

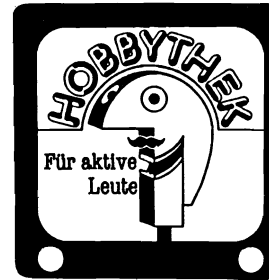
DIE NÄCHSTEN SENDUNGEN UND SENDETERMINE (PRODUZENT):

	Papier, Papier Papier (NDR)	Außenbegrünung (WDR)	Porzellan (BR)
BR	16. 5./18.00	13. 6./18.00	18. 7./18.00
HR	9. 5./18.33	4. 6./18.33	?
NDR/RB/SFB	6. 5./19.15	10. 6./19.15	1. 7./19.15
SDR/SR/SWF	Siehe Programmzeitschriften!		
WDR	6. 5./21.45	3. 6./21.45	1. 7./21.45

Falls Sie Anregungen, Hinweise oder Kritik loswerden wollen: HOBBYTHEK-Redaktion beim NDR, Postfach 540460, 2000 Hamburg 54, Tel. 040-4134789/4134497

Und hier die Adressen, von denen die HOBBYTIPS per Freiumschlag abgefordert werden können. (Bitte wählen Sie die Rundfunkanstalt, die die jeweilige Sendung produziert hat, dann ersparen Sie uns unnötige Arbeit und unnötige Kosten!):

Bayerischer Rundfunk: BR HOBBYTHEK, Postfach, 8000 München 100
Norddeutscher Rundfunk: NDR HOBBYTHEK, Postfach, 2000 Hamburg 100
Westdeutscher Rundfunk: WDR HOBBYTHEK, Postfach, 5000 Köln 100



Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier

Hobbytips der HOBBYTHEK

141

NDR HOBBYTHEK, 2000 HAMBURG 100

RUND UM DEN TEE (März 1987)

Liebe Freunde der HobbytheK,

unsere Tee-HOBBYTHEK war sicherlich keine typische HobbytheK. Typisch, d. h. im allgemeinen, daß im Vordergrund die Anregungen zu eigenen Aktivitäten stehen (z. B. Gartenteich anlegen, Sesselrad bauen, Bumerangs herstellen usw). Darüber hinausgehende Informationen, die den jeweiligen Sachzusammenhang darstellen und verständlich machen, sind dabei zwar immer wichtig, treten aber meist etwas in den Hintergrund. Denn das vorrangige Ziel unserer Sendungen ist es ja, Ihnen Anregungen für neue Hobbies und für eine sinnvolle Freizeitgestaltung zu geben. Und wer erst einmal "Feuer gefangen" hat, wer sich also durch eine unserer Sendungen hat motivieren lassen, der wird sicherlich auch selbständig weiter in die Thematik vordringen; sei es durch den Kontakt mit Leuten, die sich für die gleiche Sache interessieren, sei es über die eigene Weiterbildung mittels Literatur oder durch Besuch von entsprechen Kursen von Volkshochschulen und anderen Einrichtungen.

Unsere Sendung "Rund um den Tee" war dagegen ganz anders "gestrickt": Hier stand im Vordergrund eine weitgefächerte - manchem Zuschauer aber immer noch zu knappe - Hintergrundinformation zu einer Sache, die eigentlich doch jeder kennt, aber dennoch wieder nicht so genau. Erst in zweiter Linie kam es uns auf das Selbermachen an.

Es sei denn, daß es sich um eine so weithin unbekannte Angelegenheit wie den Teepilz handelte.

Wie das Echo auf diese Sendung gezeigt hat - für uns ablesbar aus den Telefonaten nach der Sendung, aus Zuschriften und der gewaltigen Menge von HOBBYTIP-Anforderungen - ist auch eine solche abweichende Art von HOBBYTHEK von Ihnen, liebe Zuschauer, voll akzeptiert worden. In der Redaktion war man teilweise sehr abwartend, ob ein Abweichen von dem üblichen Standard wohl gutgeheißen würde. Andererseits war es für uns auch wieder sehr reizvoll, einem so selbstverständlichen Thema neue Seiten abzugewinnen und Ihnen zu präsentieren. Denn selbstverständlich ist - bei genauerem Hinsehen - eigentlich gar nichts. Wie das gemeint ist? Nun: wir brauchen nicht lange ab(zu)warten und Tee (zu) trinken, denn da geht's schon los!

TEE = TEE ?

Diese Frage ~~von~~ es eigentlich nur bei uns (Deutschen) geben, weil wir ja alles so pingelig genau nehmen. Doch diesmal hat eine solche Frage durchaus ihre Berechtigung, denn bei uns wird (ausnahmsweise!) mal nicht so exakt unterschieden wie z. B. in den angelsächsischen Ländern. Wir sprechen von Tee und meinen

Peter Brückner/Reinhild Mosel

Mach's nach!

Aus dem Inhalt:

Band 1: Buddelschiffe, Einfache Musikinstrumente, Drachen aus Stoff und Folie, Webstuhlbau, Marionetten, Rumtopfrezepte, Tandem und Exzenterrad, Nistkästen aus Holzbeton und Futterhäuschen.

Band 2: Tischkegelbahnen und Kugelspiele, Färben mit Pflanzenfarben, Sonnenfernrohr und Sternuhr, Anlegen eines Gartenteichs, Buchbinden für Anfänger und Marmorpapier, Kartoffelrezepte.

Preis: DM 19,80 je Band,
Lieferung durch jede Buchhandlung

Erschienen im
MOBY DICK VERLAG KG, KIEL



damit sehr verschiedene Getränke: Tee, nämlich "indischen" Tee, China-Tee, Kenia-Tee usw. usw; kurzum Schwarzen Tee. Oder auch "den" grünen Tee. Und schließlich - woran mancher vielleicht zuerst gedacht hat - Hagebutten-Tee, Pfefferminz-Tee, oder - entsprechend dem Anwendungszweck - Beruhigungstee, Schlaftee, Magentee, usw, usw; kurzum: Kräutertee in allen Varianten. Hätten wir die Sendung in England oder in den USA produziert, wären sicherlich zwei daraus geworden: Eine über "Tea" und die zweite über "Herbal infusions", zu deutsch: Kräuter-Aufgüsse. Wir aber haben uns bemüht, beiden Aspekten des "zweideutigen" Tees innerhalb einer Sendung gerecht zu werden. Dementsprechend soll dies ebenso in diesem HOBBYTIP geschehen, allerdings mit Blick auf den begrenzten Umfang in komprimierter Form, wenn es (z. B. bei den Hintergrundinformationen) möglich ist; wenn es dagegen um genauere Anleitungen oder Rezepte geht, bleiben wir bei der üblichen Darstellung.

DIE WIEGE DES TEES

Gemeint sind schwarzer und grüner Tee, die ihren Ursprung in Süd-Ostasien haben, im Süden Chinas und im Osten Indiens. Der Teestrauch, dessen Blätter zu grünem oder schwarzem Tee verarbeitet werden, ist ein Baumgewächs, das in der Teekultur (Teegärten) durch regelmäßiges Zurückschneiden buschartig (ca 80 - 100 cm hoch) gezogen wird. Der immergrüne Strauch hat dunkelgrüne, gezahnte, (im Alter) lederartige Blätter. Für die Fortpflanzung wird heute vorzugsweise die vegetative Methode benutzt: von ertragreichen Mutterpflanzen werden Stecklinge geschnitten und angezogen. Sämtliche Schwarzteearten basieren letztlich auf Züchtungen (Kreuzungen), die man im Laufe der Zeit aus zwei Urteepflanzen gewonnen hat: Thea sinensis (Chinesische Teepflanze) Sie bleibt auch ohne Zurückschneiden strauchartig, wird

höchstens 3 - 4 Meter hoch, gedeiht vorzugsweise in gemäßigten Klimazonen und kann sogar leichten Frost vertragen.

Thea assamica (Assam-Teepflanze)

Sie wird im Wildwuchs ein bis zu 20 m hoher Baum, muß also in der Plantage kurz gehalten werden und braucht als tropisches Gewächs viel Wärme. Die sogenannten Assamhybriden sind heute die Grundlage der meisten Teekulturen, die sich über den gesamten tropischen Gürtel des Erdballs ausgebreitet haben. Neben den Züchtungsnuancen, die auf das Aroma einen Einfluß haben, sind in erster Linie die speziellen Klimate, Bodenbeschaffenheiten und Erntezeiten die Faktoren, die den typischen Geschmack der einzelnen Sorte ausmachen. Natürlich hat dabei auch die Bearbeitung vom Pflücken über die einzelnen Stufen der Teeproduktion (Bearbeitung in der Teefabrik) bis hin zur Mischung einzelner Sorten und letztlich die Zubereitung des eigentlichen Getränks einen Einfluß auf die Qualität dessen, was am Ende in der aromatisch duftenden Tasse als anregendes Genußmittel vor uns steht.

War vor Jahrhunderten der Tee noch ein reines Luxusgetränk weniger "Auserwählter", die häufig auch nur per Zufall durch ein Geschenk "in den Genuß" dieses exotischen Getränks kamen, so ist heute der Tee in einer breiten Palette von reinen Sorten und speziellen Mischungen im Handel - für den Laien (und Anfänger) so unüberschaubar, daß vielleicht die nachfolgende kleine Zusammenstellung eines Tee-Experten zur Orientierung dienen kann:

KLEINES TEELEXIKON DER SORTEN:

Darjeeling (Nordost-Indien):

In Darjeeling, an den Hängen des Himalaya gelegen, wächst der Tee bis in Höhen von ca 3.000 m. Die Gärten sind relativ klein, die Ernte sehr schwierig. Darjeeling Tee erzielt auf den Auktionen Höchstpreise, da das feine

R. Fasching: TEEPILZ KOMBUCHA - DAS NATURHEILMITTEL UND SEINE BEDEUTUNG BEI KREBS UND ANDEREN STOFFWECHSELKRANKHEITEN, Verlag Wilhelm Ennsthaler, A-4402 Steyr, 1986.

I. Schmidt: DER TEEPILZ - MORPHOLOGISCHE, PHYSIOLOGISCHE UND THERAPEUTISCHE UNTERSUCHUNGEN, Examensarbeit im Fachbereich VI Biologie, PH Dortmund, 1979.

M. Bühler, M. Lehner, 5000 JAHRE TEEGENUSS UND GESUNDHEIT AUS KRAUTERN, AT Verlag, Aarau/-Stuttgart, 1984.

H. Flück, R. Jaspersen-Schib: UNSERE HEILPFLANZEN, OH-Verlag Thun, 1986.

H. u. H.E. Laux: SCHÖN UND GESUND DURCH HEILENDE KRAUTER, Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart 1984.

M. Pahlow: DAS GROSSE BUCH DER HEILPFLANZEN, Verlag Gräfe und Unzer, München 1985.

M. Pahlow: HEILPFLANZEN IN DER APOTHEKE - Informationen und Tips aus der Praxis, Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 1985.

Mannfried Pahlow: MEINE HEILPFLANZENTEEES, Gräfe u. Unzer Verlag, München, 1986.

J. Saupe: DER NATURDOKTOR - GESUNDHEIT AUS HEILPFLANZEN, Nauemann und Göbel Verlagsgesellschaft, Köln, 1986.

P. u. J. Schönfelder: DER KOSMOS-HEILPFLANZENFÜHRER, Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart, 1984.

M. Wichtl u. a.: TEEDROGEN - EIN HANDBUCH FÜR APOTHEKER UND ARZTE, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 1984.

Verbraucherzentrale Bayern e. V.: KRAUTER- UND FRÜCHTE-TEE, Broschüre des Referats Ernährung, München.

Katalyse Institut für angewandte Umweltforschung e. V.: CHEMIE IN LEBENSMITTELN, Verlag Zweitau-sendundeins, Frankfurt, 1986.

BEZUGSQUELLEN:

Bei der Bestellung des Teepilzes muß berücksichtigt werden, daß der "Pilz" erst aus den beiden Komponenten (die getrennt in Reinkulturen gezüchtet werden) angesetzt werden muß. Dies bedingt eine Lieferfrist von 10 bis 14 Tagen vom Eingang der Bestellung gerechnet. Schriftliche Bestellungen zur Lieferung gegen Rechnung nehmen entgegen: Institut für Gärungsgewerbe und Biotechnologie - Abteilung Mikrobiologie - Seestr. 13, 1000 Berlin 65; Tel. 030-4509244 (Stückpreis: ca 55,-- DM)

Fa. Dr. Axel Meixner, Sonntagweg 6 c, 7000 Stuttgart 80; Tel. 0711-689546 (Stückpreis: ca 80,-- DM) Hier auch erhältlich: 0,5 l-Flasche Kombucha-Kwaß (Teekwaß), ca 12,-- DM.

Das in der Sendung gezeigte Tee-Service mit handgemaltem Dekor "Ostfriesische Rose" und handgefertigtem Messingtablett und -Stövchen ist erhältlich bei: Fa. J. Bunting, Teehandelshaus, Postfach 1260, 2950 Leer.

Leider ist die praktische 3-Portionen-Kippkanne aus Keramik, die wir Ihnen in der Sendung gezeigt haben, doch nicht im Handel erhältlich. Das Prinzip dieser Kanne ist allerdings so überzeugend, daß wir "ersatzweise" auf ein entsprechendes Metall-Modell hinweisen möchten, das in Tee-Fachgeschäften und über den Tee-Versandhandel erhältlich sein dürfte.

Interessenten für den eigenen "Teebusch auf dem Balkon" wenden sich bitte an: Peter Klock, Baumschul-Versand und Beratung, Stuts Moor 42, 2000 Hamburg 52, Tel. 040-8991698.

Text: Peter Brückner, Ulla Hamann, Rainer Schmidt
Layout: Othila Fliegner
Druck: Denbowski (c) NDR 1987

mäßig, die Kräutermischungen in lichtdichten, gut schließenden Behältern aufzubewahren. Die Zubereitung ist einfach und für alle hier angegebenen Rezepte die gleiche:

2 gehäufte Teelöffel Teemischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten lang in bedecktem Gefäß ziehen lassen und dann abseihen. Wer nicht Übergewichtig oder Diabetiker ist, der sollte den Tee jeweils mit einem Löffel Bienenhonig süßen.

Abschließend noch zwei Rezepte; das eine für "alle Tage", das zweite - hoffentlich nicht - für "alle Nächte":

Tee für alle Tage:

Dieser Tee ist sozusagen die "Alternative" zum Schwarzen Tee (oder auch Kaffee) für denjenigen, der zwar gerne ein teeähnlich schmeckendes Getränk haben möchte, aber nicht die anregende Wirkung des Koffeins wünscht. Insofern kann man diesen Tee auch gut als Abendgetränk empfehlen; es ist die einzige Mischung, bei der ein Dauergebrauch unbedenklich ist:

- 25 g Himbeerblätter
- 20 g Brombeerblätter
- 20 g Hagebuttenfrüchte ohne Kerne
- 20 g Hibiskus (Rote Malve); und wer den Geschmack schätzt, der kann auch noch
- 10 g Pfefferminzblätter hinzugeben.

Wenn Sie allerdings mal einen so hektischen Tag gehabt haben, daß Ihnen das Einschlafen Schwierigkeiten bereitet, dann empfiehlt sich (vorbeugend) ein

Schlaf- und Beruhigungstee:

- 20 g Weißdornblüten mit Blättern
- 20 g Melissenblätter
- 15 g Johanniskraut
- 10 g Hopfenzapfen
- 10 g Orangenblüten
- 10 g Lavendelblüten

Damit wollen wir den Exkurs in die Kräuter- und Heiltees beschließen.

LITERATURHINWEISE:

H. G. Adrian, R. L. Temming, A. Vollers: DAS TEEBUCH - GESCHICHTE UND GESCHICHTEN, Herstellung und Rezepte, Bucher Verlag, München 1983.

Aktion Dritte Welt Handel (Hg.): TEE, EIN GESCHENK DER ARMEN FÜR DIE REICHEN, Lamuv Verlag, Bornheim 1981.

B. H. Behrends: WISSENSWERTES ÜBER TEE - EINE KLEINE TEEKUNDE, Informationsbroschüre hgg. v. Fa. Onno Behrends GmbH + Co, 2980 Norden (Ostfriesland).

H. Grösser: TEE FÜR WISSENSDURSTIGE, Albrecht-Verlag, Gräffling.

Johann Haddinga: DAS BUCH VOM OSTFRIESISCHEN TEE, Verlag Schuster, Leer, 1977.

Hans Heger: DAS BUCH VOM TEE, Schmalfeldt Verlag, Bremen, 1977.

Eelco Hesse: TEE - DIE WELT DES TEES UND DIE TEES DER WELT, Gräfe u. Unzer Verlag, München, 1985.

Curt Maronde: HEISSGELIEBTER TEE, Falken Verlag, Niedernhausen, 1981.

B. Merzenich, A. Imfeld: TEE - GEWOHNHEIT UND KONSEQUENZ, Edition dia, St. Gallen/Köln, 1986.

TEE-SCHULUNGSVORTRAG, Deutsches Teebüro, Steindamm 9, 2000 Hamburg 1.

DIE TEEZEREMONIE - Veröffentlichung des Museums für Kunst und Gewerbe, Hamburg, Abteilung Asien/China, Japan, MKG 2.3.

Verbraucherzentrale Bayern e. V.: SCHWARZER TEE, Broschüre des Referats Ernährung, München.

N. N.: VORSICHT VOR DDTEE, Zeitschrift "Natur", Nr. 12/1984.

U. Balzer-Graf, F. M. Balzer u. a.: GETREIDESÄURE - DER LEBENDIGE MILCHSÄUREGIPFEL, Buch-Verlag, Postfach 1563, 4500 Osnabrück.

Flavour dieser Tees in keinem anderen Gebiet angetroffen wird.

First flush Darjeeling - die erste Pflückung nach der winterlichen Erntepause. Diese Tees werden vom Fachman als 'grün' bezeichnet. Tatsächlich sind die Blätter nach der Fertigstellung nicht ausgereift, leicht grün und sollten eigentlich immer ein zartes Maiglöckchenaroma haben. Diese Tees sind nicht unbegrenzt haltbar.

Second flush Darjeeling - Erntezeit Mitte Mai bis ca Ende Juni. Sehr kräftige Tees, gutes Aroma, häufig leicht süßlich in der Tasse (damit meint der Fachmann den von den Blättern befreiten Abguß), bestes Flavour (Duft, Geschmack), schwarzes Blatt, goldene Tips (junge Blatt-Triebe, die im fertigen Schwarztee als goldgelbe Partikel erkennbar sind. Ein "Tippy Tea" weist viele solche hellere Teilchen auf, die jedoch nicht unbedingt ein besonderes Qualitätsmerkmal darstellen.) Haltbar, wenn gut ausgereift.

Herbsttees - im September/Oktober gibt es meist in Darjeeling noch einmal eine Periode mit einer sehr guten, qualitativen Ernte - dünn abgießend, aber sehr aromatisch; allerdings recht "mixed" im Blatt, d. h. bräunlich mit sehr viel Einwurf - ein Tee für Kenner.

In der Zwischenzeit werden in Darjeeling nur Regentees produziert, die qualitativ nicht unseren Anforderungen entsprechen.

Assam (Nordost-Indien):

Im Gegensatz zu den meisten anderen Teeanbaugebieten befindet sich Assam in einer großen Ebene. Der Fluß Bramaputra fließt durch dieses bekannte Anbaugebiet. In Assam werden orthodoxe Tees (nach der herkömmlichen Produktionsmethode) und CTC-Tees (modernes Maschinenverfahren) hergestellt. Die first flush Assams sind meist recht dünn in der Tasse, haben ein leichtes Aroma oder Flavour, schwarzes Blatt mit

wenigen Tips. Hingegen die second flush Assams sind sehr tippy im Blatt, kräftig und malzig in der Tasse, bilden eigentlich die Grundlage für unsere beliebte Ostfriesen-Tee-Mischung. Die Regentees sind qualitativ recht gering und somit für unseren Gebrauch kaum geeignet. Während dieser Zeit werden auch hauptsächlich CTC-Tees hergestellt, Basistees für Irland, England, USA und andere Konsumländer. Ernteruhe von ca. Ende November bis März. Die kräftigen Assam-Tees reagieren nicht so wie der feinere Darjeeling auf hartes Wasser und sind deshalb bei kalkigem Wasser wesentlich besser geeignet.

Dooars und Terai (Nordost-Indien):

Diese Anbaugebiete unterhalb Darjeelings produzieren nur während der Monate März und April für uns akzeptable Qualitäten, wenn diese als 'croppy' (first flush) geerntet wurden. Ähnlich wie Assam, leichter Darjeeling Charakter. Danach werden fast ausschließlich CTC-Tees produziert.

Bangla Desh (Nordöstl. Indien):

Sehr einfache Qualitäten, finden selten bei uns Anwendung; wenn, dann meist in preiswerten Sorten und Mischungen.

Nilgiri und Travancore (Süd-Indien):

Große und bedeutende Anbaugebiete im Süden Indiens. Haben leider bei uns etwas an Bedeutung verloren, da sehr ähnlich wie Ceylon-Tees, jedoch meist sehr viel teurer.

Ceylon (Sri Lanka):

Auf Sri Lanka wird ganzjährig Tee geerntet. Man unterscheidet diverse Hauptgruppen: Low-growns oder Kandy Tee - sehr kräftig im Geschmack und Abguß, wenig Aroma, kein Flavour, ideale Tees für den Nahen Osten. Schwarz im Blatt, rötlich dunkler Abguß. Die High-Grown Tees kommen während unserer Sommermonate Juli, August und September aus dem hochgelegenen Uva-Gebiet. Hier wachsen in einem sehr unübersichtlichen, mit vielen

Tälern durchzogenen Gebiet Spitzentees für unseren Konsum. Man vergleicht in guten Jahren gern das Flavour dieser Tees mit dem Geruch oder Geschmack der Kronsbeeren. Dick in der Tasse, sehr gehaltvoll, leider nicht überlange haltbar. Im Januar, Februar und März allerdings gibt es sehr feine Tees aus dem Dimbula/Dickoya-Distrikt.

In sehr langgestreckten Tälern wächst hier ein sehr aromatischer Tee, der auf der ganzen Welt durch sein zartes, frühlingshaftes Zitronenflavour bekannt ist. Die Tees sind nicht sehr kräftig, werden jedoch aufgrund des feinen nachhaltigen Aromas und der langen Haltbarkeit sehr geschätzt. Die feinsten Tees dieser Insel wachsen im Nuwara Eliya-Gebiet, der höchsten Anbaufläche Ceylons. Aufgrund der besonderen Lage können gute Qualitäten während der Uva- und der Dimbula-Periode geerntet werden. Ceylon Tees sind auch Grundlage für die englischen Mischungen.

China (VR) und Formosa (Taiwan):

China, das Ursprungsland des Tees, auch das Wunderland der Tees. Im Gegensatz zu Ceylon und Indien, wo die Tees hauptsächlich in Originalpartien gehandelt werden, gibt es in China nur Standards (d. h. Mischungen). Allerdings muß gesagt werden, daß es mittlerweile so viele Standards gibt, daß man beinahe schon von 'Original-Partien-Standards' sprechen kann... Auch hat man in China wieder angefangen, mehr Gewicht auf die Qualität der Tees, der Lieferungen und der Verpackungen zu legen. Zur Zeit versucht China, mit Packungen hier auf dem Markt landen zu können. Bisher allerdings hauptsächlich mit Qualitätstees. Die schwarzen Blatttees sind häufig Grundlage für viele aromatisierte Tees. Gern getrunken werden hier auch die grünen Tees Gunpowder und Chun Mee sowie der Jasmin-Tee, den es bestimmt in 10 verschiedenen Variationen gibt. Bekannt sind aus China auch die halbfermentierten Tees, die Olongs mit dem typischen brotigen Aroma. Aus alter Zeit stammen noch die

Tary Lapsang Souchongs, und zwar aus der Zeit, in der die Tees mit den frisch geteerten Segelbooten nach Europa gebracht wurden und während der Überfahrt dann den Geruch des Teers annahmen. Beliebt und speziell auch in Japan gern getrunken ist der grüne Sencha-Tee.

Vietnam (Ostasien):

Einfachster Tee; sehr unterschiedlich im Geschmack, kaum ungemischt im Angebot.

Java - Sumatra (Indonesien):

In Indonesien kann der Tee auch ganzjährig geerntet werden. Die qualitativ feineren Tees gibt es auf der Insel Java. Diese ceylonähnlichen Tees haben ihre Hauptqualitätszeit im Juni bis September. Die niedriggewachsenen Tees sind sehr viel kräftiger und dunkler im Abguß, die höheren Anbaugelände produzieren dünner abgießende, aber dafür sehr viel aromatischere Tees. Hauptsächlich orthodoxe Tees, neuerdings aber auch CTC. Sumatra erzeugt auf riesigen großen Plantagen meist nur Durchschnittsqualität, also gute Mischer. Diese Tees finden dann auch als "Preisreducer" in den Ostfriesen-Tee-Mischungen immer wieder Interessenten.

Grüner Tee:

Im Gegensatz zu schwarzem Tee wird grüner Tee nicht fermentiert. Der Tein-Gehalt bleibt deswegen höher und verleiht diesem Tee eine stark anregende Wirkung. Hell-gelber Aufguß, stärker harntreibend. Haupterzeugerländer: China (VR) und Formosa (Taiwan), aber auch Indien, Ceylon und andere Erzeugerländer. Die bekanntesten Grünteessorten sind GUNPOWDER, so genannt wegen der kugelig gerollten Blätter, und der langblättrige CHUN MEE. Der sogenannte OOLONG-Tee ist ein halbfermentiertes Produkt und schmeckt brotig und lieblich.

Kenya (Ost-Afrika):

Viele Pflanzler, die Ceylon in den 50-iger und 60-iger Jahren verlassen mußten, wanderten nach Kenya aus. Sicherlich auch ein Grund dafür, daß diese Tees den ceylonesischen sehr ähneln. Al-

Oberfläche, so daß er bald wieder Kontakt mit der Luft bekommt. Dies ist ja wichtig, wenn der Alkohol durch Umsetzung mit Sauerstoff zu Essigsäure vergoren werden soll.

TEE AUS KRÄUTERN UND FRÜCHTEN:

Wie schon eingangs angesprochen, zählen bei uns auch die Kräuter- und Früchte-Aufgüsse zu den Tees. Zwar bieten sie dem "Naturkundigen" die interessante Möglichkeit, sich selbst zu versorgen, d. h. selbst in Feld, Wald und Wiese zu ernten. Doch sollte dabei nicht übersehen werden, daß beim Sammeln von Kräutern und Früchten in der freien Natur dringend auf die Naturschutzbestimmungen zu achten ist. Insofern kann das Selbstsammeln nur dem wirklich Sachkundigen empfohlen werden. Dies war auch der Grund, weshalb wir in unserer Sendung vom Kräutersammeln durch Jedermann (-frau) abgeraten haben. In einschlägigen Fachgeschäften, Reformhäusern und Apotheken ist heute ein breites Angebot an Kräutern vorhanden, bei dem man im allgemeinen sicher sein kann, daß die Kräuter unter kontrollierten Bedingungen in den Handel gekommen sind.

Aber die Sache hat noch eine zweite Seite, denn die Kräuter und Wildfrüchte sind größtenteils - wie es die Bezeichnung Heilkräuter und -früchte schon erkennen läßt - auf Grund der in ihnen enthaltenen Wirkstoffe als Drogen zu klassifizieren. Bevor die Welle der "harten Drogen und Suchtmittel" über uns hereinbrach, war es häufig noch üblich, daß Apotheken ihre "Drogen"-Abteilung in Werbeanzeigen besonders herausstellten. Heute sind daraus - um den negativen Beigeschmack zu umgehen - häufig Kräuter-Boutiquen o. ä. geworden. Trotzdem, und dieses wird jeder verantwortungsbewußte Apotheker seinem Kunden klarmachen, wenn Anlaß dazu besteht: Wildkräuter- und -früchte sind Drogen, von denen heilende (manchmal auch gegenteilige) Wirkungen ausgehen können. Und das bedeu-

tet, daß dieses bei der Zubereitung und Verwendung von Kräutertees zu berücksichtigen ist. Wer also meint, daß alles, was "Natur" ist, grundsätzlich gesund sei, tut gut daran, hier vorsichtiger zu sein und sich zu informieren. In diesem Sinne war auch unser Exkurs in das Gebiet der Kräutertees im Rahmen unserer Sendung zu verstehen. Unser Studiogast, Mannfried Pahlow, hat darauf hingewiesen, daß am Anfang einer jeden Therapie (auch, wenn dazu Naturheilmittel verwendet werden sollen) eine fundierte Diagnose stehen muß. Also sollte man auf keinen Fall im Vertrauen darauf, daß ja wohl bei Naturheilmitteln nichts "schief gehen" könne, leichtfertig eine Do-it-yourself-Diagnose oder Selbst-Medikation (Arzneiverordnung) vornehmen. Einzige Ausnahme können die altbekannten Fälle bleiben, die wir als typische Alltagsbeschwerden kennen und die sich erfahrungsgemäß in wenigen Tagen kurieren lassen: Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Dazu einige Tee-Rezepte:

Hustentee:

- 30 g Huflattichblätter,
- 15 g Thymianblätter,
- 10 g Wollblumenblüten,
- 10 g Holunderblüten,
- 10 g Fenchelfrüchte zerdrückt,
- 10 g Kamillenblüten.

Tee gegen Schnupfen:

- 20 g Lindenblüten
- 20 g Kamillenblüten
- 20 g Hagebuttenfrüchte ohne Kerne.

Erkältungstee:

- Dieses ist ein Tee, der dann vorbeugend angezeigt ist, wenn auf Grund der Witterung die Gefahr einer Erkältung "in der Luft" liegt:
- 20 g Lindenblüten
 - 10 g Holunderblüten
 - 30 g Hagebutten (mit oder ohne Kerne)
 - 10 g Huflattichblätter
 - 10 g Himbeerblätter
 - 10 g Malvenblüten.

Da die Wirkung dieser Tees eng mit den aromatischen Inhaltsstoffen der getrockneten Kräuter zusammenhängen, ist es zweck-