh Tee wird bei der Zubereitung mit der Hilfe von einem speziellen Teemesser in gewünschter Menge abgeschnitten. Der Tee muss mit heißem Wasser, mit einer Gradzahl von ungefähr 95, aufgegossen werden. Dieser Aufguss muss anschließend ungefähr eine Minute lang ziehen. In China gibt es immer noch Rituale bei der Zubereitung dieses Tees, welche bereits seit Jahrtausenden bestehen. Im Zuge dieses Rituals erhält der Tee bis zu vier Aufgüssen. Manchmal wird der erste Aufguss entsorgt, um ein Waschen des Tees zu ermöglichen.

dessen fordert die Organisation dazu auf, darauf zu achten, ob der Tee tatsächlich aus biologischen Anbaugebieten stammt. Ebenso wird von der Organisation darauf aufmerksam gemacht, dass es sich bei dem Tee, in erster Linie, um ein traditionelles und besonderes Lebensmittel handelt. Grundsätzlich sollte der Tee nicht als Wundermittel, sondern eher als Genussmittel betrachtet werden. Aufgrund dessen weist der Tee auch hier wieder starke Parallelen zum Rotwein auf, da dieser ebenso ein Genussmittel darstellt. Jeder Teeliebende sollte diesen Tee zumindest einmal in seinem Leben probieren. Es gilt allerdings zu beachten, dass übermäßiger Konsum dieses Tees ebenso eine negative Auswirkung auf die Gesundheit erreichen kann. Viele Eigenschaften, wie das Alter, die chinesische Teekultur oder aber auch die aufwendige Herstellung machen den Tee zu etwas sehr Besonderem und Spannenden. Um den Tee ausreichend zu respektieren, sollte dieser traditionsreiche Tee nicht als Wundermittel gegen Übergewicht umworben werden.

Fazit

Jeder Teeliebende sollte diesen besonderen und einzigartigen Tee mindestens einmal in seinem Leben probiert haben. Der intensive Geschmack des Tees sowie die lange Reifezeit machen ihn zu etwas sehr Speziellem. Je älter der Tee ist, desto intensiver und kostbarer wird er. Letztlich kann er mit einem Rotwein verglichen werden.

Oolong Tee

Als sich einst der Besitzer einer Tee-pflanzung an seinen trocknenden Teeblättern erfreute, sah er sich plötzlich einer züngelnden schwarzen Schlange gegenüber. Heftig erschrak der Mann, ergriff die Flucht... erst Tage später traute er sich zaudernd zu seinen Teeblättern zurück – und staunte andächtig darüber, was in der Zwischenzeit mit ihnen geschehen war: Die Sonne hatte die trockenen Blätter oxidieren lassen, und sie ergaben ein herrlich schmeckendes Getränk.

Durch solche Geschichten können Tees zu ihren Namen kommen. Für den Oolong Tee stand das Furcht einflößende Reptil aus verschiedenen Legenden Pate, denn „Oolong“ bedeutet übersetzt nichts anderes als „Schwarze Schlange“ oder auch „Schwarzer Drache“. Aromatisch und mild im Geschmack ist der Oolong, gilt als hervorragendes Anti-Aging-Getränk und wird überdies als Abspeckwaffe empfohlen.

Geschmack und Aroma

Oolong Tee – man spricht ihn übrigens „Uhlong-Tee“ aus – ist weder mit Darjeeling-Sorten (blumig und frisch), mit Grüntee (herb bis leicht bitter), Ceylon (würzig bis mild) noch den malzig schmeckenden Assam-Tees vergleichbar. Er besitzt einen ganz eigenen Geschmack: Wer neben Tee auch gern mal einen guten Rotwein trinkt, kennt den Begriff „rund“ oder auch „vollmundig“. So ähnlich kann man sich auch den Geschmack eines guten Oolongs vorstellen. Sein intensives Eigenaroma können beigefügte Orangenschalenstückchen und

Orangenblüten noch unterstreichen; diese herrlich sanft den Gaumen umschmeichelnde Sorte heißt „Orange Oolong“ und ist vor allem bei Tee-Einsteigern bekannt und beliebt. Natürlich versteht es sich von selbst, dass – wie bei allen guten Tees – niemals künstliche Aromen zum Einsatz kommen. Unter Genießern und Kennern gelten synthetische Geschmackszusätze sogar als regelrechtes Verbrechen am Tee, so auch am reinen, vollmundigen Oolong.

Von Pouchon bis Kao Shan Cha: Die Grundtypen des Oolong Tees

Von fruchtig bis herb reicht die Geschmacks- und Aromavielfalt der verschiedenen Oolong-Typen. Kenner unterscheiden die folgenden vier Grundtypen: Pouchon-Oolong, Zhen Cha Ooolopng, den Cha Oolong und den Kao Shan Cha Oolong.

Der Pouchon-Oolong erhält nur einen ganz kurzen Fermentierungsprozess zugesprochen. Ausgeprägt fruchtig ist sein Geschmack, fast süß umschmeichelt er die Geschmacksknospen mit einer leicht bitteren Note. Bis zu einem Drittel dürfen die Teeblätter für den Zhen Cha Oolong fermentieren. Das führt erwartungsgemäß zu einem stärkeren, intensiven Aroma. Die fruchtige Note ist noch ausgeprägter als beim Pouchon.

Der Cha Oolong ist bis zur Hälfte fermentiert. Von Fruchtaroma schmeckt man bei ihm kaum noch etwas heraus. Eher kommt eine rauchige Note zum Vorschein, die zusammen mit intensiver Süße ihren ganz eigenen, aber natürlich



auch sehr eigenwilligen Reiz erhält. Man muss ausprobieren, ob einem dieser Tee schmeckt.

Grüngold schimmert schließlich der Kao Shan Cha Oolong in der Tasse, ein fein-herber Hochlandtee mit geringer Fermentierung. Somit hält der Oolong praktisch für jeden Teefreund die passende Geschmacksnote bereit.

Beliebt für Diäten

Dem Oolong-Tee werden abspeckende Eigenschaften zugesprochen, ähnlich wie dem Mate-Tee, der immerhin merklich das Hungergefühl dämpft. Ob einige Tassen Oolong Tee am Tag wirklich messbar schlanker machen, probiert jeder Diätwillige am besten selbst aus. Klar ist, dass dieser Tee sehr viele Saponine enthält. Saponine sind sekundäre Pflanzenstoffe, die zum Beispiel auch in großer Menge in Kartoffeln oder Tomaten vorkommen. „Sapo“ ist Latein und bedeutet „Seife“ – genau wie Seife ist auch ein Saponinmolekül zusammengesetzt: Der eine Teil ist fett-, der andere wasserlöslich.

Saponine erkennt man oft am bitteren Geschmack. Für den vermeintlichen Abspeckeffekt könnten Tierversuche mit Wiederkäuern interessant sein. Ihre Nährstoffaufnahme war messbar beeinträchtigt, was zur Hypothese führte, dass Saponine (ähnlich wie frei verkäufliche „Fettblocker“ aus dem Drogeriemarkt) die Aufnahme des Nahrungsfetts im Darm blockiert. Wie gesagt: Am besten selbst ausprobieren. Schaden können einige Tassen Oolong-Tee am Tag jedenfalls nicht. Im Gegenteil. Die

chinesische Naturmedizin spricht dem Trunk der „schwarzen Schlange“ zahlreiche gesundheitsfördernde, gar verjüngende Eigenschaften zu.

Magenfreundlich und antibakteriell

Oolong Tee enthält eine vergleichbar geringe Menge an Gerbsäure. Je weniger Säure, desto bekömmlicher ist der Tee und tut dem Magen wohl. Natürlich sollte man ihn dazu ohne Zucker und Milch genießen – die reine Lehre sozusagen.

Polyphenole stecken ebenfalls im Oolongtee. Was ist das nun wieder? Erneut handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die wie die reinste Medizin wirken sollen: Wissenschaftlich erwiesen sind positive Auswirkungen der Polyphenole auf Entzündungsprozesse im Körper. Zudem können diese speziellen Verbindungen auch in der Krebsvorbeugung ihren Beitrag leisten. Da die Wirkstoffe im Oolong Tee außerdem schädliche Fettablagerungen in den Blutgefäßen verhindern sollen, zählt Oolong zu den Antioxidantien – diese fangen im Organismus die Freien Radikale ab. Alles zusammen verleiht dem Oolong den Ruf, das reinste „Verjüngungsgetränk“ zu sein: Wer auf Anti-Aging-Mittel schwört, kann mit dem Oolong Tee jedenfalls nichts falsch machen, da er gesund ist, gut schmeckt und gleichzeitig erfreulich preiswert ist.

In der Sonne gewelkt und anschließend oxidiert

Die Blätter des Oolong Tees werden in der Sonne so lange zum Trocknen aus-

gelegt, bis sie welken und sich wellen. Im Anschluss folgt die Lagerungs- und Ruhephase. Der wichtige Oxidationsprozess setzt ein: Durch leichtes Schütteln und vorsichtiges Reiben der Blätter tritt immer wieder ein wenig Saft aus, der mit dem Sauerstoff in Reaktion tritt. Beendet wird der Prozess, indem die Teeblätter in einer Metallpfanne erhitzt werden.

Wichtig bei der Fermentierung von Oolong ist stets: Das Innere des Blattes muss grundsätzlich grün bleiben. Für die Oxidation von Oolong-Tee wird deswegen weniger Zeit angesetzt als für schwarze Teesorten. Er zählt damit zu den „halbfermentierten“ Tees.

Oolong Tee sogar aus Afrika

Echte Kenner favorisieren Oolong Tees aus dem Ursprungsland China sowie aus Taiwan. Einer der anerkannt besten Oolonggärten der Welt befindet sich in Chao'an, Guadong – aus ihm stammt der „Phönix Dan Cong“. Ins Schwärmen

geraten Teeliebhaber auch bei dem Namen „Oriental Beauty“ (orientalische Schönheit), einem exquisiten – wenn nicht dem besten – Oolong Tee aus Taiwan. Angebaut wird er in den Gebieten Pinglin, Luku, Miaoli und Xinzhu. Natürlich zahlen Kenner für diese hochklassigen Tees höhere Preise als für die „schlichteren“ Oolong-Sorten.

Seit noch nicht allzu langer Zeit gibt es übrigens auch indische, vietnamesische, thailändische und sogar kenianische Oolong Tees. Wer also auf den Oolong-Geschmack gekommen ist, kann sich inzwischen beliebig „quer durchs Angebot“ trinken. Denn die Sorten, die nicht traditionell aus China und Taiwan stammen, sind vom Geschmack her teilweise ganz anders. Ausprobieren. Jeder Oolong Tee besitzt indessen den Reiz, dass er mehrmals hintereinander aufgegossen werden kann – ohne dass das Ergebnis nur noch wie gefärbtes Wasser aussieht, nur noch bitter oder eben nach gar nichts schmeckt.

Klassische Tee-Zeremonie

Da der Oolong Tee ursprünglich aus China kommt, wird er gern für die klassische Chinesische Teezeremonie verwendet: Mehrmalige Aufgüsse hintereinander ergeben jeweils ein ganz eigenes Getränk. Den ersten Tee nennen die Chinesen „Tee des guten Geruchs“, den zweiten „Tee des guten Geschmacks“ und den dritten, den kräftigsten Aufguss „Tee der langen Freundschaft“. Der erste Aufguss zieht allerhöchstens vier Minuten – Kenner beenden den Prozess bereits nach einer Minute. Eine ganz helles, zart blumig duftendes Getränk ist das Ergebnis, daher „Tee des guten Geruchs“. Der nächste Aufguss darf bis zu sieben Minuten ziehen, der dritte bei Bedarf auch länger als eine Viertelstunde. Ein Tipp für Tee-genuss am Abend: Wer ungestört einschlafen möchte, trinkt einen Aufguss, der lang genug gezogen hat. Dann ist der Koffein-beziehungsweise Teein-Gehalt im Tee ausreichend reduziert.



Japanische Wunderwaffe

Seit einiger Zeit liegt bei gesundheitsbewussten Menschen der Matcha-Tee im Trend. Dieses leuchtend-grüne Getränk wird aus gemahlenden Grünteeblättern zubereitet. Die Japaner trinken es traditionell als Muntermacher und gesundheitsförderndes Heilgetränk. Schon vor mehreren hundert Jahren nutzten buddhistische Mönche den Tee, um sich beim Meditieren länger und intensiver konzentrieren zu können.



Matcha-Tee liegt absolut im Trend

Was zeichnet diesen Tee aus und wie bereitet man ihn richtig zu?

Abgesehen von seiner phänomenalen, leuchtend grünen Farbe strotzt Matcha nur so vor wertvollen Inhaltsstoffen: Mineralien, Vitamine, Antioxidantien, Aminosäuren und dazu noch eine gehörige Portion Koffein! Wie er zu so viel Energie kommt? Matcha ist hochwertiger grüner Tee, der zu feinem Pulver gemahlen wird. Die Blätter werden anschließend also nicht „nur“ aufgegossen, sondern tatsächlich mitgetrunken. Dadurch nehmen Sie die volle Power des Tees auf – das macht Matcha so besonders!

Für den puren Matcha-Genuss wird der gemahlene Tee in 80° C heißem Wasser mit einem Chasen (Matchabesen) schaumig geschlagen. Mit ein bisschen Übung entsteht auf der Oberfläche ein dichter, feinporiger Schaum. Für Matcha Latte einfach erwärmte Milch nach Wahl dazugeben und genießen!

Übrigens: Matcha macht sich auch großartig in Smoothies, Müslis und Säften! Wie immer gilt: Probieren geht über Studieren! Also, viel Spaß beim Schäumen!

Früchtetees & Co

Wie Sie gerade gelesen haben, ist das beliebte Heißgetränk ein Produkt der Teepflanze, wodurch sich seine Bezeichnung erklärt. Deshalb sind eigentlich nur solche Sorten wirklich „Tee“, die aus ihren Pflanzenteilen hergestellt sind.

Aufgussgetränke wie Früchte-, Kräuter- und Rooibos-Tee haben mit dem traditionellen Tee jedoch die Zubereitungsart gemeinsam. Deshalb bezeichnet man sie ebenfalls als „Tee“.

Früchtetees

Aufgrund des fruchtigen Geschmacks steht diese Sorte bei Klein und Groß hoch im Kurs. Früchtetees können entweder nur aus einer einzelnen Frucht oder aus einem Potpourri unterschiedlicher Früchte bestehen.

Daher ist die Vielfalt sehr groß und reicht von Hagebutten- und Apfeltee bis zu Erdbeer-Sahne und Schoko-Kirsch. Dementsprechend groß ist auch die Bandbreite beim Geschmack. Diesem wird vor allem bei günstigen Produkten oft mit Aromastoffen nachgeholfen.

Einige Früchtetees sind zudem mit Gewürzen wie Zimt, Nelke oder Vanille angereichert.

Lapacho Tee

Auch diese Teesorte kommt aus Südamerika. Der Lapacho-Tee war bereits bei den Inkas als Naturheilmittel beliebt, weil sie der Rinde des Lapachobaumes Heilkräfte zusprachen. Und tatsächlich ist diese reich an Mineralien, Spurenelementen und Antioxidantien.

Der Tee wird aus der Innenrinde des gleichnamigen Baumes gewonnen, der zu den Trompetenbäumen gehört und in den Regenwäldern von Brasilien, Paraguay und Argentinien wächst. Die Inkas bezeichneten ihn als „Baum des Lebens“.

Rooibos-Tee

Seinen Namen verdankt der Tee seiner Hauptzutat, dem Rotbusch- oder Rooibos-Strauch. Dieser wächst in Südafrika in der Nähe von Kapstadt im Gebiet der Zedernberge, wo man ihn seit mehr als 300 Jahren für die Herstellung von Tee verwendet. Die feuchten und kalten Winter sowie die hohen Temperaturen im Sommer schaffen perfekte Bedingungen für diese ein bis zwei Meter hohe Pflanze.

Die Blätter des Rotbuschs erinnern an die Form und Beschaffenheit von Kiefernadeln. Im Gegensatz zu ihnen sind sie allerdings weich. Das typische Aroma des Rooibos-Tees liegt bereits während der Blütezeit des Strauchs in der Luft, denn seine gelben Blüten verbreiten den unverwechselbaren Duft. Im afrikanischen Sommer zwischen Januar und März werden die frischen Triebe mit den kleinen grünen Blättern geerntet und in wenige Millimeter lange Stücke zerteilt. Danach werden sie getrocknet und der Fermentationsprozess beginnt.

Für die grüne Variante des Rooibos-Tees wird dieser Vorgang wie beim grünen Tee durch kurzes Erhitzen verhindert. Spezialbetriebe verarbeiten die Pflanzenteile weiter, reinigen, sieben und verpacken sie.

Kräutertee

Hauptbestandteile sind normalerweise getrocknete Kräuter und andere Pflanzenteile. Zum Beispiel: Wurzeln wie Ingwer und Süßholz, Blüten wie Rosen und Lindenblüten sowie Gewürze wie Zimt, Sternanis und Nelken.

Es sind aber auch Sorten erhältlich, die getrocknete Früchte beinhalten. Aus diesem Grund gibt es zahlreiche Teemischungen, die in Deutschland sehr beliebt sind und aus einem bunten Potpourri bestehen. Viele Kräuter, Früchte und Co. können Sie nicht nur getrocknet aufgießen, sondern ebenso frisch für Ihren Tee verwenden. Z. B. Äpfel, Hagebutten, Pfefferminze und Ingwer. Vielen Inhaltsstoffen wird eine wohltuende oder heilsame Wirkung zugesprochen. Deshalb können diese Tees unterstützen, wenn Sie Ihr Wohlbefinden steigern oder Beschwerden bei Erkrankungen lindern möchten.

Viele Kräutertees gelten als Arzneitees. Diese sind grundsätzlich freiverkäuflich, einige von ihnen sind aber apothekenpflichtig.



Mate-Tee

Das Aufgussgetränk kommt ursprünglich aus Südamerika und enthält viel Koffein. Daher trinken es viele Menschen gerne als Ersatz oder Alternative zum Kaffee, um morgens wach zu werden oder etwas gegen das Nachmittagstief zu tun.

Mate-Tee wird aus den getrockneten und zerkleinerten Blättern eines besonderen Strauchs gefertigt. Dieser wächst in Südamerika im Urwald rund um das Paraná-Becken und trägt die spanische Bezeichnung „Yerba“. Diese bedeutet auf Deutsch so viel wie „Kraut“. Allerdings erinnert die Pflanze so gar nicht an ein Kraut, sondern eher an einen baumähnlichen Busch. Sie ist immergrün und zeichnet sich durch einen bis zu 30 cm breiten Stamm aus. Wild wachsende Pflanzen können bis zu 14 m hoch werden. Die ovalen Blätter erreichen eine Länge von ungefähr 20 cm.

Für die Herstellung werden nicht nur diese verwendet, sondern auch ganze Äste. Geerntet wird im südamerikanischen Winter zwischen Mai und September. Die Pflanzenteile werden zerkleinert, fermentiert und vier Wochen lang bei 50 bis 60° C getrocknet. Anschließend reduziert ein kurzes Erhitzen bei 400° C den Wassergehalt weiter. Es folgt eine weitere Trocknung, die zum grünen Mate-Tee führt. Diesen können Sie unter der Bezeichnung „Taragin“ kaufen.

Für den echten Mate werden neben den Blättern auch Äste, Blütenstiele und Triebe benutzt. Diese röstet man, indem man sie in einer Drahttrommel über dem Feuer dreht. Dieser Vorgang verhindert eine Fermentierung und es bilden sich spezielle Geschmacks- und Aromastoffe. Im Anschluss werden die gerösteten Pflanzenteile weiter zerkleinert oder direkt zu Pulver gemahlen. Je feiner das Endprodukt ist, desto intensiver schmeckt der Tee.

Wissenswertes zur Bezeichnung:

Im Gegensatz zu anderen Teesorten hat der Mate-Tee seinen Namen nicht von seiner Farbe oder seinen Bestandteilen. Als „Mate“ bezeichnen die Südamerikaner die Kalebassen, aus denen sie traditionellerweise den Tee trinken. Analog zu den anderen Bezeichnungen müsste der Tee eigentlich „Yerba-Tee“ heißen.

Die Teesorten und ihre Eigenschaften

Schwarz

erhält charakteristische dunkle oder rotbraune Färbung durchs Fermentieren

von lieblich-mild bis würzig-herb, manchmal malzig und zitronig-frisch

Geschmacksunterschiede je nach Sorte (Darjeeling, Assam, Ceylon, etc.)

Weiß

edelste und älteste Sorte, durch frühe Ernte fehlt Blättern Chlorophyll, daher mild im Geschmack

frisch, leicht süß

Kräuter

Inhaltstoffe mit wohltuender oder sogar heilsamer Wirkung

würzig-herb oder blumig

Geschmack hängt von Inhaltsstoffen ab

Mate

stark koffeinhaltig

Aroma von Herstellung abhängig

bitter, erdig, rauchig, leicht säuerlich

Grün

reich an Vitamin A, B, C, Kalium, Kalzium und weiteren hochwertigen Inhaltsstoffen

immunstärkend

gesundheitsfördernd

feinherb, würzig und zugleich mild und sanft

Lapacho

reich an wertvollen Inhaltsstoffen, denen eine positive Wirkung auf die Gesundheit zugesprochen wird wie Antioxidantien, Vitamine und Mineralien, koffeinfrei

Aufbewahrung in einer Dose aus Glas, Keramik oder Porzellan empfehlenswert zur Erhaltung der Qualität

erdig mit Vanillenote

Früchte

koffeinfrei

abhängig von den Früchten: lieblich, blumig, herb enthält getrocknete Früchte, Fruchtteile sowie Pflanzenteile, besondere Geschmacksrichtungen durch Gewürze oder Aromastoffe

Rooibos

typische Farbe entsteht wie bei schwarzem Tee durch Fermentierung

mild und intensiv, fruchtig und an Vanille erinnernd

Der traditionelle Teetrinker

Sie mögen den milden und dennoch herben oder würzigen Geschmack, den typische Teesorten haben. Gerne trinken Sie diese zum Frühstück, nach dem Mittagessen oder zur Entspannung und zum Genießen am Abend.

Ihre Teesorten: Schwarzer Tee, Grüner Tee, Gelber Tee, Weißer Tee, Oolong, Pu Erh

Der anspruchsvolle Genießer

Sie genießen Tee ähnlich wie einen guten Rotwein, Whisky oder Cognac. Eine hohe Qualität und ein besonderer Geschmack sind Ihnen wichtig. Mit Leidenschaft testen Sie verschiedene Sorten aus und entdecken ihre Besonderheiten.

Ihre Teesorten: Weißer Tee, Gelber Tee, Oolong, Pu Erh

Der süße Genießer

Sie trinken Tee gerne als Alternative zu süßen Getränken und als Ersatz für Süßigkeiten. Er soll deshalb fruchtig-süß sein und nach Vanille oder Karamell schmecken.

Ihre Teesorten: Früchtetee, Rooibos-Tee, Milder schwarzer Tee, z.B. Darjeeling, mit Milch oder Sahne und Zucker

Der Energiesuchende

Sie brauchen ab und zu einen Energie- oder Frischekick und suchen nach einer Alternative zum Kaffee.

Ihre Teesorten: Früchtetee, Rooibos-Tee, kräftige Schwarztees wie Assam und Ceylon, Grüner Tee, z.B. Matcha, Mate, Brennnessel-Tee

Der Gesundheitsbewußte

Sie trinken nicht nur zum Genuss, sondern auch, um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Daher legen Sie Wert auf hochwertige Inhaltsstoffe, die gesundheitsfördernde oder heilsame Wirkungen haben können.

Ihre Teesorten: Grüntee, Kräutertee, Lapacho

Finden Sie den richtigen Tee für Ihren Gusto

Mit verschiedenen Tees durch die Jahreszeiten

Denken Sie beim Teetrinken sofort an den regnerischen, nebelverhüllten Herbst oder an graue, eisige Wintertage?

Das Heißgetränk ist in einer solchen Zeit besonders wohltuend, weil es von innen wärmt und mit seinen Inhaltsstoffen das Wohlfühl fördern kann. Allerdings schmeckt Tee nicht nur in den eher ungemütlichen Jahreszeiten, sondern auch im Frühling und Sommer. Es gibt sogar Teesorten, die gerade an heißen und schwülen Tagen eine Wohltat sind.

Salbeitee

Der Kräutertee mit seinem besonderen, würzigen Geschmack besitzt starken Einfluss aufs Schwitzen. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass er die Schweißproduktion reduziert. Um zum Beispiel starken Handschweiß zu verringern, raten Mediziner dazu, 3 Tassen Salbeitee über eine längere Zeit zu trinken.

Damit sich die Wirkung besonders gut entfalten kann, sollte das Getränk nicht zu heiß sein. Denn das würde das Schwitzen fördern und damit die Wirkung des Salbeis schmälern. Empfehlenswert sind 6 Teelöffel Salbeiblätter für einen halben Liter Wasser.

Grüner Tee

Wenn Sie einen Sonnenbrand haben, kann dieser Tee die damit verbundenen Beschwerden lindern. Der Grund dafür sind die enthaltenen Polyphenole, welche die Hautrötung mindern. Zudem kann das Getränk die Zellen vor UV-Strahlung schützen. Dadurch ist es auch vor oder während des Sonnenbads empfehlenswert.

Rooibos-Tee

Nicht umsonst kommt diese Sorte aus einem Land, in dem die Sommer sehr heiß sind. Einen starken Flüssigkeitsverlust gleicht der Rooibos-Tee problemlos aus, weil er reich an Elektrolyten ist. Er ist somit bestens geeignet, um ihn nach dem Sport oder an heißen Tagen zu trinken.

Tee mit Zitrus-Aroma

Der Geschmack von Zitrone erzeugt sofort ein frisches Gefühl, weshalb die Zitrusfrucht im Sommer als Eis oder Zugabe im Getränk beliebt ist. Mit schwarzem Tee geht sie als Eistee eine hervorragende Verbindung ein. Entscheiden Sie sich für eine Sorte mit Zitrus-Aroma wie den Ceylon-Tee. Dies verstärkt die erfrischende Wirkung des kalten Getränks.

Volles Aroma und perfekter Geschmack – die Qualität von Tee

Die Auswahl beim Tee ist groß: Sie können ihn in jedem Supermarkt kaufen – normalerweise verpackt in Teebeuteln und Kartonagen. Verschiedenste Sorten von Schwarz- und Grüntee bis hin zu Früchte- und Kräutertee in unterschiedlichen Preiskategorien erwarten Sie.

In Fachgeschäften erhalten Sie Tee lose, den Sie in verschiedenen Packungseinheiten auswählen oder die gewünschte Menge selbst bestimmen können. Bei dieser Variante erkennen Sie anders als beim Teebeutel genau, welche Bestandteile enthalten sind. Sie sehen, wie die getrockneten Blätter und andere Pflanzenteile aussehen und welche Farbe sie haben.

Haben Sie sich dann auch schon einmal die Frage gestellt: Was macht einen guten Tee aus? Wie hochwertig ein Tee ist, hängt von verschiedenen Einflussfaktoren ab, die sich auf seinen Anbau und die Bodenverhältnisse, seine Ernte und Blattqualität beziehen.

Anbaugebiet

Die Teepflanze braucht bestimmte Bedingungen, damit sie besonders gut wachsen kann. Diese finden sich vor allem in den tropischen und subtropischen Hochlagen wie etwa in Indien, China und Kenia. In höher gelegenen Teegärten wachsen die Blätter langsamer, weshalb sie einen blumigeren Geschmack entwickeln und eine feinere Qualität besitzen. Dagegen hat Tee aus niedrigeren Lagen einen kräftigen Geschmack und einen dunkleren Aufguss. Allerdings kann er trotzdem sehr hochwertig sein. Solche Schwarztee-Sorten von hoher Qualität kommen zum Beispiel aus Assam.

Erntezeit

Einen Unterschied hinsichtlich des Geschmacks macht auch die Erntezeit aus. Üblicherweise gibt es mehrere Perioden, die aber je nach Anbaugebiet unterschiedlich sein können. Folgende treffen vor allem auf den Darjeeling zu:

First Flush

Im Frühjahr von Mitte März bis Anfang April findet die erste Teeernte nach dem Winter statt. Die ersten acht bis zwölf Pflückungen werden als „First Flush“ bezeichnet. Diese Ernte ist durch einen hellen bis goldfarbenen Aufguss gekennzeichnet und schmeckt sehr mild und blumig. Weil der Tee oft kurze Zeit danach mit dem Flugzeug nach Europa exportiert wird, wird er auch Flugtee genannt.

Second Flush

Von Mitte Mai bis Ende Juni wird in der dritten Ernteperiode der sogenannte Sommertee geerntet. Die Teeblätter sind dann schon weiter gereift und sorgen für einen bernsteinfarbenen Aufguss sowie einen intensiveren Geschmack, der kräftig und leicht nussig ist und eine leichte Kupfernote besitzt. Second Flush kommt in der Regel aus den indischen Anbaugebieten Assam und Darjeeling.

Inbetween

Diese Ernteperiode ist vor allem für den Darjeeling typisch und findet zwischen dem First und Second Flush statt. Die Zeit zwischen April und Mai ist durch starke Regenfälle und warme Temperaturen sowie durch eine dadurch ausgelöste hohe Luftfeuchtigkeit gekennzeichnet. Die Teeblätter wachsen sehr schnell und sind daher weniger aromatisch als die der beiden Haupterntezeiten. Inbetween-Tees verwenden die Hersteller häufig für Mischungen.

Third Flush

Für den Darjeeling gibt es noch zwei weitere Erntezeiten. Die Periode von Anfang Juli bis Ende September ist durch den Monsunregen bestimmt. Aufgrund der großen Feuchtigkeit werden Third-Flush-Ernten auch als „Regentee“ bezeichnet. Es handelt sich bei ihm um eine günstigere Variante, weil der Regen für eine weniger gute Qualität sorgt. Die Engländer nennen ihn auch „Bread und Butter Tea“, weil sie ihn hauptsächlich im Alltag trinken. Für besondere Gelegenheiten oder wenn Sie sich etwas gönnen möchten, sollten Sie First oder Second Flush servieren.

Autumnal

Ist das Ende des Monsuns erreicht, ernten die Teebauern ein viertes Mal zwischen Oktober und November die Teeblätter. Der sogenannte Herbsttee ist nur eine kurze Zeit haltbar und erinnert sehr an den First Flush. Er besitzt ebenfalls ein mildes und feines Aroma. Allerdings schmeckt er im Abgang leicht bitter und besitzt eine rötliche bis braune Farbe.



Pflügsorgfalt

Zu Beginn der Teeproduktion machten die Arbeiter alle notwendigen Schritte von der Ernte über das Welken und Fermentieren bis hin zum Sortieren mit der Hand. Inzwischen werden vermehrt Maschinen eingesetzt, um die Arbeiten zu automatisieren und damit zu vereinfachen. In Japan läuft zum Beispiel die Grüntee-Herstellung fast komplett maschinell ab.

Jedoch erfolgt die Ernte in vielen Anbaugebieten auf der ganzen Welt noch mit der Hand, weil Maschinen das Pflücken nicht genau genug durchführen können. Um eine möglichst feine Qualität zu erzielen, muss nach der Regel „Two leaves and the bud“ vorgegangen werden. Das heißt, dass die Arbeiter die beiden jüngsten Blätter und die Blattknospe pflücken. Diese Präzision lässt sich maschinell noch nicht erreichen.

Wichtig sind zudem die Pflückintervalle: Die Abstände dürfen nicht zu groß sein, damit die nachwachsenden Triebe rechtzeitig geerntet werden können. Auch wenn das Pflücken per Hand aufwändig ist, lohnt es sich. So lassen sich optimal geeignete Pflanzenteile von jenen unterscheiden, die noch nicht weit genug entwickelt sind.

Teeblätter

Experten sagen: Je kleiner und unbehaarter ein Blatt ist, desto besser ist die Qualität. Relevant ist zudem die Reife der Pflanzenteile. Mit Knospen und jungen Blättern lässt sich ein Tee von besonders guter Qualität erzielen. Teeproduzenten sieben die Pflanzenteile nach dem Trocknen, um vier Blattgrade zu unterscheiden und voneinander zu trennen. Diese sind:

- Blatt-Tee** kommt nur selten vor und besteht aus ganzen Teeblättern
- Broken-Tee** durch Rollen gebrochene Blätter von kleinerer Größe; häufigste Qualität
- Fannings** kleinste Blattteile; hauptsächlich für Teebeutel verwendet
- Dust** Teestaub ist primär in Aufgussbeuteln zu finden und erzeugt eine starke Färbung

Darüber hinaus verwenden Produzenten zum Beispiel in Indien eigene Blattgrade und versehen ihre Produkte mit Kürzeln wie SSFTGFOP. Dieses steht für Superior Special Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe. „Tippy“ und „Golden“ weisen darauf hin, dass sich viele goldfarbene Blattspitzen im Tee befinden. Und auch „Flowery“ und „Pekoe“ beziehen sich auf die Art der Pflanzenteile, nämlich auf Knospen und junge, flaumige Blätter.

Die anderen Bezeichnungen besagen im Prinzip das Gleiche: Der Tee ist hochwertig. Solche Kürzel sind typisch für Indien und werden in China und Japan nicht angewandt. Teekenner raten deshalb dazu, sich in einem Fachgeschäft hinsichtlich der Qualität beraten zu lassen. Dort können Sie verschiedene Sorten auch probieren, denn neben der Hochwertigkeit ist letztlich Ihr persönliches Empfinden entscheidend dafür, wie gut Ihnen der Tee schmeckt.

Wie gut sind Teebeutel?

40 Prozent der deutschen Grün- und Schwarzteetrinker bevorzugen Teebeutel, bei den Kräuter- und Früchtetetrinkern sind es sogar 90 Prozent. Das ist bequem, weil so ein einfacher und schneller Genuss möglich ist.

Und für den Genuss ist der sogenannte „Feinschnitt“ verantwortlich. Dafür werden feinere Blattgrade verwendet, die ihr Aroma durch die größere Oberfläche als bei losem Tee schneller abgeben. Der Feinschnitt wird in Teebeutel gefüllt, die mit ihrer besonderen Beschaffenheit zum Genusserlebnis beitragen.

Es gibt unter anderem Doppelkammer- und Pyramidenbeutel, Leaf Cups, Master Bags und Tea Diamonds. Sie ermöglichen es, dass die Bestandteile ideal vom Wasser erreicht werden und ihren Geschmack optimal entfalten. Der Feinschnitt durchläuft genauso wie lose Teeblätter mehrere Kontroll-, Bearbeitungs- und Reinigungsstufen.

Dadurch ist eine hohe Qualität von Teebeuteln in Deutschland gewährleistet.

Tipp von Tee-Experten

Gute Blätter machen guten Tee! Dabei haben hochwertige Tees aus ganzen Blättern die Nase ganz weit vorn: Die enthalten nämlich aufgrund der schonenden Ernte und Verarbeitung noch ihre aromatischen Öle, Aminosäuren und Gerbstoffe, was ihren vollmundigen Geschmack ausmacht. Ganze Blätter geben ihren Geschmack auch wesentlich langsamer ab als Teestaub. Dadurch kann man sie wunderbar öfter aufgießen und mit jedem Aufguss neue Geschmacksnuancen entdecken!

Außerdem bleiben ganze Blätter bei richtiger Lagerung auch länger frisch: Sie verlieren weniger schnell ihr Aroma und behalten dadurch ihren Geschmack, während der bei den klein gehäckselten Tees schnell verfliegt, außer sie sind stark aromatisiert.

Wie lagert man den Tee am besten, sodass er lange sein Aroma behält, wie lange ist Tee überhaupt haltbar?

Tee liebt es kühl, trocken, luftdicht und lichtgeschützt. Wir empfehlen daher, Tee in wiederverschließbaren Teetüten aufzubewahren. Aus ihnen kannst Du vor dem Verschließen noch viel Luft herauspressen, damit das Aroma Deines Tees nicht so ausduftet. Auch von anderen starken Aromen solltest Du Deinen Tee fernhalten, weit weg von Gewürzen, Kaffee, parfümierten Wasch- und Putzmitteln, sowie von Küchengerüchen. So hast Du sehr lange Freude an Deinem Tee – je nach Teemischung und Teesorte! In ungeöffneten Packungen gilt Tee bis zu drei Jahre nach der Ernte als frisch.

Was kostet eine Tasse Tee?

Die Kosten für eine Tasse losen Tee lassen sich relativieren, weil Sie Teeblätter mehr als einmal aufbrühen können. Außerdem hält er sein Aroma und seinen Geschmack im Vergleich zu Teebeuteln länger, weil die darin enthaltenen Fannings schneller austrocknen.

Zubereitung von einer Tasse Tee, Füllmenge 200 ml

2 Gramm Tee -	1 bis 4 ct
Strom -	0,4 ct
Wasser -	0,04 ct
Summe -	2 bis 5 ct



Die Geschichte des Tees

Wie alles begann

Wo die erste Teepflanze stand, ist nicht genau bekannt. Botaniker nehmen aber an, dass die wilde Teepflanze aus dem Grenzgebiet zwischen China, Laos, Indien, Myanmar und Thailand stammt.

Die erste Teekultur entstand jedenfalls in China. Eine der Legenden erzählt, dass Kaiser Shen-Nung vor rund 5000 Jahren zufällig den Tee entdeckte: Normalerweise trank er abgekochtes Wasser, aber eines Tages soll der Wind einige Blätter in das sprudelnde Wasser geweht haben. Der Kaiser war sehr angetan von diesem neuen Getränk. Und die Blätter stammten von einem bis dahin unbekanntem Strauch – dem Teestrauch.

Spuren in China

Die erste gesicherte Erwähnung von Tee als Getränk soll von dem Gelehrten Wang Bao stammen, der bereits im Jahre 59 v. Chr. in einem Buch die Zubereitung von Tee beschrieben hat. Populär wurde der Tee in China allerdings erst, nachdem Lu Yu 780 n. Chr. ein dreibändiges Werk über den Tee verfasst hat: das klassische Buch vom Tee.

Der Weg nach Europa ...

Die ersten Europäer, die mit Tee in Berührung kamen, waren vermutlich Missionare, Händler und Seefahrer, die durch China reisten. Giovanni Battista Ramusio beschrieb in seinem Reisebericht von 1559 als erster Europäer ausführlich den Anbau und die Zubereitung von Tee. Ein halbes Jahrhundert später, im Jahre 1610, importierte die Holländisch-Ostindische Kompanie den ersten Tee – grünen Tee übrigens – nach Holland. ... und von dort aus weiter.

Europäischer Siegeszug im Roko-ko

Anfang des 17. Jahrhunderts überschwemmte das Getränk regelrecht Europa und es entstanden zahlreiche Teehäuser. Diesen Stein brachten die Holländer ins Rollen, die den Tee aus China und Japan über Java auf dem Seeweg in ihre Heimat importierten. Vor allem in England war das neue Getränk beliebt und wurde dort das erste Mal als Mittel für einen gesunden Körper und Geist beworben. Über Holland kam der Tee Mitte des 17. Jahrhunderts schließlich nach Ostfriesland, wo sich eine bis heute erhaltene eigene Teekultur entwickelte.

Neben dem Seeweg wurde der Tee allmählich auch über Land nach Europa importiert. Erstmals kam er mit einer Karawane aus der Mongolei Mitte des 17. Jahrhunderts nach Europa. Die 200 Pakete waren ein Geschenk an den ersten russischen Romanow-Zaren Michael I. Dem Karawanen-Tee sagte man fast 200 Jahre lang eine bessere Qualität nach, weil er nicht in den feuchten, muffigen und nach Teer riechenden Schiffs-lagerräumen transportiert wurde.

Die Boston Tea Party

Obwohl der Name nach einem freudigen Fest klingt, war es alles andere als das. Aber von Anfang an: Kurze Zeit nach den Holländern stieg die britische East India Company in das Tee-Geschäft ein. Diese Handelsgesellschaft konzentrierte sich auf den Teehandel mit China. Sie importierte den Tee auch nach Amerika. Die Bewohner der amerikanischen Kolonien mussten hohe Einfuhrzölle auf Genussmittel entrichten – auch auf Tee. Unter anderem finanzierten die neuen



Kolonien so die Kriege der Briten. Wegen einer drohenden Finanzkrise wurde der East India Company 1773 vom britischen Parlament das Recht zugestanden, den Tee in die Neue Welt zu liefern, ohne amerikanische Importeure zu beteiligen. Damit wurde ihr Tee – trotz Teesteuer – unschlagbar billig. Diese Willkür und das fehlende Mitspracherecht in der Steuerpolitik der Briten brachte die Amerikaner vollends gegen das Mutterland auf. Noch im selben Jahr, als drei Schiffe der East India Company im Hafen von Boston einliefen,

warfen aufgebrachte Bewohner die Ladungen der Schiffe über Bord – darunter auch etliche Kisten Tee. Dieses Ereignis, das als Boston Tea Party in die Geschichte einging, war einer der Auslöser für den amerikanischen Unabhängigkeitskrieg.

Der Tee im Opiumkrieg

Aber der Tee mischte nicht nur in diesem Krieg mit, sondern auch im Opiumkrieg. Die britische East India Company hatte seit 1667 das Handelsmonopol auf Tee aus China. Zu

dieser Zeit schirmte sich China von der Außenwelt weitgehend ab. Und Kanton war der einzige offene Handelshafen. Bezahlen mussten die Briten den Tee in Silber, denn sie hatten nicht viel zum Tausch anzubieten. Da immer mehr Tee in England getrunken wurde, floss immer mehr Silber nach China, und immer weniger Devisen kamen zurück – ein Ungleichgewicht in der Außenhandelsbilanz.

Opium gegen Tee

Um das Silber wieder zurückzubekommen, griffen die Briten im 18. Jahrhundert zu einem Mittel, das verheerende Folgen haben sollte: Sie bauten mehr Opium auf ihren Plantagen in Indien an und verkauften es an chinesische Schmuggler gegen Silber. Mit diesem Silber bezahlten die Briten den heiß begehrten Tee. Opium wurde bis zu der Zeit in China nur als Medizin genutzt, und die Einfuhr war verboten. Als jedoch durch die Schmuggler und die East India Company das Angebot an illegalem Opium stieg, gab es immer mehr Süchtige in Armee und Verwaltung und immer mehr korrupte Beamte, die mitverdienen wollten. Innerhalb weniger Jahre vertausendfachten die Briten ihren Opiumverkauf an China 1830 waren es bereits 150 Tonnen.

Der Ausbruch des Opiumkriegs

Die kaiserliche Regierung in China versuchte, den Opiumhandel zu unterbinden, doch der Versuch schlug fehl. 1833 weigerte sie sich, den Vertrag mit der britischen East India Company über das Handelsmonopol auf Tee zu verlängern. Doch daraufhin kamen nur noch mehr Händler nach China, die dieses Opium-

Silber-Tee-Geschäft nachahmten. Bis der kaiserliche Gesandte Lin Zexu 1839 in Kanton alle Opiumvorräte am Strand verbrennen ließ. Die englischen Kaufleute beschwerten sich daraufhin bei ihrer Regierung in London. Vermutlich wurden die wahren Ereignisse sehr verzerrt wiedergegeben, um die Regierung zu einer Vergeltung zu bewegen. 1840 kam es dann zum Opiumkrieg.

Bereits 1842 war er wieder zu Ende, und China hatte eine schwere Niederlage erlitten: Es musste Hongkong an England abtreten, weitere Häfen für den Handel öffnen und Millionen von Silberdollar als Reparation an die Briten zahlen. Und das alles für eine Tasse Tee.

Zum Tee wird getanzt

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts führten die Engländer den Tea Dance als nachmittägliche Veranstaltung ein. Üblicherweise wurden zwischen 17:00 und 18:30 Uhr Tee und kleine Häppchen serviert und es wurde getanzt. Damals war dies eine gängige Möglichkeit für junge Menschen sich kennenzulernen und mögliche Ehepartner zu finden. In den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts erreichte der Tanztee seinen Höhepunkt, als in den westlichen Teehäusern zu Tangomusik getanzt wurde. In England war der Tanztee bis zum Zweiten Weltkrieg populär.

In Deutschland gibt es ihn bis heute, wo er eine öffentliche Tanzveranstaltung ist, bei der Tee, Kaffee und Kuchen serviert werden. Der Tanztee findet meistens im Tanzverein, Bürgerhaus, in Tanzschulen oder Diskos statt.



Teeziegel



Tea Room London



Teeverladung Sri Lanka



Teeclipper-Rennen

620-1279 n. Chr.

goldene Zeit des Tees während der Tang-Dynastie; Produktion und Zubereitung werden verfeinert und perfektioniert

2737 v. Chr.

Kaiser Shen Nung erfindet per Zufall den Tee, als ein Teeblatt vom Wind in sein heißes Wasser geweht wird

ab 1368

erneute Popularität unter der Ming-Dynastie; Entdeckung der Fermentation und Produktion neuer Sorten wie Schwarztee und Oolong

1610

Gründung der Holländischen Ostindischen Kompanie zum Import von Grüntee aus Japan und Schwarztee aus China

1657

Thomas Garrington schenkt in seinem „Coffee Shop“ das erste Mal Tee aus; viele Kaffeehäuser werden zu Teehäusern

ab 1750

Tee kommt nach Ostfriesland und es entwickelt sich eine eigene Teekultur

476 n. Chr.

Nomaden aus Zentralasien betreiben Tauschhandel mit dem Tee entlang der Großen Mauer

1492

Entstehung der ersten Teekanne in Yi-Xing

960-1279 n. Chr.

Entstehung der Tradition des blumigen Tees

1717

erstes Teegeschäft eröffnet in London

1662

offizielle Einführung der Tea Time am Hofe des englischen Königs Karl II.

1657

erste Tee-Werbung in England

1860

Tee wird auf Ceylon angebaut; James Taylor experimentiert mit Teesamen und bringt Entwicklung der Teeindustrie in Sri Lanka ins Rollen

1778

Friedrich II. versucht Tee-Verbot durchzusetzen und scheitert am Widerstand der Ostfriesen

1866

Teeclipper-Rennen vom chinesischen Foochow nach London: knapper Sieger Taeping vor Ariel

1949

Patent auf Teebeutel mit Heftklammer

1773

Tee verbreitet sich in Nordamerika; hohe Steuern führen zur Boston Tea Party, dem Auftakt zum Unabhängigkeitskrieg

Um 1800

Einführung des Tanztees (Tea Dance/ Thé dansant) in England

Um 1900

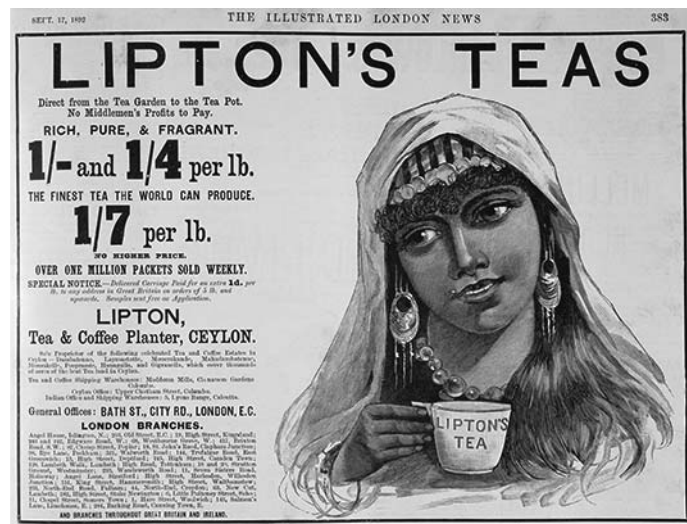
Entstehung von Tanztees; Teehäuser und Hotels bieten Tea-Time

1848

Robert Fortune schickt Teepflanzen von China nach Indien, um chinesische Monopolstellung zu brechen und entdeckt, dass Schwarz- und Grüntee von der gleichen Pflanze stammen

1914-18

Das Unternehmen „Teekanne“ verpackt Ration für Soldaten in Mullsäckchen, diese nennen sie „Teebombe“



Historische Tee-Werbung



Boston Tea Party



Teetrinken ist ein Genuss – so wird er zelebriert



Die Japanische Teezeremonie

Zen-Mönche sind es gewesen, die im Japan des 12. Jahrhunderts eine Zeremonie rund um das Teetrinken entwickelt haben. Zu dieser Zeit brachte ein buddhistischer Mönch aus China grünen Tee aus pulverisierten Blättern, den Matcha, nach Japan. Er verbreitete sich schnell im ganzen Land und diente am Kaiserhof als Vorwand für gesellschaftliche Veranstaltungen. Bei von den Samurai organisierten Banketten sollten die Gäste die Herkunft des Tees erschmecken.

Geschätzt wurde das Getränk ebenfalls von den Mönchen, weil es durch seine anregende Wirkung ihre Meditationsfähigkeit stärkte. Aufgrund der Beliebtheit entstand mit der Zeit ein festes Ritual für das Teetrinken, das von den Zen-Prinzipien Einfachheit und Klarheit bestimmt ist. Maßgeblich ist außerdem, dass dabei die Zubereitung genauso wichtig wie der Genuss selbst ist. Im 16. Jahrhundert erlebte das Ritual seinen Höhepunkt und hatte einen festen Platz im Leben der Samurai, um in kriegerischen Zeiten Ruhe und Halt zu finden.

Ablauf der Zeremonie

Die Teezeremonie findet in einem einfachen Teehaus, einem Gartenpavillon, statt. Zu diesem gelangen die Gäste über einen Pfad „Roji“, der durch einen Ziergarten führt. Um hineinzutreten, müssen sich die Gäste als Zeichen der Demut unter einer niedrigen Eingangstür hindurchbücken und ihre Schuhe ausziehen. Der einzige Schmuck im Teehaus sind eine auf die Wand gemalte Pinselfeinstrichung und ein Blumenarrangement in einer Vase.

Im Mittelpunkt steht ein Teekessel über einem Feuer. Aus diesem schöpft der Gastgeber heißes Wasser, das er in eine Teeschale gibt. Er fügt traditionell Matcha-Pulver hinzu, das er mit einem Bambusquirl verrührt. Anschließend übergibt er die Schale mit fertigem Tee dem Hauptgast. Dieser nimmt sie mit einer Verbeugung entgegen und will sie dann an seinen Sitznachbarn weiterreichen. Dieser lehnt mit der Bitte ab, der Hauptgast möge zuerst trinken. Er dreht sie zweimal in seiner Hand und trinkt den Tee in drei Schlucken aus. Danach gibt er die Teeschale zurück an den Gastgeber, der sie erneut befüllt und dem nächsten Gast gibt. Während die Schale so reihum geht, herrscht Stille. Diese wird am Ende gebrochen, indem über die Teesorte und Besonderheiten der Zeremonie gesprochen wird. Durch ihren genauen Ablauf und die Rituale kommt es bei der Zeremonie nicht nur auf den Genuss an. Genauso geht es darum zu zeigen, was für Japaner Gastfreundschaft und Tradition bedeuten.



Die Ostfriesische Teezeremonie

Die Ostfriesen sind ein freundliches Volk, auch wenn die landläufige Meinung anders ist. Er wird oft als unfreundlich, wortkarg und langweilig beschrieben, ist aber weder das eine, noch das andere. Im Gegenteil, Ostfriesen sind an Gesprächen sehr interessiert und haben für jede Art von Geselligkeit ein offenes Ohr.

Ostfriesland ohne Tee ist undenkbar und für den Einheimischen ist dieses Getränk mehr als nur ein „Durstlöscher“. Die Teezeremonie gehört einfach dazu, sie ist praktisch ein fester Bestandteil im Leben. Die Leute unterbrechen den Alltag und geben sich ihrer „Teepause“ voll und ganz hin. Tee hat in dieser Region eine lange Tradition, schon früh kamen die Ostfriesen auf den Geschmack.

Doch wie sieht diese Zeremonie aus? Wenn Sie als Besucher die Tasse bis zum Rand vollmachen, weil Sie Durst haben und wenn Sie mehrere Stücke Zucker zu-

geben, sind Sie bei den Einheimischen schon untendurch. Zwar werden Sie niemals eines Besseren belehrt, der Ostfrieser wird Ihr Verhalten nicht tadeln. Doch zum Tee wird er Sie nicht mehr bitten, eine weitere Einladung ist so gut wie ausgeschlossen.

Schauen Sie lieber zu, wie der Ostfrieser seine Teezeremonie abhält, Sie können nur dazulernen. Tee wird hier nicht getrunken, um den Durst zu löschen, sondern vielmehr um dem Alltag zu entfliehen und eine ganz besondere Atmosphäre zu schaffen. Etwas üben müssen Sie den Umgang mit den „Kluntjenzangen“, die jedes Mädchen in Ostfriesland zu ihrer Aussteuer zählen wird. Meist sind diese Zangen viel zu klein, um die großen „Kluntjebrocken“ unbeschadet in der Teetasse zu versenken, aber mit einiger Übung ist bekanntlich nichts unmöglich. Erst wenn alle Tassen mit Zucker befüllt sind, wird der Tee eingegossen. Dabei ist wichtig, dass

der Tee 5 Minuten gezogen sein muss und dass er natürlich frisch angerichtet wurde.

Durch das Knacken des Kandis wird angezeigt, dass das Getränk heiß genug ist. Die Tasse darf nicht voll befüllt werden, sondern der „Kluntje“ muss noch ein Stück aus dem köstlichen „Braun“ herausragen. Dann wird der ostfriesische Teekenner die Sahne hinzufügen, mit dem Sahne-Löffel wird die „Milch“ behutsam um diesen „Gipfel“ gelegt. Die Sahne-Wolke breitet sich zum Tassenrand hin aus und versinkt. Das ist ein sehr würdevoller Moment, alle Ostfriesen halten inne und beobachten das Geschehen in der Teetasse. Auch Sie können Ihren Kopf freimachen und alle Alltags-Probleme für einen Moment lang vergessen.

Rühren Sie den Tee um Himmels willen nicht um, auch wenn ein kleiner Löffel parat liegt. Der echte Teekenner genießt das königlich Getränk weder

geschüttelt noch gerührt, der echte Genuss ist sanft und bitter und unheimlich süß. Diese Prozedur dürfen Sie dreimal wiederholen und mit dem unberührten Teelöffel zeigen Sie an, dass keine weitere Tasse mehr gewünscht wird.

Der Ostfrieser wünscht eine ganz bestimmte Mischung

Der Ostfriesentee ist eine Schwarztee-Mischung, die natürlich nach ganz bestimmten Regeln angerichtet wird. Verschiedene Schwarztee-Sorten werden zusammengemischt, hierzu gibt es extra Tee-Mischer, die mit einem feinen Geschmack und einem erlesenen Geruchssinn ausgestattet sind. Für die Mischungen wird hauptsächlich Assam-Tee verwendet, doch auch Ceylon-, Java- und Darjeelingtee kommt zum Einsatz. Im Ostfriesentee finden Sie 10 bis 20 Teesorten, die einen ganz besonderen Geschmack ergeben. Ostfriesentee ist eher herb, zeichnet sich aber durch einen aromatisch-kraftigen Geschmack aus. Dieser Tee hat eine kupferbraune Farbe, die etwas ins Rötliche geht. Ostfriesentee ist unverkennbar, es ist ein Genuss für sich.

Natürlich wird der Tee auch Besucher begeistern, die Teezeremonie wird auch Gästen nicht vorenthalten. Hier ist der Tee zu Hause und bietet ausreichend Platz für gute Gespräche und ein Zusammenkommen für die Familie und den Gästen. Hauptteezeit ist nachmittags, so gegen 15 Uhr. Aber eigentlich wird immer Tee getrunken, der Ostfrieser kennt praktisch gar nichts anderes. Auf seinen 11 Uhr Tee wird er ganz bestimmt nicht verzichten und in den meisten Fällen wird auch abends zwischen 20 und 21 Uhr Tee serviert. Natürlich kann immer eine Kanne Tee gekocht werden, gerade für Besucher steht eine Tasse Tee bereit. Die Ostfriesen leben ganz nach dem Spruch: Ostfriesische Gemütlichkeit hält immer ein Tässchen Tee bereit. Ein echter Ostfriesentee schmeckt hervorragend und Sie sollten sich diesen Genuss keinesfalls entgehen lassen. Machen Sie



also diese kleine Zeremonie mit, die Ostfriesen legen Wert darauf.

Es wird ganz bestimmt ein gemütlicher Nachmittag oder Abend und das Geschmackserlebnis werden Sie noch lange auf der Zunge spüren. Für den Einheimischen sind drei Tassen Tee quasi Pflicht, doch auch Sie sollten sich an diese Regel halten. Das fällt Ihnen bestimmt nicht schwer, denn erstens sind die Tassen sehr klein und der Geschmack ist nicht zu beschreiben. Genießen Sie die ganz besondere Atmosphäre, Tee-Zeit wird in Ostfriesland groß geschrieben.

In Ostfriesland wird unheimlich viel Tee getrunken, laut Statistik trinken die Einheimischen sogar 10 mal mehr Tee, als Deutsche in anderen Regionen. Sie rangieren auf Platz 1 der Weltrangliste, die Ostfriesen nehmen ca. 300 Liter pro Kopf und Jahr zu sich.

Die Zubereitung des Ostfriesentees

In der Kanne sollte keine anderer Tee zubereitet worden sein und schon gar kein Kaffee. Die Aromen würden den Geschmack des Ostfriesentees sonst verfälschen. Spülen Sie die Kanne vorher mit heißem Wasser aus, die Teekanne sollte vor der Zubereitung vorgewärmt werden. Jetzt können Sie den Ostfriesentee lose in die Kanne geben, pro Tasse einen Teelöffel und einen Teelöffel für

die Kanne. Danach wird die Kanne mit heißem, nicht ganz kochendem Wasser aufgefüllt, aber bitte nur so viel, dass der Tee bedeckt ist. Nun muss der Tee ziehen, nach ca. vier Minuten ist er fertig. Jetzt erst kann die Teekanne ganz mit Wasser befüllt werden. Der Ostfriesentee wird nicht abgegossen, er verbleibt in der Teekanne. Damit aber die Teeblätter nicht in die Tasse gelangen, empfiehlt sich ein Tee-Ei oder ein Tee-Besen. Auch ein Sieb kann sehr hilfreich sein, hier wird das Sieb direkt über die Tassen gehalten und der Tee eingegossen.

Früher wurde in Ostfriesland Rahm in den Tee gegeben, aber die Sahne hat sich durchgesetzt. Heute gibt man nur noch Sahne in den Tee, die Industrialisierung hat durchgegriffen. Aber der Tee schmeckt auch mit Sahne gut, es ist ein besonderes Getränk, das Sie sich nicht entgehen lassen dürfen. Auch heute noch bietet der Ostfrieser jedem Besucher eine Tasse Tee an, dabei ist es egal, ob der Gast nur für kurze Zeit bleibt oder ob er mehrere Tage verweilt. Es ist eine alte Tradition, die bis heute praktiziert wird. Bei den Ostfriesen ist ein Gast immer willkommen, er wird mit einer Tasse Tee begrüßt und dieses Getränk begleitet ihn während seines ganzen Aufenthaltes.

Die ostfriesische Teegeschichte

Ostfriesland ohne Tee, wer könnte sich das vorstellen? Der Tee gehört zu Ostfriesland wie der Wind und das Meer. Schon Anfang des 17. Jahrhunderts kamen erste kleine Teelieferungen nach Europa. Es waren die Niederländer, die den grünen unfermentierten Tee aus Japan und China nach Ostfriesland brachten.

Später, in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts, hatte sich das Teetrinken bereits in allen Bevölkerungsschichten breit gemacht. Und das war auch gut so, denn bevor es den Tee in Ostfriesland gab, tranken die Ostfriesen hauptsächlich Bier - und das in allen Varianten: kaltes Bier, Warmbier mit Honig, Warmbier mit Eiern und sogar Biersuppe. Dazu schrieb der Norder Johann Haddinga 1977 in seinem Buch "Das Buch vom ostfriesischen Tee": "In knapp einem Jahrhundert hatte der Tee Ostfriesland 'erobert'. Aus dem kostspieligen Genuss wohlhabender Adelsfamilien, Marschbauern und Stadtbürger war bereits am Ende des 18. Jahrhunderts ein Volksgetränk geworden, das auch in den wirtschaftlich ärmeren Geest- und Moor-

gebieten Buttermilch und Bier allmählich verdrängte."

Der Teegenuss in Ostfriesland wurde zur festen Lebensgewohnheit der Menschen. Selbst die Auflage König Friedrichs II., den Teegenuss der Ostfriesen einzuschränken, um wichtige Gelder im Land verbleiben zu lassen, scheiterte. Die Ostfriesen brauchten nun einmal ihren Tee, was auch wohl ein Segen für die weitere Entwicklung war, denn Friedrich II propagierte sogar die Rückkehr zum Bier als beste Möglichkeit gegen den hohen Teekonsum in Ostfriesland.

In der Zeit der französischen Besatzung zu Anfang des 19. Jahrhunderts, war aufgrund der Kontinentalsperre der Handel mit Tee wieder ausgesetzt. Der Handel mit England war strengstens untersagt und so kam es, dass viele Ostfriesen den Tee über Helgoland (damals zum Königreich England gehörend) nach Ostfriesland schmuggelten. Die Ostfriesen riskierten Kopf und Kragen für ihren Tee, denn auf Schmuggel stand die Todesstrafe.

Nach der französischen Besatzung ab 1815 hatte sich der Teehandel wei-

testgehend wieder normalisiert. Es gab viele kleine Kolonialwarenhändler die den Tee wieder an alle Gesellschaftsschichten verkaufen konnten.

Mit dem ersten Weltkrieg brach wieder eine Zeit der Teenot über die Ostfriesen herein. Der ohnehin schon seit 1909 sehr hoch besteuerte Tee wurde immer knapper. Die Knappheit fand 1917 ihren Höhepunkt. Erst ab 1919 konnte wieder Tee auf dem Weltmarkt gekauft werden, meist waren es aber die billigen oder minderwertigen Restbestände aus den Kriegsjahren. Der Ruf nach herzhaftem, starkem Tee wurde in dieser Zeit immer größer.

Während des zweiten Weltkrieges gab es für den bezugsberechtigten Ostfriesen ab dem 35. Lebensjahr eine monatliche Ration von 30 Gramm Tee. Teeverteilungsstellen waren damals die Firma Onno Behrends in Norden, die Firma Bunting in Leer und die Firma Niehus in Wilhelmshaven. Wegen der fehlenden Importe aus dem Ausland griffen die Ostfriesen in ihrer Not zu sog. Teetabletten, ein Ersatz aus Aromastoffen und Zucker. Nach dem Kriege lebte der Teeschmuggel aufgrund von Knappheit und hoher Besteuerung wieder auf. Hamsterfahrten aus dem Ruhrgebiet wurden immer häufiger, da die dortigen Bergleute eine extra Portion Tee für Schwerstarbeit bekamen, die deren Frauen bei den Ostfriesen gegen Butter und Speck tauschten. Nach 1949 verhinderte eine extrem hohe Teesteuer den Aufschwung im Teegeschäft. Erst 1953 wurde die Teesteuer deutlich verringert und seit dieser Zeit haben die Ostfriesen keine Not mehr ihr "Köpfke Tee" zu genießen



Tea Time in Irland und England - Tradition und Kulturgut

Hört man jemanden von der Teatime sprechen, denkt man automatisch an Großbritannien. Vielleicht denkt der ein oder andere an ältere, stilvolle Damen und Herren, die gesittet beisammen sitzen, plaudern und dabei Tee trinken. Doch hinter der Teatime verbirgt sich noch viel mehr als diese klischeehafte Vorstellung. Die Teatime ist fester Teil der britischen Lebensart. Über Jahrhunderte hat sich die Teatime zu einer Tradition in ganz England, Irland und weiteren Teilen des British Commonwealth entwickelt. Die Teatime stellt auch in der heutigen Zeit ein wichtiges Kulturgut der Briten dar, das beim näheren Hinsehen zum Nachahmen verführt.

Wie der Tee nach England kam

Der Ursprung der britischen und irischen Leidenschaft für Tee liegt im 17. Jahrhundert. Damals wurde Tee als luxuriöse Ware aus China importiert, und war nur für die reicheren Bürger erschwinglich. Die Ehefrau von König Charles II., Katharina von Braganza, kann als Begründerin der Teatime gesehen werden. Denn sie war es, die den Tee als Zeremonie salonfähig werden ließ. Die Adligen und Reichen begannen Einladungen zum Tee auszusprechen, wodurch die Teatime immer bekannter und angesehener wurde, und sich nach und nach tief in der Kultur der britischen Oberschicht verwurzelte. Im Sommer wurde die Teezeremonie im Freien in den gepflegten Gärten der Landsitze durchgeführt, wodurch sie sich mit dem beliebten Cricketspiel verbinden ließ.

An diese Entwicklung anknüpfend entstanden neben den Kaffeehäusern, in denen neben Kaffee auch Tee serviert wurde, die Tea Gardens, in denen Tee im Freien angeboten wurde, und die zudem auch Frauen Zutritt gewährten. Der bis

heute bekannte Begriff des Tanztees entwickelte sich ebenso zu dieser Zeit. Denn in den Tea Gardens war Unterhaltung gewünscht, und somit spielten regelmäßig Orchester, zu deren Musik getanzt werden konnte. Im Laufe des 18. Jahrhunderts wurde Tee immer günstiger, wodurch er von immer mehr Menschen verschiedenster Schichten konsumiert wurde. Dadurch erhielt die Teatime Einzug in die allgemeine, britische Kultur bis sie sich schließlich um etwa 1830 als eigenständige Mahlzeit etablierte. Im Laufe des 19. Jahrhunderts begann Großbritannien sich aus wirtschaftlichen Gründen von dem bisherigen Teeimport aus China abzuwenden und Tee in den eigenen Kolonien anzubauen. Die kräftigen Teesorten wurden nun vorrangig aus Indien importiert, was den Tee noch tiefer in der britischen Kultur verwurzelte.

Tea ist nicht gleich Tea

Bei der Bedeutung, die dem Tee in England und Irland zukommt, sowie den Regeln, die ihn umgeben, kann der Festlandeuropäer schon mal ins schlingern

kommen. Denn Tee ist nicht gleich Tee. Versteht man hierzulande meist eine Tasse Tee oder eben eine Kanne Tee darunter, haben die Briten eine Vielzahl an Bedeutungen, die sich dahinter verbergen können. Angefangen beim Early Morning Tea, der früh morgens bereits vor dem Frühstück, teils sogar noch im Bett, getrunken wird, bis hin zum Reception Tea, der eine Form von Empfang darstellt, ganz ähnlich dem uns bekannten Sektampfang, und bei dem kleine Sandwiches und Fingerfood gereicht werden.

Formen der Teatime

Auch für den Nachmittagste, die klassische Teatime, gibt es verschiedene Begriffe. So gibt es einfache und aufwendigere Varianten der Teatime. Die einfachste Form ist der Light Tea zu dem lediglich Scones gereicht werden. Etwas aufwendiger ist der sogenannte Cream Tea, bei dem zu den Scones zusätzlich auch Clotted Cream und Jam, also Konfitüre, serviert wird. Der klassische Afternoon Tea, der auch Low Tea genannt wird, ist noch deutlich umfangreicher.





Dieser wird am Nachmittag, also zur klassischen Teatime, an einem niedrigen Tee- oder Couchtisch serviert. Dabei gibt es ein umfangreicheres Angebot an Speisen, die zumeist in einer dreistöckigen Etagere angerichtet werden.

Eine besonders gehobene Variante des Afternoon Tea stellt der Royal Tea dar, bei dem zusätzlich Champagner oder Sherry gereicht wird. Als eine weitere Variante präsentiert sich der High Tea, der meist nur zu besonderen Anläs-

sen zelebriert wird. Dieser findet in der Regel etwas später als der klassische Afternoon Tea statt, meist zwischen 17 und 19 Uhr. Aufgrund der späteren Uhrzeit vermischen sich dabei Afternoon Tea mit Abendessen. Deshalb wird der High Tea auch am Esstisch serviert, und Speisen wie kalter Braten, Salate und Kuchen gereicht.

Die Teezubereitung

Die Zubereitung des Tees wird bei der britischen Teatime regelrecht zelebriert. In der Regel werden schwarze, umaromatisierte Teesorten wie Ceylon oder Assam bevorzugt. Die zumeist eher kräftigen Teesorten werden bei der traditionellen Zubereitung in Form von losen Teeblättern in die Teekanne gegeben. Anschließend werden sie mit kochendem Wasser übergossen. Damit der Tee ausreichend zieht und stärker wird, wird gegebenenfalls ein weiteres oder mehrere Male heißes Wasser hinzugefügt.

Milk-in-first (Mif) und Tea-in-first (Tif)

Frage nach der Milch. Generell trinken die meisten Briten und Iren ihren Tee mit Milch, denn Milch neutralisiert die Bitterstoffe des meist kräftigen Tees. Über die Milch im Tee hat sich eine mittlerweile bekannte Streitfrage entwickelt, ob zuerst der Tee oder zuerst die Milch in die Teetasse eingegossen wird. Diese beiden Lager werden als Mif-Anhänger (Milk-in-first) oder Tif-Anhänger (Tea-in-first) bezeichnet. Früher wurde die Milch oft zuerst eingegossen, um das empfindliche Porzellan zu schützen. Welche Methode letztlich die richtige ist, und ob es überhaupt einen Unterschied macht, sei dahingestellt.

Was darf nicht fehlen?

Außer dem Tee spielen auch die Räumlichkeiten, die Tischdekoration, die Darreichungsform und das Speisenangebot eine wichtige Rolle bei der Teatime. Da der Teatime in England und Irland eine so wichtige Rolle zukommt, machen sich die Briten natürlich ebenso viele Gedanken, um die Begleitumstände. Wichtig ist natürlich ein schönes Teeservice aus Porzellan und auch ein hübsches Silbertablett zu besitzen. Denn auch die Optik spielt eine bedeutende Rolle, stellt die Teatime doch ein gemütliches, zwangloses aber doch stilvolles Beisammensein dar. Auch eine hübsche Etagere darf bei der Teatime für das Servieren der verschiedenen Speisen nicht fehlen.

Der Knigge für die Teatime

Die klassische Teatime ist bei den Briten und Iren so traditionell verankert, dass sich im Laufe der Zeit auch bestimmte Regeln für die Abläufe entwickelt haben. Einer der wichtigsten Punkte, den man beachten sollte, wenn man zu einer Teatime eingeladen wird, ist, dass man sich nicht selbst Tee einschenkt. Dies übernimmt der Gastgeber. Zudem sollte man die Milch – ob sie nun vor oder nach dem Tee eingegossen wurde – geräuschlos mit dem Löffel umrühren. Generell wird in England und Irland die Teetasse samt Untertasse vom Tisch aufgenommen, und die Untertasse während des Trinkens in Kinnhöhe gehalten.

Auch Leckereien dürfen nicht fehlen

Die zubereiteten Speisen zur Teatime werden in der Regel in einer dreistöckigen Etagere serviert. Dabei werden deftige Speisen zumeist ganz unten platziert, darüber Kuchen und Teebrot, und ganz oben Patisserie und Gebäck. Generell sind auch die Speisen traditioneller



Bestandteil der britischen Teatime. Beim klassischen Afternoon Tea werden oft kleine Sandwiches und Fingerfood als deftige Variante serviert. Ein weiterer klassischer Begleiter zum Tee ist das Teebrot, das Tea Bread bzw. der Tea Cake. Dabei handelt es sich in der Regel um ein speziell für die Reichung zum Tee gebackenes Hefegebäck. Das Teebrot gibt es in verschiedene Varianten, u.A. das Current Bread, oder auch Fruit Bread, welches Trockenfrüchte enthält. Das Spice Bread unterscheidet sich durch zusätzlich hinzugefügte Gewürze. Ebenso beliebt ist das Malt Bread, ein weiches Malzbrot, das Rosinen enthält und in der Regel mit Butter gegessen wird. Kleine Teekuchen, die verschiedene Gewürze und Rosinen enthalten, sind unter dem Begriff Fat Rascals geläufig. Auch diese werden in der Regel warm serviert und mit Butter gegessen. Ein echter Klassiker, der mittlerweile auch vereinzelt in deutschen Cafés serviert wird, sind die Scones. Klassisch werden sie mit Clotted Cream und Jam serviert, also einer Art gehaltvollen Sahne und Erdbeerkonfitüre.

Die Teatime – mehr als Trinkkultur

Natürlich hat die Teatime in Deutschland keinerlei Tradition, und die Deutschen sind generell eher dem Kaffee als

dem Tee zugetan. Dennoch ist die britische Teatime viel mehr als nur das Trinken von Tee. Letztlich bezeichnet sie eine traditionelle Form von geselligem Beisammensein, vom Treffen und Plaudern mit Freunden verbunden mit einem gemütlichen Snack am Nachmittag. Diese Tradition bietet den Rahmen für eine Pause im Alltagsstress, um sich Zeit für Freunde, nette Gespräche und gutes Essen zu nehmen. In der Teatime liegt eine gewisse Achtsamkeit, die in der heutigen Zeit nicht mehr häufig Platz findet. Das zeremonielle Zubereiten des Tees, die sorgsame Auswahl und das Schaffen eines schönen Ambientes, die selbst gemachten, hübsch angerichteten Speisen – das Alles lässt die Teatime so besonders und zu einer Bereicherung der heutigen Zeit werden. Wir können uns also getrost etwas bei den Briten und Iren anschauen, denn die Teatime ist auf jeden Fall nicht nur eine leckere Mahlzeit, sondern eine wunderbare Tradition und Form der britischen Lebensart.

Wellness aus der Tasse: Teetrinken auf russische Art

Russen trinken tatsächlich viel lieber Tee als Wodka. Dazu gibt es Marmelade, Zitrone oder Milch. Über einer Tasse Tee vergessen die Russen für einen Moment den hektischen Alltag.

Russen trinken Tee – immer und überall

Alle Nationen haben ihre eigenen Regeln, wann der richtige Zeitpunkt für bestimmte Getränke ist. Zum Beispiel trinken die Italiener nach dem Mittag keinen Cappuccino mehr. Die Engländer sind es gewohnt, um fünf Uhr nachmittags Tee zu trinken. Und in Russland trinken wir normalerweise morgens keinen Wodka, trotz aller Klischees!

Aber wenn es um Tee geht ... gibt es keine Regeln. Tee trinken die Russen ununterbrochen, buchstäblich rund um die Uhr. Tee ist zum Frühstück beliebter als Kaffee. Nach dem Mittagessen trinken die Russen Tee zum Nachtisch. Wenn Russen in einem Café auf jemanden warten, trinken sie Tee und bitten darum, die Teekanne immer wieder mit kochendem Wasser zu füllen, um das Maximum aus den Teeblättern herauszuholen!

Wenn es schon spät abends ist, trinken sie nach einer schweren Mahlzeit vor dem Schlafengehen Tee zur Verdauung. Dazu essen sie dann aber drei Dutzend Kekse ...

Russen laden häufig Gäste zum Tee ein

Im Gegensatz zu den Engländern oder zu wem auch immer, haben die Russen ein offenes Haus und laden gerne Gäste zu sich zum Tee ein. „Sa-chodi na tschai“, zu Deutsch: „Komm auf einen Tee vorbei“, sagt man.

Bei einer gemeinsamen Tasse lernt man sich besser kennen. Teetrinken ist beinahe ein intimer Moment. Häufig entstehen dabei tiefe und bedeutsame Unterhaltungen. Man sollte eine solche Einladung niemals ausschlagen und immer etwas zum Tee mitbringen: Kekse, Schokolade, Gebäck oder sogar einen Kuchen. Aber bitte niemals etwas sehr teures, sonst würden Sie den Gastgeber, der Ihnen nur einen Tee anbietet, beschämen.



Man würde einem Gast in Russland niemals einen Teebeutel vorsetzen. Teeblätter werden direkt in der Kanne mit kochendem Wasser aufgegossen.

Russen mögen starken Schwarztee mit viel Zucker

Wenn Russen größere Mengen Tee kochen, nehmen sie große Kannen. Fast niemand benutzt heute noch im Alltag einen tra-

ditionellen Samowar. Wer noch einen besitzt, benutzt den Exoten höchstens einmal pro Jahr.

In Russland erzählt man sich gerne die folgende Geschichte: Ein alter Jude wird nach dem Geheimnis der Zubereitung seines Tees gefragt. Es ist der beste Tee in der Nachbarschaft. Er sagte ihnen, dass sie die Teeblätter nicht schonen dürften. Nach Jahren des Hungers, des Krieges und des Mangels tran-

ken die Russen ihren Tee gerne kräftig und versuchten, so viel Geschmack wie möglich aus den Teeblättern zu bekommen. Dabei gab es früher oft nicht einmal richtige Teeblätter, nur eine staubige Mischung. Diese ließ man sehr lange ziehen, mindestens fünf Minuten, bis sie buchstäblich schwarz wurde.

Gerne wird der Tee mit viel Zucker getrunken. In früheren Zeiten war das notwendig, um dem Tee Kalorien zu geben. In der Sowjetzeit, als Mangel an Süßspeisen herrschte, trank man Tee und lutschte dazu einen Zuckerwürfel. Auch heute noch greifen viele Russen zu, wenn Würfelzucker auf dem Tisch steht.

Auch im Sommer dreht sich alles um das Heißgetränk

Traditionell trinken Russen gerne Tee mit Marmelade aus selbst angebauten Beeren und Früchten. Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren sowie Johannisbeeren zählen zu den beliebtesten Obstsorten in russischen Gärten. Im Sommer ziehen sie auch mindestens einmal los, um wild wachsende Beeren zu sammeln, meist Wald- und Brombeeren. Wenn es zu viele sind, um sie alle auf einmal zu essen, werden sie eingemacht oder eingefroren. Lebensmittel werden nicht verschwendet.

Auch heutzutage, wo es frische Beeren das ganze Jahr über zu kaufen gibt, macht es den Russen noch immer am meisten Spaß, selbst Marmelade zu kochen. Wenn Sie das Glück haben, zu Gast zu sein, dürfen Sie vielleicht alle Sorten einmal probieren und bekommen ein Glas geschenkt. Übrigens, auch im wärmsten Sommer oder in der Banja ist das beliebteste Getränk ein heißer Tee.

Tee als Medizin

Eine Menge Russen glauben an die Heilwirkung von Tee. Bei einer Erkältung raten sie, mehr Tee mit Honig und Zitrone zu trinken, den sie aber auch ohne erkältet zu sein besonders gerne mögen.

Bei Fieber sollten Sie Tee mit Himbeermarmelade trinken. Das bringt die Temperatur runter. Über diese „Tatsache“ sollten Sie mit einer russischen Babuschka nicht diskutieren!

Russen geben auch gerne Kräuter in ihren Tee. Einige davon sammeln sie auch schon im Sommer und trocknen sie: Minze, Zitronenmelisse und Weideröschchen. Sie mögen den Geschmack und sind überzeugt, damit auch ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Das wichtigste am Tee trinken ist jedoch, dass es eine Zeit des Innehaltens ist. Eine Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und abzuschalten. Das ist wirklich sehr gesund.

Tee in der Türkei

Tee aus der Türkei hat eine lange Tradition. Zwar ist das Land mehr für seine Kaffeekultur bekannt, doch auch Tee ist seit Langem fester Bestandteil der türkischen Tradition und Kultur. Und obwohl der türkische „Çay“ bereits vor Jahrhunderten Einzug in die Ess- und Trinkgewohnheiten der Türken gefunden hat, ist der Eigenbau spezieller Teesorten vergleichsweise noch Neuland.

Die Geschichte des türkischen Tees

Erzählungen nach soll Tee durch Händler über die Seidenstraße in die Türkei gekommen sein. Indiz darauf ist unter anderem der türkische Name des Tees, „Çay“, der dem alten chinesischen Begriff „Cha“ stark ähnelt. Einheimisch wurde der Tee schließlich erst um das Jahr 1888. Die Bürger des Osmanischen Reiches versuchten, Tee in der damaligen Hauptstadt Bursa selbst anzubauen – mit mäßigem Erfolg, da der Tee keine Früchte trägt und sie so nur einmal ernten konnten. Ein weiteres Mal probierte man es im Jahr 1892. Wieder erfolglos, was damals auf das herrschende Klima zurückgeführt wurde. Der Gegenbeweis wurde 1917, bei einer Expedition ins benachbarte Georgien, aufgestellt: Hier baute Russland erfolgreich Teepflanzen an, obwohl das Klima der türkischen Schwarzmeerküste stark ähnelte. 1924, nach dem Zusammenbruch des Osmanischen Reiches und dem türkischen Befreiungskrieg, wurde schließlich ein Gesetz erlassen, mit dem für den erfolgreichen Teeanbau in Rize die Grundlage gelegt wurde.

Heute hat Tee und seine Zubereitung eine wichtige Rolle in der türkischen Kultur eingenommen. Große Teile der Bevölkerung bereiten den Tee nach

einem bestimmten traditionellen Ritual in einem sogenannten Semaver zu, einem großen Behälter, der mit Wasser gefüllt über einen kohlegefüllten Innenschacht oder elektrisch beheizt wird.

Türkische Teegärten

Auch in türkischen Lokalen auf offener Straße findet man Tee aus dem Semaver. In den Teegärten, auf türkisch „Çay Bahçesi“ genannt, kann man sich sein Teeglas jederzeit beim Teekellner auffüllen, der den Semaver bei sich trägt. Die Teegärten liegen meist in zentraler, gut besuchter Lage: am Marktplatz, am Meer oder im Park der Stadt. Die gute Lage kommt daher, dass es die Teegartenkultur – und die Teegärten – bereits vor dem hohen Tourismusaufkommen gegeben hat. Und niemand möchte auf die geselligen, zentralen Treffpunkte verzichten.

Türkischer Tee

In einem türkischen Teehaus oder auch einem ganz normalen Haushalt wird üblicherweise stets eine Tasse Tee angeboten. Die Türken trinken ihren Tee nicht aus Tassen, sondern kleinen, meist goldumrandeten Teegläsern. Es wird hauptsächlich schwarzer Tee getrunken, und das mittags und abends. Der türkische schwarze Tee enthält zwar ein bisschen weniger Koffein als Kaffee, doch auch er wird sehr häufig statt Kaffee zum Frühstück getrunken.

Die türkische Teeküche bietet zwei verschiedene Aufgüsse: der „acik Çay“, einem schwächeren, optisch helleren Aufguss, und dem starken „koyu Çay“ Aufguss wählen. Türkischer Tee ist rötlich bis Mahagonibraun. In die Teegläser werden zwei Stück Würfelzucker (oder



ein Teelöffel) gegeben, die für fünf Aufgüsse reichen. Im Osten der Türkei wird der Zuckerwürfel direkt unter die Zunge gelegt und hält so – Gerüchten nach – bis zu 30 Tassen lang. Traditionell wird diese Art des Teetrinkens „Kitlama Çay“ genannt. Milch ist im türkischen Tee übrigens verpönt, da sie den Geschmack verfälscht. Beim Trinken wird das Teeglas am oberen Rand angefasst, der kalt bleibt, während der Rest des Glases mit brühend heißem Tee gefüllt ist.

Teezubereitung auf türkisch

Nicht nur das Trinken, auch die Zubereitung des Tees ist in der Türkei ein wahres Ritual. Traditionell wird der Tee im mit Kohle oder elektrisch geheizten Semaver zubereitet, in normalen Haushalten wird meist der „Çaydanlık“ benutzt, der dem Semaver in der Teeherstellung gleicht. Zur Vorbereitung benötigt man zwei Teekannen in verschiedenen Größen. Diese werden übereinander aufgestellt. Die kleinere Kanne besteht üblicherweise aus Porzellan, die größere aus Metall. Das heiße Teewasser wird in dieser zweiten Teekanne aufbewahrt, während das Teekonzentrat in der Porzellankanne durch den aufsteigenden Wasserdampf warmgehalten wird. Pro Glas werden ein kleiner Löffel Tee sowie ein Löffel zusätzlich in die Porzellankanne gegeben. Die Teeblätter sollten dabei befeuchtet sein.

Zwei-Kannen-System: Der Çaydanlık

Des Weiteren benötigt man zwei Teekannen von verschiedener Größe, die man übereinanderstellen kann. Die erstere, kleinere Kanne, sollte aus Porzellan bestehen und wird auf die zweite, die

vorzugsweise metallene, gestellt. In der Porzellan-Kanne wird das Teekonzentrat durch die nach oben steigende Hitze der zweiten Kanne warmgehalten, in dem das heiße Teewasser aufbewahrt wird. Kocht das Wasser in der unteren Kanne, wird die obere damit aufgefüllt. Dieses Teekonzentrat kann nun noch nach Belieben im Glas gemischt werden, während die nun leere, untere Kanne für den zweiten Aufguss wieder mit Wasser gefüllt wird. Dabei ist sehr vorteilhaft, dass der Tee durch die getrennte Aufbewahrung in den Kesseln eine ganze Weile warmgehalten werden kann. So können die Gäste oder die Familie stets auf frisch aufgebrühten Tee zurückgreifen.

Tee macht Kultur

In der Türkei ist das Teetrinken mehr als eine Bedürfnisbefriedigung – es ist ein tägliches Ritual, das zu jedem Anlass, zu jeder Feier und zu jedem Essen zelebriert wird. Die Teehäuser sind ein wichtiger gesellschaftlicher Mittelpunkt für die Bevölkerung und dienen als Gesprächs- oder Handelsplatz für Händler und Kunden. Dabei hat sich hier in türkischen Städten schon eine Art Tee-Lieferservice entwickelt: Ein Ausläufer mit einem Tablett dampfenden Tees beliefert die Menschen in der Nähe des Teehauses, die Bestellung wird mittels einer Gegensprechanlage direkt in die Teestube durchgegeben. Viele Menschen kaufen im Vorweg in den Teestuben kleine Plastikmarken ein, um den Ausläufer in solchen Situationen bargeldlos und schnell zu bezahlen.



Die Zubereitung

Die passende Teekanne

Zum idealen Genuss tragen eine schöne Kanne und Tasse bei. Denn das Auge isst nicht nur, es trinkt auch mit. Abgesehen von der Optik ist die Wahl des Materials mitbestimmend für den Geschmack. Aus diesem Grund sollte die Teekanne möglichst nicht aus Metall bestehen, weil dies das Aroma des Tees beeinträchtigen kann.

Eine Ausnahme zu dieser Aussage stellen hochwertige Gusseisen-Kannen aus Japan dar, weil diese innen emailliert sind. Weiterhin sind Modelle aus Glas, Keramik oder Ton geeignet. Für welche Sie sich entscheiden, ist wiederum von der Teesorte abhängig. Laut Experten eignen sich für Schwarztees andere Materialien als für andere Sorten. Keramik für Grüntees, Oolongs, Weißtees und Pu Erh Tees. Porzellan und Glas für schwarze Tees.

Mit der Zeit nimmt das Material den Geschmack des Tees an und gibt diesen im Sinne eines Geschmacksverstärkers wieder an das Aufgussgetränk ab. Wenn Sie oft Tee kochen, sollten Sie verschiedene Sorten in separaten Teekannen zubereiten. Wichtig ist außerdem, dass Sie diese nur für Tee und nicht auch für Kaffee nutzen.

Was ist das beste Material für die Tee-Zubereitung?

Tee bleibt am längsten in gusseisernen Teekannen heiß, vor allem in Kombination mit einem Stövchen zum Warmhalten. Für grüne Tees sind diese Kannen allerdings nicht so gut geeignet, da grüne Tees es lieber nicht so heiß mögen und bitter werden können.

Was das Material der Teekanne angeht, kommt es ganz auf den eigenen Geschmack an – das Auge trinkt schließlich mit! In Glaskannen können Sie zuschauen, wie schön der Tee im Wasser tanzt und seine Farbe abgibt. Genau wie in Porzellankannen bleiben auch in Teekannen aus Glas keine Aromen haften, sodass Sie diese wunderbar für jeglichen Tee verwenden können, ohne dass sich Aromen vermischen und verfälschen.

Tipp von Tee-Experten

In Tonkannen, die innen nicht glasiert sind und daher eine poröse Struktur haben, bleiben die Aromen des Tees haften. Daher empfehlen wir, nur eine Sorte von Tee daraus zu trinken, zum Beispiel ausschließlich Schwarztee. Der große Vorteil: Die aufgenommenen Aromen können den nächsten Tee beim Entfalten seines Aromas unterstützen! Teemeister, die ihre Tonkannen über Jahrzehnte hinweg in Gebrauch hatten, mussten angeblich nicht einmal mehr frische Teeblätter in die Kanne geben, um einen intensiven Tee zu erhalten!

Weitere Tipps

- Reinigen Sie die Teekanne regelmäßig und entfernen Sie die durch den Tee entstandene Patina. So erhalten Sie immer einen idealen Geschmack.
- Um Sie sauber zu machen, können Sie Spülmittel benutzen. Anschließend sollten Sie die Kanne aber gründlich ausspülen und abtrocknen.
- Keramikannen sind sehr pflegeleicht und müssen nur mit Wasser ausgespült werden. Verzichteten Sie besser auf Spülmittel, weil das Material leicht den Geschmack annimmt.
- Losen Tee bereiten Sie am besten in einem Sieb zu, das möglichst groß sein sollte. Dadurch haben die Blätter ausreichend Platz zum „Schwimmen“. Bei manchen Teekannen ist ein Sieb bereits enthalten.
- Grüntee braucht Sauerstoff, um alle Geschmacksnuancen entwickeln zu können. Experten raten deswegen zu unversiegelten Keramikannen, die luftdurchlässig sind. So kann der Tee durch die Wand Luftsauerstoff ziehen.



10 Schritte zum perfektem Teeegenuss

1 Frisches Quellwasser gilt unter Kennern als ideal für die Zubereitung von Tee. In jedem Fall sollte das Wasser nicht zu hart sein, weil das den unerwünschten Tee-Schaum verursacht. Bestens geeignet sind stilles Wasser aus der Flasche oder gefiltertes Leitungswasser. Dieses sollte frei von Schwebstoffen, Kalkresten und Chlor sein. Chlorhaltiges Wasser können Sie zwei- oder dreimal abkochen, um es verwenden zu können.

2 Lassen Sie das Wasser nicht zu lange kochen und kochen Sie es im besten Fall nicht noch einmal auf. Um einen möglichst geschmackvollen Tee genießen zu können, sollte das Wasser nämlich möglichst sauerstoffreich sein.

3 Empfehlenswert ist es, die Teekanne vorzuwärmen. Dazu können Sie diese entweder für eine halbe Minute zu mindestens einem Viertel mit heißem Wasser auffüllen oder mit Wasser füllen und in der Mikrowelle erhitzen.

4 Einen schwarzen Tee überbrühen Sie mit kochendem Wasser. Experten raten dazu, es auf 90 bis 95° C abkühlen zu lassen. So entfalten sich alle geschmacklichen Nuancen, weil flüchtige Flavonoide weniger schnell verdampfen. Für einen Grünen, Weißen oder Pu Erh Tee ist eine Temperatur von 70° perfekt. Für Oolongs empfehlen sich 70 bis 80° C und für japanische Grüntees 60° C.

5 Bei der richtigen Menge an Teeblättern können Sie sich nach folgendem Basiswert richten: 8 bis 12 Gramm (2 gestrichene TL Broken-Tee oder 3 gehäufte TL Teeblätter) auf einen Liter Wasser. Letztlich hängt diese aber von Ihrem persönlichen Geschmack ab.

6 Experten empfehlen die Teeblätter lose in die Kanne zu geben, weil sie so frei schwimmen und ihre Aromastoffe bestens entfalten können. Nach dem Ziehen gießen Sie den fertigen Tee über ein Sieb ab. Eine zweite Kanne ist dabei hilfreich.

7 Die Ziehdauer ist abhängig von der Sorte und vom Blattgrad. Angaben dazu finden Sie auf der Verpackung oder Sie lassen sich im Teefachgeschäft beraten. Im Allgemeinen sollten kleinblättrige Tees, zum Beispiel Broken, Fannings und Dusts, kürzer ziehen als ganze Blätter.

8 In den ersten zwei bis drei Minuten geben Tees Koffein bzw. Tein ab. Deshalb gilt: Je kürzer er zieht, desto anregender ist ein Tee. Je länger er zieht, desto beruhigender ist er. Drei Minuten sind in der Regel perfekt, um einen belebenden Genuss zu erreichen.

9 Schwarz- und Grüntees enthalten oft Gerbstoffe. Diese wirken beruhigend, erzeugen aber auch einen bitteren Geschmack. Eine Ziehzeit unter fünf Minuten verhindert dies.

10 Broken Teas sollten ebenfalls nicht zu lange ziehen, weil diese schneller bitter werden.

Der Samowar

Sowohl in Russland als auch in der Türkei gilt Tee als Nationalgetränk. Er wird zu jeder Jahres- und Tageszeit getrunken. Entgegen der klassischen Zubereitung wird oft ein "Samowar" benutzt. Er steht symbolisch für Heimat, Gastfreundschaft und Gemütlichkeit. Man kann sich sicher sein: Betritt man ein türkisches oder russisches Restaurant, verlässt man es selten ohne ein Glas Samowar-Tee getrunken zu haben.

Aber was ist ein Samowar überhaupt? Es handelt sich um eine Maschine zur Zubereitung von Tee, die nicht nur in der russischen Kultur tief verankert ist, sondern auch die Teekultur vieler anderer Länder bestimmt, wie etwa der Türkei. Hierzulande begegnen wir Samowaren in nahezu jedem türkischen Restaurant und Gaststätte.

Geschichte und Verbreitung

Zwar lässt der Name auf eine russische Erfindung schließen – Samowar ist nämlich russisch und bedeutet „Selbstkocher“ - doch die Teemaschine stammt gebürtig aus dem persischen Raum. Von hier aus gelangte sie dann weiter nach Russland, wo sie ihre Bekanntheit erlangte. Erste Erwähnungen finden russische Samoware um das Jahr 1730.

In Russland entwickelte sich die Begeisterung so weit, dass die Stadt Tula, die in der Nähe von Moskau liegt, zum Hauptproduktionsort wurde. Dort ent-

steht 1778 auch die erste Fabrik. Im Allgemeinen breiten sich der Samowar und die mit ihm verbundene Teekultur seitdem vor allem in Zentralasien aus. Gehörte der Samowar früher noch in jeden gut sortierten Haushalt, wird er heute im Alltag aber kaum noch benutzt. Stattdessen verlagert sich die Verwendung primär auf öffentliche Einrichtungen wie Restaurants, Hotels und Gaststätten.

Funktionsweise und Ausstattung

Samoware gibt es in unterschiedlichsten Ausführungen. Ob aufwendig verziert oder schlicht, sowohl die Funktionsweise als auch die Zubereitung des Tees bleiben prinzipiell gleich. Rückschlüsse auf die Funktionsweise leiten sich vor allem aus dem Begriff selbst ab. Denn im Gegensatz zu anderen Teemaschinen wie beispielsweise dem Teekessel wird der Tee in einem Samowar nicht auf der Herdplatte gekocht, sondern verfügt über eine integrierte Heizstelle.

Wurde ursprünglich diese Kammer noch mit Holzkohle, Petroleum oder Gas gefüllt, wird heute bequem auf eine elektrische Variante des Samowars gesetzt. Dabei verfügen die meisten Samoware über eine Heizplatte, manchmal kommt aber auch eine Heizspirale zum Einsatz.

Weitere Bestandteile eines Samowars sind die zwei übereinander gestapelten Kessel. Der untere Wasserkessel



ist mit einem Zapfhahn ausgestattet. Sein Fassungsvermögen variiert zwischen drei bis fünf Liter. Die obere Teekanne ist vergleichsweise kleiner und wird für das Teekonzentrat verwendet. Optional verfügen elektrische Samoware über ein Thermostat, das sich automatisch ein und ausschaltet, wenn sich die gewünschte Temperatur verändert.

Te Zubereitung auf traditionelle Art

Zunächst wird die untere, größere Kanne mit Wasser gefüllt und zum Kochen gebracht. In dem oberen, kleineren Behälter wird ein starkes Teekonzentrat zubereitet. Um den Tee von möglichem Staub zu befreien, wird er vorab kurz unter klarem, kaltem Wasser mit Hilfe eines Siebs ausgespült. Anschließend werden die Teeblätter mit dem kochenden Wasser aufgegossen und zum Ziehen wieder auf den Wasserkessel gestellt. Der aufsteigende Dampf aus dem Wasserkessel verhindert dabei, dass das Teekonzentrat während der Ziehzeit zu stark abkühlt. In der Zwischenzeit wird das fehlende Wasser im Wasserkessel aufgefüllt und erneut zum Kochen gebracht.

Die Ziehzeit des Tees variiert zwischen den einzelnen Teesorten. Prinzipiell gilt: Wenn der Tee sich auf den Boden des oberen Behälters abgesetzt hat, ist der Tee bereit zum Servieren. Je nach Vorliebe kann man den Tee nun stark

oder schwach genießen. Denn nicht zu vergessen: Es handelt sich um ein Teekonzentrat. Auf etwa einen Liter Wasser werden zwanzig Teelöffel Tee zubereitet und das kann bei Schwarzem Tee ganz schön stark werden. Das Mischverhältnis kann zwischen 1 : 3 bis 1 : 9 variieren. Dafür entnimmt man einen Teil von dem Teekonzentrat aus der oberen Kanne und füllt den Rest mit heißem Wasser aus dem unteren Behälter auf. Das besondere ist, dass der heiße Tee mit einem Samowar immer bereit steht.

Die richtige Teesorte für den Samowar

Nicht jede Teesorte eignet sich für die Zubereitung in einem Samowar. Insbesondere kräftige Teesorten wie der Assam oder Ceylon haben große Beliebtheit. Im Gegensatz zum Darjeeling enthalten diese nämlich weniger Gerbsäure und können somit über Stunden in der traditionellen Teemaschine heiß gestellt werden. Grüner Tee kann ebenfalls in einem Samowar zubereitet werden. Allerdings wird er nicht mit kochendem Wasser aufgegossen. Je nach Sorte liegt die ideale Temperatur zwischen fünfzig und achtzig Grad Celsius, so dass sich hierfür ein Samowar mit Thermostat eignet.

Richtig genießen

Ist der Tee fertig, verführt der leckere Duft sogleich zum Kosten. Allerdings sollten Sie damit noch kurz warten, denn unter Kennern spielt die ideale Trinktemperatur eine große Rolle. Diese liegt zwischen 60 und 65° C. Ist der Tee nach ein paar Minuten abgekühlt, können Sie sein Aroma besser heraus-schmecken.

Was Sie jetzt noch in Ihren Tee geben, hängt von Ihren persönlichen Vorlieben ab. Pur können Sie den Geschmack und seine verschiedenen Nuancen natürlich am besten heraus-schmecken.

Allerdings kann ein wenig Zucker bestimmte Aromen noch hervorheben. In kräftige Sorten wie Assams können Sie etwas Milch oder Sahne geben, damit sie milder schmecken. In England und Ostfriesland gehört dies zur traditionellen Zubereitungsart.

Beliebte Zusätze sind außerdem Zitronensaft, Honig und Rum. Diese verändern jedoch den Geschmack und sollten deshalb nur in Maßen und nicht bei hochpreisigen Sorten eingesetzt werden.

Um den Tee am besten genießen zu können, ist Ihre Lieblingstasse eine gute Wahl. Denn das richtige Gefühl ist für den Genuss mitentscheidend. Ansonsten können Sie bei der Teetasse auf folgende Eigenschaften achten:

- Möglichst dünnwandig, z. B. Fine Bone China
- Niedrige Höhe
- Schalenform
- Weite Tassenöffnung
- Inhalt ca. 200 ml

Sie können es wie der Europäer haben und eine Tasse mit Henkel nut-

zen. Oder Sie machen es den Asiaten nach und wählen eine Teeschale. Beim Material können Sie sich für Porzellan, Glas, Ton oder Keramik entscheiden. Dies hängt in erster Linie von Ihren persönlichen Vorlieben und von der inszenierten Stimmung ab.

- **Klassische Teetasse mit Untersetzer aus Porzellan:** stilvoller, traditioneller Teeerlebnis, ideal für englische und ostfriesische Teezeremonien
- **Teeschale im asiatischen Stil:** meditativ, bestens für Teezeremonie nach japanischem Vorbild
- **Große Becher:** leger, hervorragend für den Genuss eines heißen Tees im Winter und im Freien, weil viel hineinpasst und Becher robust sind.

Wie süßt man Tee richtig?

Auch hier gilt: Jeder wie er mag! Manche sagen, in Tee gehöre kein Zucker und schon gar keine Milch. Aber das sehen wir anders. Tee ist zum Genießen da! Darum geht es.

Meist werden schwarzer Tee, Schwarzteemischungen, Gewürztees und Chais mit Milch und Zucker abgeschmeckt. Alternativen zum klassischen Zucker sind brauner Kandis, Rohrzucker oder Honig. Auch Stevia kann als Süßungsmittel genutzt werden.

Die übrigen Teesorten wie weißer Tee oder grüner Tee werden seltener gesüßt oder mit Milch getrunken, weil sie im Geschmack ohnehin sehr fein sind. Doch auch hier entscheidet der persönliche Geschmack!

Gründe für die Milch im Tee

Während es für die Engländer und die Ostfriesen eine Tradition ist, Milch oder

Sahne in den Tee zu geben, scheiden sich manche Geister daran. Viele sind der Meinung, dass diese Zusätze den Geschmack verfälschen und damit den perfekten Genuss schmälern. Trotzdem gibt es gute Gründe für den Schuss Milch oder Sahne:

- Wer experimentierfreudig ist, kann mit den Milchprodukten bestimmte Aromen im Tee hervorheben. Dies funktioniert sowohl mit tierischen als auch mit pflanzlichen Produkten wie Soja- und Mandelmilch. Tee enthält üblicherweise Oxalat, das für Menschen mit Nierensteinen problematisch ist. Das in der Milch enthaltene Calcium kann verhindern, dass der Stoff im Darm aufgenommen wird.

- Bestimmte Sorten wie kräftige Schwarztees oder Chais werden traditionell mit Milch zubereitet. Auch die berühmte, traditionelle Ostfriesenmischung verlangt nach einem Schuss Milch bzw. Sahne.



Die idealen Begleiter zum Tee

Selbstverständlich können Sie Tee pur genießen. Jedoch schmeckt er auch sehr gut zu verschiedenen Speisen, bei denen er – ähnlich wie Wein – den Geschmack unterstreichen kann.

Gunpowder

Rindfleisch, z.B. Steak, gegrillter Schweinbauch oder Bacon

Jasmintee

Käse, Dessert

Oolong

Schinken, Schweinebraten, Käsesorten wie Comté oder Beaufort, Gegrilltes

Ceylontee

Roquefortkäse

Assam

deftige Gerichte mit Fleisch, Hauptgänge

Pu Erh Tee

geschmacksintensiver Fisch

Darjeeling

Geflügel, Fisch

Earl Grey

Schokolade, schokoladige Desserts

Weißer Tee

leichte Vorspeisen, Fischgerichte, Geflügel

Grüntees aus Indien oder Ceylon mit leicht süßlicher Note

Vollkornbrot, Fleischgerichte

geräucherte Tees (die meisten Grüntees aus China)

Speisen mit Röstaromen wie gebratenes Fleisch, gegrilltes Gemüse und Frittiertes, Pizza

Grüntees aus Japan mit grasiger Note

Meeresfrüchte, Sushi, Speisen mit Sojasauce, weiße Schokolade, Gouda, Manchego

Grüner Tee aus China oder Japan

Geflügel, Frucht-Mousse, Brie

Tee kann sowohl ein idealer Essensbegleiter als auch der perfekte Start in ein leckeres Menü sein. Als Alternative zum alkoholischen Aperitif eignen sich leichte Grüntees oder Darjeelings, die Sie zum Beispiel mit Ahornsirup süßen können. Dazu passen salzige Kracker, Salzmandeln und Parmesan.



Die heilende Kraft von Tee

In China, Japan und weiteren asiatischen Ländern trinken die Menschen schon seit vielen hundert Jahren Tee, um ihre Vitalität und Gesundheit zu stärken. Bestimmte Teesorten wie der Matcha sind sogar wichtiger Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. In den letzten Jahren ist auch bei uns in Deutschland der Tee als Heilmittel wortwörtlich in aller Munde. Er wird von Ernährungsberatern und Vertretern alternativer Heilmethoden empfohlen. Einige der positiven Eigenschaften sind inzwischen wissenschaftlich belegt.

Welche Tees können besonders wohltuend sein und die Gesundheit fördern?

Schwarzer Tee

Inhaltsstoffe: Kalium | Fluorid | Mangan | Gerbstoffe | geringe Mengen an B-Vitaminen

Mögliche Wirkung: durch Gerbstoffe leicht antibakteriell und schmerzlindernd beruhigend für Magen-Darm-Trakt durch Theaflavine antibakterielle Wirkung und Senkung des Cholesterinspiegels

Lapacho-Tee

Inhaltsstoffe: Kalium | Kalzium | Eisen | Barium | Strontium | Jod | Bor Antioxidantien | weitere Spurenelemente

Mögliche Wirkung: Erhöhung der Produktion roter Blutkörperchen | Abwehrkräfte stärken | bei Erkältung, Grippe, Gürtelrose, Herpes und Hautunreinheiten helfen | Migräne, Gelenkschmerzen und Rheuma lindern | äußerliche Anwendung bei Wunden und Entzündungen

Grüner Tee

Inhaltsstoffe: Vitamin A | Vitamin B, B2 | Vitamin C | Kalium | Kalzium Fluorid | Flavonoide | Gerbstoffe

Mögliche Wirkung: positiver Einfluss auf Stoffwechselläufe | Magen und Darm beruhigen | entsäuernd und entgiftend | Fettverbrennung beschleunigen | Immunsystem stärken verdauungsfördernd | Hautbild verbessern | antibakterieller Effekt bei Entzündungen im Mundbereich und zur Vorbeugung von Karies

Rooibos-Tee

Inhaltsstoffe: Vitamin C | Eisen | Magnesium | Kalzium Kalium | Fluor Kupfer | Natrium | Kalk | Zink | Spurenelemente

Mögliche Wirkung: bei Allergien gegen Nahrungsmittel und Hausstaub sowie bei Heuschnupfen und Asthma helfen unterstützend bei Hautproblemen, Neurodermitis und Sonnenbrand | Magen-Darm-Beschwerden und Kopfschmerzen lindern | Karies vorbeugen | Haut und Blutgefäße schützen Immunsystem stärken | krampflösend | entspannend und beruhigend

Tee ist ein natürliches Heilmittel.

Dennoch raten Experten davon ab, eine bestimmte Sorte in übermäßiger Menge über einen längeren Zeitraum einzunehmen. Das kann zu ungewünschten Nebenwirkungen führen.

Wer eine bestimmte Krankheit hat, sollte eine mehrwöchige Tee-Kur in jedem Fall mit einem Experten absprechen, um eventuelle Risiken zu vermeiden. Dies gilt auch für Schwangere. Sie sollten generell nicht mehr als ein bis zwei Tassen pro Tag von einer bestimmten Sorte trinken.

Zum Beispiel: Lapacho kann in hoher Dosis zu Bauchschmerzen, -krämpfen, Übelkeit, Anämie, Blutungsneigung oder gehemmter Blutgerinnung führen. Aus diesem Grund sollten Schwangere und Menschen mit Blutkrankheiten diesen Tee besser nicht trinken.



Heilkräfte aus der Welt der Kräuter

Dass bestimmte Kräuter heilende Wirkung haben können, ist bereits seit dem 12. Jahrhundert durch Hildegard von Bingen bekannt. Tees aus Rosmarin, Brennnessel, Kamille, Baldrian und weiteren Kräutern und Pflanzen nutzten die Menschen schon lange vor der modernen Medizin, um alltägliche Leiden wie Bauchschmerzen, Schlaflosigkeit u. a. m. zu bekämpfen.

Welche Kräuter können bei welchen Beschwerden helfen?

Anis: schleimlösend, entkrampfend, immunstärkend, verdauungsfördernd bei Husten, Asthma, Bronchitis

Baldrian: beruhigend, entspannend, entkrampfend bei innerer Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen
Bärentraubenblätter: antibakteriell, leicht entwässernd, leicht desinfizierend bei Harnwegsinfekten

Brennnessel: harntreibend, entzündungshemmend fördert Blutbildung

Fenchel: krampflösend, appetitanregend bei Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Bauchkrämpfen

Frauenmantel: beruhigend, entzündungshemmend, krampf-, schleimlösend, durchblutungs-, verdauungsfördernd bei Menstruationsbeschwerden, PMS (Prämenstruelles Syndrom), Wechseljahrsproblemen, Weißfluss u.a.m.

Kamille: entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell, antimykotisch bei Problemen mit dem Verdauungssystem, Atemwegsreizungen, Zahnfleischentzündungen, Stirnhöhlenvereiterung u.v.m.

Rosmarin: stimulierend, antiseptisch, antibakteriell, antimykotisch, krampflösend, durchblutungsfördernd bei Kreislaufproblemen, Verdauungsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen, Harnwegsinfekten

Salbei: desinfizierend, entzündungshemmend, krampflösend, schweißhemmend bei Zahnfleischentzündungen, Halsschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, übermäßigem Schwitzen

Wichtig! Möchten Sie bei gesundheitlichen Problemen von der positiven Wirkung von grünem Tee und anderen Aufgussgetränken profitieren, sollten Sie einen Arzt, Naturheilpraktiker oder Apotheker um Rat fragen.

Das Schönheitsgeheimnis von Tee

Tee ist eine wahre Wunderwaffe und kann nicht nur Ihre Gesundheit unterstützen, sondern auch schön machen. Denn bestimmte Sorten wie der Rooibos können sich positiv auf Haut, Haare und Nägel auswirken. Aufgrund bestimmter Inhaltsstoffe, zum Beispiel Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Antioxidantien, können Sie sich sozusagen schön trinken. Grüner Tee beispielsweise besitzt eine entwässernde und antioxidative Wirkung, weshalb er die Haut straffen und dabei helfen kann, dass sie sich regelmäßig erneuert.

Für die Schönheitspflege können Sie Tee nicht nur innerlich, sondern ebenso gut äußerlich anwenden. Das hat auch die Pflegeindustrie längst erkannt, weshalb in einigen Kosmetika wie Hautcremes und Shampoos bereits Tee enthalten ist.

DIY-Schönheitsmittel:

- Lapacho-Tee ins Badewasser geben: versorgt die Haut mit Kalium, Eisen und weiteren Mineralstoffen
- Wattepad mit grünem oder schwarzem Tee tränken und auf die Augen legen: zieht Hautporen zusammen, glättet die Haut, lässt Schwellungen abklingen
- Haare mit Fenchel-Tee spülen: sorgt für einen schönen Glanz

Hinweis! Wer abnehmen möchte, kann auf Mate- und Brennnessel-Tee zurückgreifen, weil der eine den Hunger stillen und der andere entschlacken kann.

Tee & Fakten

300 l*

Tee wurden in Ostfriesland 2019 jährlich getrunken. Damit sind die Ostfriesen unangefochtener Weltmeister.

5,7 Mrd.l*

Schwarz-, Grün-, Kräuter- und Früchte-tee wurden 2019 in Deutschland getrunken.

Mit dieser Menge könnte man die Hamburger Außenalster 2 x füllen.

129 Mio.*

Tassen Tee werden täglich in Deutschland getrunken.

50%*

des deutschen Tee-Imports wird über den Hamburger Hafen abgewickelt.

40%*

des nach Deutschland importierten Tees wird hier veredelt und wieder exportiert.

72*

Länder liefern Tee nach Deutschland.

33,5%*

des importierten Schwarztees stammt aus Indien.

61,8%*

des importierten Grüntees stammt aus China.

Die Big-Five der Teeproduzenten



China

2.799.382 t*

China ist der weltweit größte Produzent von Grüntees.

Da der meiste Tee im Land verbraucht wird, liegt China nur auf Platz 2 der Tee-Exporte weltweit.



Indien

1.389.700 t*

Indien ist der weltweit größte Produzent von Schwarztees.

Über 80% des Tees wird im eigenen Land verbraucht.



Kenia

458.853 t*

90% des produzierten Tee wird exportiert. Damit liegt Kenia an erster Stelle der Tee-Exporte weltweit.



Sri Lanka

300.134 t*

Der größte Teil des produzierten Tees geht in den Export.



Indonesien

128.800 t*

67% des produzierten Tees wird im Land verbraucht.

Tee-Zeit ist eine Sammlung interessanter und informativer Texte über Tee.

Die verwendeten Textquellen:

Betty Zehner - 'Der ultimative Guide für Tee-Liebhaber'

Seiten 3, 6, 7, 23, 24ff., 27, 28, 29, 31ff., 41, 55, 57, 58/59, 61, 63

www.die-teeseite.de

Seiten 8ff., 11ff., 14ff., 16ff., 18ff., 20ff., 42ff., 50/51

Tim Kröner - www.ostfriesentee.de

Seite 44

www.rbth.com

Seiten 48/49

www.pop-tee.de

Seiten 56/57

Bildnachweise

Titelseite:	@Koko Rahmadie@pexels.com
Seite 2:	@8photo@freepik.com
Seite 4/5:	@Valeria Aksakova@freepik.com
Seite 6/7:	@rawpixel.com@freepik.com
Seite 8:	@yangjoy999@pixabay.com
Seite 10:	@8photo@freepik.com
Seite 11:	@freepik@freepik.com
Seite 12:	@Ulrike Leone@pixabay.com
Seite 16/17:	@yangjoy999@pixabay.com
Seite 18/19:	@carlyucy@pixabay.com
Seite 20/21:	@jcomp@freepik.com
Seite 22/23:	@freepik@freepik.com
Seite 25 o.:	@Racool_studio@freepik.com
Seite 25 u.:	@freepik@freepik.com
Seite 26/27:	@8photo@freepik.com
Seite 28/29:	@pvproductions@freepik.com
Seite 30/31:	@Victoria Lin@pixabay.com
Seite 32/33:	@Quang Nguyen Vinh@pexels.com
Seite 35:	@freepik@freepik.com
Seite 36/37:	The Race between Taeping and Ariel in 1866 off Lands End, Montague Dawson
Seite 38 o. li.:	Teeziegel@Tvoekler
Seite 38 o. re.:	tea-room@sprudge.com
Seite 38 u. li.:	Advertisement for Lipton's tea@The British Library
Seite 39 o. li.:	The Original Ceylon Tea People 1982@George Steuart Teas
Seite 39 o. re.:	'Ariel and Taeping', Jack Spurling
Seite 39 u. re.:	boston tea party@history.com
Seite 40:	@pixabay@pexels.com
Seite 42:	@Artfower@pixabay.com
Seite 43:	@all4web@pixabay.com
Seite 44:	'Taeping'-Tee-Clipper, Allan C. Green
Seite 45:	@PeterEleven@shutterstock.com
Seite 46:	@The-Ivy-Bath-Brasserie
Seite 47:	@Bernadette Wurzinger@pixabay.com
Seite 48/49:	@Kamran Aydinov@freepik.com
Seite 50/51:	@freepik@freepik.com
Seite 52:	@Vicky Tran@pexels.com
Seite 54/55:	@rawpixel.com@freepik.com
Seite 56/57:	@Daria Yakovleva@pixabay.com
Seite 58/59:	@pvproductions@freepik.com
Seite 60:	@pvproductions@freepik.com
Seite 62:	@freepik@freepik.com



hano
einbausküchen

hano-Küchen GmbH & Co. KG

Söllerstraße 9-11 · 21481 Lauenburg
Fon 04153 55 99 66 · Fax 04153 55 99 55

info@hano-kuechen.de
www.hano-kuechen.de
