

Tee

[Tee Geschichte](#)

[Tee und Gesundheit](#)

[Tee Zubereitung](#)

Tee ist ein heißes Aufgussgetränk mit Geschichte und Tradition. Auf der ganzen Welt verbreitet und getrunken besitzt er jedoch in unterschiedlichen Regionen einen ganz verschiedenen Status und Ruf. Besonders in Asien und Teilen Südamerikas ist Tee unverzichtbar; hier wird die kostbare Teepflanze geradezu als heilig verehrt. Auch in ganz Großbritannien fügt sich das Teetrinken in den alltäglichen Tagesablauf ein: die Teatime am Nachmittag ist hier festes Programm.

Während die Ostfriesen schon lange auf den warmen, pflanzlichen Aufguss schwören, beginnt der Teeboom in den restlichen Teilen Deutschlands gerade erst. Wurde Tee hier doch jahrelang nur von Babys, Kranken und den sog. Ökos getrunken, so war sein Image doch etwas angestaubt und uncool. Doch durch die neue Sortenvielfalt und den Einsatz von Tee im Wellnessbereich ist ein langsamer Imagewechsel absehbar. Im Supermarktregal finden wir nicht mehr nur den „langweiligen“ schwarzen und grünen Tee und es gibt mehr als nur Kamillen- und Fencheltee für die Kranken und die Kleinen. Wir haben nun die Qual der Wahl zwischen einer großen Sortenvielfalt. Tee wird aus unterschiedlichen Pflanzen gewonnen und mit noch viel mehr differenzierten Früchten, Pflanzen und weiteren Aromastoffen geschmacklich aufgepeppt. Es gibt nun Tees für unterschiedliche Anlässe und Stimmungen. Anregende oder entspannende Tees, gesundheitlich wirksame Tees und einfach himmlisch leckere Tees.

Auf die veränderte Einstellung der Deutschen zum Tee reagieren auch die Cafés – viele Kaffeehäuser bieten eine große Auswahl an verschiedenen Teesorten an, bei manchen findet man sogar

eine eigene Teekarte. Während der Tee im fernen Osten schon seit Urzeiten einen wichtigen Einfluss auf die Kultur ausübt, gewinnt er auch in unserer Heimat eine immer mächtigere Position.

Doch Tee ist nicht gleich Tee. Als Tee dürfen eigentlich, wenn man es ganz genau nimmt, nur Aufgüsse aus den Teepflanzen „*Camellia sinensis*“ und *Camellia assamica*“ als Tee bezeichnet werden. Aus den Aufgüssen dieser Pflanzen erhält man den Schwarz- oder den Grüntee. Alle anderen Aufgüsse aus getrockneten oder frischen Pflanzen, Kräutern und Früchten sind also streng genommen kein Tee, sondern werden als teeähnliche Getränke bezeichnet. Während es in anderen Ländern für diese Getränke häufig spezielle Namen gibt, fallen sie bei uns in der Alltagssprache auch einfach unter den Begriff „Tee“.

Doch welche Sorten außer dem weit bekannten schwarzen und grünen Tee bereichern die Sortenvielfalt im Teehandel sonst noch? Zuerst einmal kommt der schwarze und der grüne Tee auch häufig aromatisiert daher, also z.B. Grüntee mit Vanillegeschmack. Hinzu kommen noch die Früchtetees, von denen viele jedoch nicht wirklich aus getrockneten Früchten bestehen. Häufig wird auch hier ein Tee mit Früchtearoma versetzt. Kräutertees haben oft eine heilende Wirkung und können sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden. Ein Aufguss aus Brennnesseln soll z.B. gegen juckende Kopfhaut und Schuppen helfen, wenn man ihn als Haarwasser verwendet. Zur neuen Wellnesswelle und den Wohlfühlrends passend wurden auch hierzulande die Rooibos- und Honeybusch-Tees eingeführt. Sie werden ebenfalls häufig aromatisiert und sind besonders mild und wohltuend.

Bei uns weniger verbreitet, jedoch in China von großer Bedeutung ist die Einteilung von Teesorten aus den beiden „wahren“ Teepflanzen nach ihrem Fermentationsgrad. Hier trinkt man z.B. auch gerne den weißen Tee, der in Deutschland weniger verbreitet ist. Für den weißen Tee werden die jungen Triebe

der Teepflanze geerntet und getrocknet, es soll keine Fermentation stattfinden. Der grüne Tee hingegen erhält durch minimale Fermentation sein Aroma, während der schwarze Tee komplett fermentiert wird. In China ist zudem der Oolong-Tee bekannt, der teilweise fermentiert wird. Weitere Spezialitäten sind der Pu-er-cha, ein länger gelagerter Schwarztee sowie der teure und kostbare gelbe Tee, ein weißer Tee, der nach der Ernte nicht gleich weiterverarbeitet wird.

Es gibt viele verschiedene Sorten von Tee, diese alle hier aufzuzählen würde wohl den Rahmen sprengen. Deshalb liste ich hier nun die bekanntesten Sorten auf, inklusive deren Herkunftsländern. Man unterscheidet zwischen schwarzen und grünen Teesorten, die da wären:

Schwarzteesorten:

Ceylon – dies ist ein würziger Tee mit leichtem Zitronenaroma – er kommt aus Sri Lanka

Darjeeling – sein Aroma ist leicht und fein und er besitzt wenig Gerbsäure – Nordindien

Java – Javatee wird hauptsächlich für Teemischungen verwendet, er besitzt wenig Eigengeschmack – angebaut wird er in Java in Indonesien.

Ein Leser war so nett und hat mir die Regeln zur Schwarztee Zubereitung in England zugesandt:

1. Kanne mit heissem Wasser ausspülen.
2. Den Tee niemals mit den Fingern anfassen, sondern nur einen Teelöffel benutzen.
3. Pro Tasse einen Teelöffel direkt in die Kanne und für die Kanne einen Löffel extra.
4. Nicht den Teekessel zur Kanne bringen, sondern die Kanne zum Teekessel, dann hat man garantiert kochendes Wasser zum aufbrühen.

Den Tee 1 1/2 – 2 Minuten ziehen lassen und dann geniessen. In England wird der Tee auch gerne mit einem Schuss Milch getrunken. Wissenschaftler haben jetzt herausgefunden, dass die Milch die gesunden Eigenschaften des Tees aufheben. Wahrscheinlich bindet das Kasein, die Stoffe, die Arteriosklerose verhindern können. Wer also auf seine Gesundheit achtet, sollte unbedingt auf die Milch verzichten.

Grünteesorten:

Bancha – seine Herkunft liegt in Japan – man sagt ihm heilende Wirkung bei Krebserkrankungen nach – sein Geschmack ist leicht grasig

Gunpowder – die Teeblätter werden zu kleinen Kugeln gerollt, welche an Schießpulver erinnern, daher hat er auch seinen Namen – sein Geschmack ist herb und kräftig – er kommt aus der Provinz Zheijang in China

Sencha – er ist der in Japan am meisten getrunkene Tee, seine Farbe ist gelblich bis grün – sein Name bedeutet „gedämpfter Tee“ – sein Geschmack ist leicht herb mit einer Spur an Süße – er kommt aus Shizuoka in Japan, ebenso kommt er in Taiwan und China vor