

It's Teatime!

Man kann einen im Tee haben oder einfach nur abwarten und Tee trinken. Wie man's auch nimmt: Tee zieht immer. Oder? vigo hat sich auf Spurensuche begeben.

> Familienbande— Genau genommen gibt es nur zwei Sorten Tee: schwarzen und grünen. Beide gehen auf die Urpflanzen „Camellia sinensis“ und „Camellia assamica“ zurück, aus denen weitere Pflanzen und Sorten gezüchtet wurden. Früchte-, Kräuter- und Arzneitees sind offiziell nur Aufgüsse.

Alles Thein— Denkst! Wer davon spricht, ist nicht gerade auf dem neuesten Stand. „Thein ist eine veraltete Bezeichnung“, erklärt Dr. Ulrich Engelhardt, Lebensmittelchemiker an der Technischen Universität in Braunschweig. „Heute wissen wir, dass in Tee und Kaffee derselbe Stoff anregend wirkt: das Koffein.“ Allerdings enthält eine Tasse Tee nur halb so viel Koffein wie eine Tasse Kaffee. Und wer in puncto Muntermacher auf Kräuter- und Früchtetees setzt, hat Pech gehabt. Denn sie enthalten – bis auf zwei Ausnahmen – überhaupt kein Koffein.

Weit gereist— Ursprünglich stammt Tee aus China. Zumindest taucht der Teestrauch dort bereits 2700 v. Chr. in schriftlichen Quellen auf. Nach Europa kam er erst im 17. Jahrhundert, damals ausschließlich in der grünen Variante. Heute wird Tee außer in China vor allem in Indien, Sri Lanka, Japan, Indonesien und Afrika angebaut. Zudem gibt es verschiedene Teesorten, die hauptsächlich in bestimmten Regionen der Welt getrunken werden. Der Pu Erh-Tee ist zum Beispiel bei den Asiaten besonders beliebt. Man sagt ihm nach, dass er gut für die Linie sei und den Alkoholspiegel im Blut senke. In Südamerika wird aus der Rinde des Lapacho-Baumes ein gleichnamiger Aufguss geköchelt, der seit jeher in der indianischen Medizin benutzt wird. Gleiches gilt für den Mate-Tee. Er wird bevorzugt aus dem traditionellen Kürbisgefäß „Mati“ durch ein Metallröhrchen geschlürft und enthält, obwohl er streng genommen ein Aufguss ist, Koffein.

Lahme Sache— Das kann man von der bekanntesten Tee-Party der Welt nicht gerade behaupten. Sie hört auf den Namen Boston Tea Party und fand am 16. Dezember 1773 statt. Amerika war damals britische Kolonie und das Parlament in London hatte eine hohe Teesteuer für die Neue Welt beschlossen. Bostoner Bürger enterten daraufhin drei im Hafen liegende englische Handelsschiffe und warfen 342 Kisten Tee von Bord – worauf die Briten Kriegsschiffe schickten ... Das Ende vom Lied: ein allgemeiner Aufstand der amerikanischen Kolonien gegen die Krone, der mit der Unabhängigkeitserklärung 1776 endete.

Sehr zum Wohl— Und ob! Die im Tee enthaltenen Gerbstoffe wirken zum Beispiel beruhigend auf Magen und Darm. Besonderes Highlight sind aber die so genannten Flavonoide, die durch ihre antioxidative Wirkung freie Radikale abfangen. „Das sind Sauerstoffverbindungen, die Zellen schädigen und so Krebs und Herzerkrankungen verursachen können“, erklärt Dr. Engelhardt. Außerdem stecken in Tee je nach Sorte geringe Mengen wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Mangan oder Kalium. Mangan ist wichtig für den Aufbau von Knochen, Kalium für Herz, Muskeln und Nerven. Um sich ausgewogen zu ernähren, reicht es allerdings nicht, den ganzen Tag nur Tee zu trinken!

Beutel für Banausen— Nur weil Tee in Beuteln steckt, muss er nicht schlechter sein. Auch dass dafür so genannte Dusts und Fannings (Tee-Aussiebungen) verwendet werden, sagt nichts über seine Qualität aus. Allerdings bieten diese dem Wasser eine größere Oberfläche, wodurch die Inhaltsstoffe schneller herausgelöst werden. Die Folge: Beuteltees werden ganz fix fertig, kräftig – und bitter.

Putzteufel— Es stimmt zwar, dass besonders grüner Tee viel Fluorid enthält. Das härtet den Zahnschmelz und macht so die Beißerchen unempfindlicher gegen Karies. Außerdem wirkt Tee gegen Bakterien im Mund und schützt deshalb vor Mundgeruch. Zahnbürste und -pasta ersetzt er aber nicht. Unser Vorschlag: putzen und Tee trinken.

Zieht immer!— Wohl wahr. Allerdings sollte man die Uhr im Auge behalten. Kräuter- und Früchtetees müssen fünf bis zehn Minuten ziehen, grüner und schwarzer Tee mindestens zwei, höchstens fünf. Bei einer kürzeren Ziehzeit wird der Tee fad. Bleiben die Blätter zu lange im Wasser, werden zu viele Gerbstoffe freigesetzt und das Getränk schmeckt bitter.

Swing and drink— Könnte zumindest bei den so genannten Tanztees schwierig werden. Denn diese Nachmittagsvergnügen für eher ältere Semester (vielleicht auch noch für Mama und Papa) sind ziemlich aus der Mode gekommen. Wie der Name schon sagt, wurde dabei getanzt – und natürlich Partnersuche betrieben. Tanztee hieß das Ganze, weil man sich um fünf Uhr traf, der traditionellen „Teatime“ der Engländer. Und natürlich, weil Tee getrunken wurde.

Daniel Freienstein

vigo | 9

SURFTIPPS

www.aok.de: Unter der Rubrik „Essen & Trinken“ gibt es jede Menge Infos zum Thema gesunde Ernährung – wozu bekanntlich auch Tee gehört.

www.teeverband.de: Alles über Geschichte, Anbau, die richtige Zubereitung ...

www.tee-scout.de: umfangreiche Seite mit vielen wissenswerten Infos, von A wie Assam bis Z wie Zeremonien.



MOIN, MOIN

Weltweit gibt es Teerituale. Der Fünf-Uhr-Tee kommt den Engländern beispielsweise nur nach der „milk in first“-Regel in die Tasse. Ganz anders bei den Ostfriesen. Die werfen einen Klumpen Kandis („Kluntje“) in die Tasse, schütten Tee darauf und garnieren das Ganze zum guten Schluss mit etwas ungeschlagener Sahne („Rohm“). Umrühren ist eine Sünde! Dann kann's losgehen – und zwar in dieser Reihenfolge: Erst wird das Sahnewölkchen („Wulkje“) weggeschlürft, danach der herbe Tee und zum Schluss das Zuckerwasser auf dem Boden der Tasse. Echte Ostfriesen gehen rein bis zum Frühstück, zum „Elf-Uhrtje“, nach dem Mittagessen, zur Teezeit zwischen drei und vier Uhr und zum Feierabend.

GEWUSST WIE

- > Falls das Leitungswasser zu kalkhaltig ist: einfach stilles Wasser nehmen oder einen Filter benutzen.
- > Die Teekanne mit heißem Wasser ausspülen und vorwärmen.
- > Grundsätzlich gilt: pro Tasse einen Löffel Tee, für eine Kanne (ein Liter) aber nur vier bis fünf Löffel. Dazu Kandis, Milch und Zitrone servieren.
- > Die Kanne ausschließlich für Tee verwenden. Bereits geringe Kaffeerückstände verderben das Aroma.
- > Schwarzen Tee mit kochendem Wasser aufbrühen, grünen Tee nur mit 80 Grad heißem Wasser. Faustregel: Ein Liter Wasser brauen drei Minuten, um auf 80 Grad abzukühlen.