

BERICHT
BEATE SOURANIS,
 DIABETESBERATERIN DDG

TEE

ENTSPANNUNG AUS DER KANNE

Die kalte Jahreszeit ist da. Wir kuscheln uns wieder gerne in unserer Decke ein. Was gibt es Schöneres als einen warmen, wohlschmeckenden Tee, die Vielfalt der Sorten, Herkunftsländer und Zubereitungsarten zu genießen?

„Er hat Tee in sich“ ist in Japan eine geläufige Bezeichnung für einen Menschen, der ein hohes Maß an Intelligenz, Einsicht, Erfahrung, Ideenreichtum und Sinn für das Schöne besitzt. Seit frühester Zeit wird Tee in Asien als „geistiges Getränk“ und Genussmittel getrunken. Tee regt die Sinne an, schärft den Geist, fördert die Konzentration und gibt dem Körper wieder Kraft. Für uns westliche Menschen ist er zum Symbol der Entspannung geworden, zumal er uns innere Sammlung und Distanz zum Alltag ermöglicht.

Lagerung und Zubereitung

Tee muss trocken in einem luftdicht verschlossenen Gefäß aus Blech, dunklem Glas oder Porzellan aufbewahrt werden. Generell sollten Sie Tee rasch aufbrauchen.

Utensilien

Die richtige Zubereitung fängt mit den Utensilien an. Hierbei gibt es einige wichtige Punkte:

- › Verwenden Sie Ihre Kanne, die aus Glas, Porzellan oder Ton ist, möglichst nur für Tee
- › Günstig sind Kannen mit großem Einsatzsieb, hier können sich die Blätter gut entfalten. Die zweite Variante ist altbewährt: Man rührt die Blätter in einer großen Kanne auf und seiht anschließend das Getränk mit einem Sieb in eine zweite Kanne ab. Nicht zu empfehlen ist hier das Tee-Ei.
- › Wärmen Sie die Teekanne mit heißem Wasser vor, dann entfaltet sich das Aroma besser. In der Thermoskanne verliert sich das Aroma schnell. Auch längeres Warmhalten auf dem Stövchen zerstört den feinen Geschmack.

Ganz entscheidend: das Wasser

Das Teewasser muss immer frisch gekocht sein. Je weicher und chlorärmer es ist, desto besser ist das Aroma des Tees.

Schwarzer Tee

Kleine Blätter sind ergiebiger als große. Zur richtigen Dosierung nehmen Sie bei „Broken“ Tee einen gestrichenen Teelöffel pro Tasse, bei Blatttee einen gehäuften Teelöffel pro Tasse. Soll der Tee kräftig werden, geben Sie zusätzlich einen Teelöffel „für die Kanne“ hinzu.

Dann wird mit kochendem Wasser aufgebrüht. In den ersten eineinhalb Minuten (Broken Tee) bzw. zwei Minuten (Blatttee) wird der größte Teil des Koffeins freigesetzt, erst dann werden die Gerbstoffe aus den Blättern gelöst. Bei einer Ziehdauer von bis zu drei Minuten wirkt schwarzer Tee deshalb stark anregend. Bei einer Ziehdauer von mehr als drei Minuten wirken die freigesetzten Gerbstoffe beruhigend auf Magen und Darm.

Grüner Tee

Grüner Tee darf grundsätzlich nicht mit siedendem Wasser aufgegossen werden. Das Wasser kurz aufkochen, auf 70 bis 80 Grad abkühlen lassen und dann die Teeblätter überbrühen.

Die klassische Dosierung ist ein gestrichener Teelöffel pro Tasse. Bei mehr als fünf Tassen nimmt man zusätzlich einen Teelöffel für die Kanne. Soll der Tee eher anregen, lassen Sie ihn nur zwei bis drei Minuten ziehen. Nach dem Abseihen können die Blätter für weitere Aufgüsse verwendet werden. Für den zweiten bis vierten Aufguss genügt es, den Tee noch drei Minuten ziehen zu lassen. Spätestens bei mehrmaligem Aufgießen machen sich auch die Qualitätsunterschiede bemerkbar und ein Tee, der zu-

nächst etwas teurer war, ist dann preiswert, weil er auch beim vierten Aufguss noch Aroma hat.

Rotbusch Tee

Hier verwendet man pro Tasse einen Teelöffel bzw. einen Beutel, gießt mit siedendem Wasser auf und lässt den Tee zwei bis drei Minuten ziehen. Weil er kein Koffein enthält, kann man ihn zu jeder Tageszeit trinken.

Kräuter und Früchtetees

Sie werden mit siedendem Wasser aufgegossen, ebenfalls mit einem Teelöffel pro Tasse und sollten mindestens acht Minuten ziehen. Dabei mehrmals umrühren. Für Früchtetees als Kaltgetränk benötigt man etwa die doppelte Menge Kräuter.

DAB – nur geprüfte Pflanzen kommen in Arzneitees

Das deutsche Arzneimittelbuch (DAB) enthält die amtlichen Vorschriften zu Beschaffenheit, Zubereitung, Prüfung und Aufbewahrung von Heilpflanzen, Arzneitees und anderen galenischen Mitteln. Das DAB schreibt für jeden Arzneitee Folgendes vor:

- › Welche Sorte der Pflanze verwendet werden darf, also z.B. nur die Stammpflanze oder auch andere Gattungen.
- › Die Höhe des Anteils an ätherischen Ölen oder an Gerbstoffen. Die Inhaltsstoffe werden genau geprüft.
- › Das Höchstalter der Kräuter, die verwendet werden.
- › Wie viel Prozent der Anteile an gefärbten oder vergilbten Blättern höchstens betragen darf, ebenso wie hoch der Anteil der Stängel einer Pflanze sein darf.

Für Haushaltstees gilt das Lebensmittelgesetz.

KONTAKT

BEATE SOURANIS
DIABETESBERATERIN DDG
ULM/NECKARGEMÜND
BSOURANI@OCDDE.JNJ.COM



BUCHTIPP

**MÖCHTEN SIE MEHR ÜBER
TEESORTEN ERFAHREN?
DANN EMPFEHLEN WIR IHNEN
UNSERE QUELLE
„DAS KLEINE TEE-ABC“
CHRISTINE SELIUS
SÜDWEST VERLAG
ISBN 3-517-08133-7
7.95 EURO**