

Die vielfältige Welt des Tees



Es wird nass und kalt draußen, was gibt es da gemütlicheres als eine Tasse warmen Tee. Das Angebot ist so vielfältig wie manches Kuchenbuffet nach dem Wettkampf. Doch hier gibt es meist nur Kaffee. Vielleicht, weil der Tee schon beim bzw. kurz nach dem Zieleinlauf angeboten wurde. Obwohl dieser **Zitronentee** nicht viel mit echtem Tee zu tun hat. Es handelt sich hierbei meist um viel Zucker mit 1-2 % Teeextrakt.

Kräuter- und Früchtetee sind nur im weiteren Sinne Tee, als allgemeine Bezeichnung für Aufgüsse und Abkochungen bestimmter Pflanzenteile. In Spanien z. B. ist Té nur Schwarztee, alles andere heißt infusion. Ähnlich in Frankreich: „thé“ = schwarzer oder grüner Tee, „infusion“

= Kräutertee. Anders in der französischsprachigen Schweiz, wo „thé“ sowohl für Schwarz-, als auch für Kräuter- und Früchtetee benutzt wird.

„Echter“ Tee wird aus den getrockneten fermentierten (Schwarzer Tee) oder unfermentierten (grüner Tee) Blättern des Teestrauchs hergestellt.

Aus dem ursprünglichen Baumgewächs Tee wurde durch Kultivierung ein ca. 1 m hoher Teestrauch mit dunklen, lederartigen Blättern und kleinen weiß bis rosa schimmernden Blüten. Durch ständigen Kreuzen der Tee-Urpflanzen *Thea sinensis* (chinesischer Tee) und *Thea assamica* (Assamtee) entstanden feine aromatische und widerstandsfähige Arten. Diese Assamhybriden bilden heute die Grundlage der wichtigsten Teekulturen.

Angebaut wird Tee hauptsächlich in Indien, China und Sri Lanka, wobei ¾ zu Schwarztee verarbeitet wird. Auch wenn man aus jeder Teepflanze grünen Tee erzeugen kann, wird hierfür die kleinblättrige und zartere *Thea sinensis* bevorzugt.

Herstellung

Geerntet werden nur die Blattknospen und die nächsten 2-3 Blätter. Für 500 g Tee werden 2 Kilo frische Teeblätter benötigt. Diese Ernte wird gewelkt, damit sie elastisch wird, dann gerollt, fermentiert, getrocknet, sortiert und verpackt. Beim Welken werden die Blätter auf Gittern ausgebreitet und ca. 12 Stunden getrocknet, so dass ihr Feuchtigkeitsgehalt sinkt. Durch das Rollen werden die Teeblätter kleiner und bekommen eine schaumig-grüne Farbe. Durch das Rollen werden die Blätter aufgebrosen, der ausgetretene Zellsaft oxidiert durch den Sauerstoffgehalt der Luft und bewirkt später die Schwarzfärbung. Beim Fermentieren (Gären) wird durch künstlich erzeugte hohe Luftfeuchtigkeit der Gerbstoffgehalt reduziert und das Koffein aktiviert. Die als Aromaträger wirkenden ätherischen Öle entwickeln sich. Das Trocknen schließlich fixiert die Teeentwicklung.

Grüner Tee wird nach dem Welken nur gedämpft zur Verhinderung der Fermentation und dann geröstet. Dadurch bleiben die pflanzeneigenen Enzyme inaktiv und die Inhaltsstoffe weitgehend unverändert. Der leicht bittere Geschmack von Grüntee stammt aus dem daraus resultierenden höheren Gerbstoffgehalt.

Qualitäten, Sorten und Mischungen

Je nach **Blattart und -größe** wird Tee unterteilt in **Blatt-Tee**: ganze Blätter. Wobei hier noch mal die Blattqualität unterteilt wird in

- Flowery Orange Pekoe (nur feinste Blattknospen),
- Orange Pekoe (Knospen und oberstes Blatt),
- Pekoe Souchong (zweites Blatt)
- Souchong (sonstige Blätter)

Broken-Tee: beim Rollen gebrochene Blätter (Flowery Broken Orange Pekoe),

Fanning-Tee: kleinste Blattteilchen ohne Stängel und Blattrippen

Dust: Teestaub.

Letztere beiden werden überwiegend für Filterbeutel verwendet, da die feine und feinste Aussiebung dem kochenden Wasser eine große Oberfläche auf kleinstem Raum im Teebeutel bietet und solche Tees sehr ergiebig und aromatisch sind. Die Blattgröße sagt also nichts über die Teequalität aus.

Die Qualität der Blätter richtet sich also nach ihrer Stellung am Zweig. Die Knospen an der Spitze werden als *Flowery Orange Pekoe* bezeichnet, das darunter stehende als *Orange Pekoe*, das dritte als *Pekoe*, die weiteren Blätter als *Souchong*. Der Begriff "Orange" stammt entweder von einer früher in China getrunkenen mit Orangenblüten parfümierten Tee oder vom holländische "oranje", "königlich" oder aus dem Malayischen: "orang" für

Broken: gebrochener kleinblättriger Tee
Flowery: blumiges Aroma.
Golden: goldbraune Spitze
Orange: besonders gut
Pekoe: junge noch zarte Blätter
Tip/Tippy: Blattspitze
First Flush: 1. Pflückung im Frühling
Second Flush: 2. Pflückung im Sommer
Autumnals: Herbstpflückung

"groß". *Pekoe* stammt aus dem Chinesischen „pako“ und bedeutet „weißer Flaum“, bezogen auf den Flaum der Teeknospen.

Nach der offiziellen Klassifikation werden die Blattgrößen und Qualitäten in Buchstaben angegeben. Je mehr Buchstaben, desto höher die Qualität. Bei ganzen Blättern wäre dies:

S = *Souchong*, größte Blattsortierung
 PS = *Pekoe Souchong*
 P = *Pekoe*
 OP = *Orange Pekoe*,
 FOP = *Flowery Orange Pekoe*, enthält mehr Tips (=Blattknospen), welche den Geschmack blumig (flowery) machen
 GFOP = *Golden Flowery Orange Pekoe* (gibt es nur bei Darjeeling-Tees)

TGFOP = *Tippy Golden Flowery Orange Pekoe*, mit einem besonders hohen Tipanteil

FTGFOP = *Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe 1*. ...ist die höchste Stufe.

Die 1. am Ende bezeichnet die Blattgrade (1=klein, 2 =mittel, 3=groß).

Analog dazu gibt es dann die Aufteilung bei den gebrochenen Blättern, wo das B für Broken dazu kommt, wobei die PS und S zu BPS, also Broken Pekoe Souchong zusammengefasst sind.

So ist z. B. Broken Orange Pekoe (BOP) ein feiner gebrochener Tee mit "Tips". Tips sind die Blattspitzen und -knospen junger, zarter Teeblätter.

Bei den Fannings und Dust wird unterschieden in:

OF = *Orange Fannings*, ein sehr schnell dunkel färbender Tee
 BOPF = *Broken Orange Pekoe Fanning*

PF = *Pekoe Fannings*, bei CTC-Produktionen.

(CTC = "Crushing, Tearing, Curling" = Zermahlen-Zerreißen-Rollen. Hierbei werden die Blätter weitgehend von Stängel und Rippen befreit und nur das reine grüne Blatt wird weiterverarbeitet. Es entstehen kräftige Tees mit schneller Färbung und starkem Aroma.)

F = *Fanning*

D = *Dust*

Die **Hauptteesorten** sind: Schwarzer Tee, Grüner Tee, Oolong und weißer Tee.

Für **Schwarzen Tee** werden die Blätter voll fermentiert. Dadurch wird der Gerbstoffgehalt reduziert und die Aromastoffe kommen zur Entfaltung.

Im Gegensatz dazu ist **Grüner Tee** unfermentiert. Gunpowder ist der bekannteste chinesische grüne Tee. Der Name (engl.: Schießpulver) stammt von den kugelförmig gerollten Blättern, die sich beim Aufgießen entfalten. Grüner Tee enthält mehr Vitamin C als manche Südfrucht, was auch beim schonenden Aufgießen nur geringfügig reduziert wird. (um 3 gr pro Tasse)

Er enthält viel Koffein (um 40 mg pro Tasse) und schmeckt herb-würzig.

Sencha wird vorwiegend in Japan getrunken

Oolong ist ein Tee aus Tai-wan, der nur leicht fermentiert ist und geschmacklich zwischen schwarzem und grünem Tee liegt.

Beim Aufbrühen entrollt sich das braune Teeblatt und zeigt seine noch grüne, unfermentierte Innenseite.

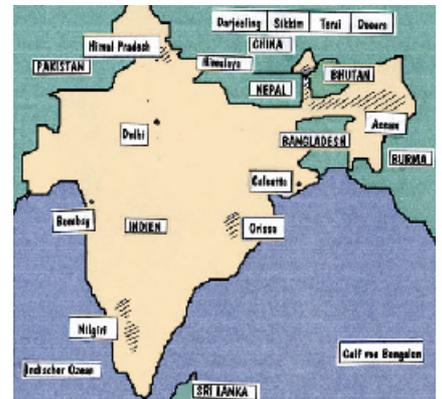
Weißer Tee wird aus ganz jungen Blättern gewonnen. Er ist extrem hell und mild.

Daneben gibt es noch eine Reihe weiterer Teesorten und -arten:

Darjeeling ist die nobelste Sorte. Das Teeanbaugebiet an den Südhängen des Himalaya-Gebirges in 2000 m Höhe gab dem Tee seinen Namen. Drei Erntezeiten geben auch

drei Sorten: Die Frühlingspflückung von Februar bis Mai, den hellen und zarten First Flush, die Sommerpflückung, als dunkler und kräftiger Second Flush und den Herbsttee (Autumnal), der etwas milder als die Sommerpflückung ist und oft als Basis für Mischungen verwendet wird.

Ceylontee stammt von der Insel Sri Lanka. Es ist ein Tee mit herbem Aroma.





Assam ist nicht nur eine dunkle kräftige Teesorte, sondern das größte zusammenhängende Teeanbaugebiet der Welt im Norden Indiens. Assam-Tee ergibt einen sehr kräftigen Tee, weshalb er in vielen Mischungen zu finden ist.

Earl Grey wird mit Bergamotte-Öl parfümiert. Er wird aus Ceylon-, China- oder Darjeeling-Tee zusammengesetzt.

Pu-Erh-Tee entsteht durch eine besondere Fermentation mit Hilfe spezieller Mikroorganismen.

Mate wird aus den Blättern einer südamerikanischen Urwaldpflanze, des mit unserer Stechpalme verwandten immergrünen Matestrauchs, gewonnen. Wie beim „richtigen“ Tee gibt es auch hier den grünen unfermentierten Matete und den dunkelbraunen fermentierten. In Ländern der Dritten Welt dient er oft dazu, Hungergefühle zu bekämpfen, was wohl auf seinen Koffeingehalt zurückzuführen ist. Hier wird er deshalb als „Schlankheitstee“ vermarktet.

Lapacho-Rindentee wird aus der Rinde des Baumes *Tabebuia Avellanedoe* (Baum des Lebens), der in den tropischen Regenwäldern zwischen Mexiko und Argentinien beheimatet ist, gewonnen. Er besitzt keine aufputschenden Substanzen, dafür aber eine Reihe Mineralstoffe und Spurenelemente.

Rooibusch-Tee aus Südafrika stammt vom Rooibuschstrauch, auch Massaistrauch genannt, welcher in ca. 450 m Höhe an den sandigen Hängen des Cedar Berges bis zu den Ausläufern des Olifantengebirges wächst. Auch er enthält kein Koffein, dafür aber Vitamin C und Mineralien.

Honeybusch ist ein gelbgrüner Busch, der ausschließlich in den schattigen und kühlen Gebirgslagen der Kapregion Südafrikas wächst. Die nach Honig duftenden Blüten werden mit den Blättern und Stielen im Spätsommer geerntet, geschnitten, fermentiert, luftgetrocknet und gesiebt. Er enthält, im Gegensatz zum Lapacho-Rindentee und Rooibusch-Tee Spuren von Tein.

Yogi-Tee enthält exotische Gewürze und wird Chai genannt, wenn man ihn mit warmer Milch vermischt.

Ostfriesische Mischung stammt nicht aus Ostfriesland, sondern ist ein kräftiger Mix aus Assam- und Sumatrasorten.

Englische Mischung besteht aus Darjeeling-, Ceylon- und Assamtee.

Blend sind Mischung aus verschiedenen Plantagen für große Handelshäuser, garantiert Geschmackszuverlässigkeit.

Cystus-Tee stammt von der Cystuspflanze, auch Zistrose genannt. Auch wenn sie einer wilden Heckenrose ähnelt, gehört sie zu den Citrusgewächsen. Ihre Heimat ist in Nordgriechenland, wo sie auf den magnesiumreichen Böden von Chalkidike wächst. Seit der Antike wird sie als Heilpflanze benutzt. Von den griechischen Bauern und den Mönchen der Athos-Klöster als Heiltee gegen zahlreiche Gesundheitsstörungen. Sie soll den Körper von giftigen Schwermetallen entgiften, gegen Pilzkrankheiten wie *Candida albicans*, aber auch bei Erkrankungen durch *Kolibakterien* und *Heliobacter* helfen, zudem bei Entzündungen Linderung verschaffen.



Eberautin-Tee wird vom Kraut der Eberaute, einem bis zu 1,5 m hohen Halbstrauch aus dem Mittelmeerraum hergestellt. –da er vor allem in Ländern des ehemaligen Jugoslawien wächst, war er bis vor kurzem nur schwer zu

bekommen. Er kann die natürlichen Abwehrkräfte stärken. Hauptwirkstoff ist das ätherische Öl Eberautin.

Daneben existieren eine Reihe von aromatisierten Tees, die mit Gewürzen, Fruchtstücken, Blüten, ätherischen Pflanzenölen, natürlichen oder naturidentischen Aromen geschmacklich beeinflusst werden. Bei letztem dient der Tee nur als Trägermaterial für den Aromastoff, spielt also eher eine untergeordnete Rolle. Die Industrie entwickelt hier wahre Höhenflüge was Zusammenstellung und Namensgebung angeht. Inwieweit dann noch der Tee zu schmecken ist, muss jeder für sich entscheiden.

Gesundheitlicher Wert

Aus Assam kam das Teetrinken um 2700 v. Chr. nach China. In Japan wurde es 500 n. Chr. bekannt. Aber erst 1610 brachten die Holländer den Tee nach Europa und 1669 begründeten die Briten zum Teehandel die East India Company. In Deutschland wurde das Teetrinken erst zu Beginn des 19. Jahrhundert bekannt.

Teeblätter enthalten 1,8-4,2 % Koffein (früher Tein genannt), 5-12 % Gerbstoffe, in geringer Menge das harntreibende, gefäßerweiternde und die Herzfähigkeit anregende Theophyllin, ätherische Öle (Teeöl). Daneben einige Mineralstoffe und Vitamine.

Die Polyphenole, eine Gruppe von Gerbstoffen im Tee, können Sauerstoffradikale unschädlich machen. Ein weiterer Inhaltsstoff, das EGCG (Epigallocatechingallat) soll das Virenwachstum, die Blutgerinnung, die Vermehrung von schädlichen Mundbakterien und die Bildung ungünstiger Cholesterins hemmen, sowie das Immunsystem stärken.

Schwarztee kann vor Bakterien, bakterienverursachendem Durchfall schützen und hemmt Zahnkaries.

Grüner Tee verbessert die Leberfunktion. Er enthält mehr Gerbstoffe und mehr Vitamine (C, B, Betakarotin) als Schwarztee und besitzt damit einen höheren Anteil an antioxidativen sekundären Inhaltsstoffen. Er ist aber auch u. U. stärker mit Pestiziden belastet. Aus diesem Grunde sollte man gerade bei Tee auf Bioware zurückgreifen.

Lapacho lindert entzündliche Schleimhauterkrankungen im Darm, Mund- und Rachenraum.

Alle diese gesundheitsfördernden Effekte treten aber nur bei regelmäßigem Gebrauch ein, es kommt nicht auf die Menge sondern auf die Kontinuität an.

Tee belebt und beruhigt zugleich. Dies liegt am Koffein und dem Gerbstoff Tannin. Während das Kaffee-Koffein schnell wirkt, muss sich das Tein erst vom Tannin lösen. So tritt die anregende Wirkung langsamer und länger ein.

Je länger aber der Tee zieht, umso mehr beruhigende Gerbstoffe werden gelöst und gehen mit dem Koffein eine schwer lösliche Verbindung ein, die vom Körper kaum noch aufgenommen werden kann. Erkennbar ist diese Verbindung an dem Häutchen an der Oberfläche, das sich beim Abkühlen vom Tee zeigt.

Leider blockieren die Gerbstoffe im Tee aber auch wie die Tannine im Kaffee die Eisenresorption aus anderen Nahrungsmitteln.

Zubereitung

Man kann einen Teebeutel einfach mit heißem Wasser übergießen. Doch für einen echten Teekenner wäre dies ein Frevel. Das Wasser solle kalkarm und weich sein. Um alle Wirkstoffe zu lösen, muss die Wassertemperatur über 96 C⁰ liegen. In den ersten 2-3 Minuten gelangt fast das ganze Koffein des Blattes in den Aufguss und er wird anregend. Bei längerer Ziehzeit lösen sich die Gerbstoffe, die den herben bitteren Geschmack bewirken und beruhigend wirken. Bei Grünem Tee wird aus kulinarischen Gründen nur 70-80 Grad heißes Wasser empfohlen. Wer aber die gesamten gesundheitlichen Vorteile des Radikalfängers erreichen möchte, der sollte kochendes Wasser nehmen, denn so werden die Gerbstoffe besser gelöst. Grüner Tee, kann (wie auch bei Mate) mehrmals übergossen werden.

Die *Japanische Teezeremonie* hat ihren Ursprung in den Zen-Klöstern, wo die buddhistischen Mönche pulverisierten Grüntee als Medizin und als Konzentrationshilfe für die Meditation einsetzten. Sie kann mit ihren zahlreichen rituellen Handlungen bis zu 2 Stunden dauernd: Mit einem Glockenklang werden die Gäste gerufen. Jeder kniet auf eine Reisstrohmatten und erhält einen Stück Reiskuchen. Dann füllt der Gastgeber gemahlene grünes Teepulver in die Trinkschale und gießt mit einem Bambusschöpfer heißes Wasser darüber. Mit einem Bambusbesen wird alles schaumig gerührt und die Schale wird den Gästen gereicht, welche sich verneigen. In genau dreieinhalb Schlucken wird die Schale geleert. Anschließend werden dann Schale und Teegeräte bewundert.

Zum *Englischen Five o'clock Tea* gehören Teegebäck oder Scones, Milch und Kandis dazu. Auch hier gibt es feste Rituale. Allerdings ist der Ruf des englischen Tees besser als seine Qualität. Und auch die *Ostfriesen* haben ihr Ritual: Erst Kandiszucker (Kluntje), darüber den Tee, der dann herrlich knistert und zum Schluss ein Klecks Sahne und bloß nicht umrühren. Getrunken wird dann in

drei Schichten: erst Sahne (=der Himmel), dann Tee (=das Wasser) und am Ende der Süße Zucker (=das Land).

Die *Russen* brühen ihren Tee im Samowar. Hier wird der Tee zu einem Sud verkocht. Dieser Extrakt auf dem Gerät wird mit heißem Wasser aus dem Gefäß verdünnt.

Birgit Lennartz