Rund um den Tee

Obwohl Tee eigentlich nur aus den jungen Blättern und Blattknospen einer einzigen Pflanzenart, der Camellia sinensis, besteht, enthält er einige Hundert verschiedene Inhaltsstoffe. Die Vielfalt an Teesorten entsteht durch die unterschiedlichen klimatischen Bedingungen der jeweiligen Anbaugebiete und die unterschiedlichen Verarbeitungs-methoden.

Kaffee oder Tee?

- Kaffee wirkt aufs Herz und den Kreislauf. Das Koffein im Kaffee wird bereits im Magen aufgespalten, gelangt dadurch sofort in die Blutbahn und putscht den Körper auf.
- Tee hingegen fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns und wirkt auf das zentrale Nervensystem. Deshalb hat Tee einen günstigen Einfluss auf geistiges Arbeiten.
- Das Koffein im Tee wird mehrheitlich erst im Darm aufgespalten, und die Teegerbstoffe verzögern die Aufnahme des Koffeins zusätzlich.

Weitere Inhaltsstoffe

- Den Gerbstoffen verdankt der Tee seinen Ruf als Heilmittel bei Darmerkrankungen. Sie wirken beruhigend auf Magen und Darm.
- Kalium aktiviert die Enzyme im Körper.
- Fluor hemmt Karies.
- Mangan senkt den Blutzuckerspiegel.
- Theophylin steigert die Kontraktionskraft des Herzens und wirkt gefässerweiternd sowie entwässernd.
- B-Vitamine steigern die Vitalität.

Die bakterien- und virushemmende Wirkung von Tee sind unbestritten. Aus diesem Grund dienen sowohl schwarze wie grüne Tees vorbeugend gegen Erkältungen, Grippe und Infektionskrankheiten. Der Kaloriengehalt von Tee ist praktisch gleich null. Grüntee gilt als eines der gesündesten Lebensmittel überhaupt.

Dem grünen Tee werden auch positive Auswirkung auf den Alterungsprozess nachgesagt. Japanische Wissenschafter haben entdeckt, dass er die Superoxydbildung im Körper herabsetzt. Ihr Fazit: Jungbleiben durch grünen Tee, dessen Enzym auch hohen Blutdruck verhindern kann. Grüner Tee ist zudem reich an den Vitaminen A und C.

Verarbeitung: Schwarztee

4 kg gepflückter Tee geben 1 kg schwarzen Tee, der in 4 Schritten hergestellt wird.

1. Welken: Die Blätter verlieren dabei 30 % ihrer Feuchtigkeit und werden geschmeidig für den nächsten Arbeitsschritt.
2. Rollen: Die Oberfläche des Teeblattes wird aufgebrochen. Das ist die Voraussetzung für die anschliessende Fermentation. Durch das Rollen entstehen die unterschiedlichen Blattgrössen.
3. Fermentation: Die Verbindung des Sauerstoffs in der Luft mit den Zellsäften des Blattes bewirkt die geschmackliche Veränderung.
4. Trocknen: Nach der Fermentation wird das Blattgut während 20 Minuten bei 85 Grad in einem Heisslufttrockner behandelt. Der Tee verliert seine Feuchtigkeit bis auf 6 % und erhält seine dunkle Farbe.

Verarbeitung: Grüntee
Beim grünen Tee wird die Fermentation bewusst verhindert. Nach dem Welken werden die Teeblätter erhitzt, damit die für die Fermentation verantwortlichen Enzyme zerstört werden. So behält der grüne Tee seine Farbe und grösstenteils auch die Gerbstoffe.

Es gibt vier verschiedene Blattgrössen:
- Blatt-Tees
- Broken-Tees
- Fannings
- Dust (die feinste Aussiebung)

Zubereitung
Für die meisten Sorten gilt: Wenn der Tee anregend wirken soll, dann nur maximal drei Minuten ziehen lassen. Je länger er allerdings zieht, desto intensiver wird sein Geschmack. Länger als fünf Minuten sollten die Blätter allerdings nicht in der Kanne oder der Beutel in der Tasse bleiben.

Für Eilige sind Teebeutel eine gute Alternative zum losen Blatt- oder Broken-Tee. Zubereitung und Ziehdauer sind hier wesentlich kürzer. Für Teebeutel werden meistens sehr feine Teepartikel in ebenso hochwertiger Qualität wie Blatttee verwendet, sogenannte Fannings bzw. Dust (s. oben). Diese geben ihre Inhaltsstoffe rasch an das heisse Wasser ab. Daher muss Beuteltee nicht so lange ziehen wie Blatt-Tee.

Tee passt zu jeder Lebenslage. Selbst wenn man einen Wunsch hat und gerade keine Fee zur Stelle ist, dann kann man erst mal „abwarten und Tee trinken“, bis der Wunsch in Erfüllung geht.