

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 entsprechenden 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 kann 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/Reinhold 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 KRÄUTERN, 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 KRÄUTER, 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.: KRÄUTER- 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-Verbandhandel 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: Dembowski (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 MILCHSAUREGIPFEL, 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 Branaputra 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. Einzig 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-

neuen Tee an- und den Teepilz umsetzen (vorher mit klarem Wasser einmal abspülen). Der Tee-kwaß ist trinkfertig.

Allerdings ist es auch möglich, ihn in Kapselflaschen (Bier- oder Mineralwasserflaschen) abzufüllen und noch einige Tage nachgären zu lassen. Man kann sogar vorher noch einen halben bis einen Teelöffel Zucker pro 0,7 Liter-Flasche zugeben, damit die in dem Teekwaß vorhandenen Hefepilze (daher die leichte Trübung!) noch einmal für 3 bis 4 Tage etwas Arbeit bekommen: Das Getränk wird dadurch ein kleinwenig zusätzlich alkoholisiert und es entsteht nochmals Kohlendioxid, das dem Getränk die belebende Wirkung gibt.

Übrigens sollte man anfänglich nach dem Abfüllen in Flaschen den in dem Gärungsgefäß verbleibenden Bodensatz nicht wegschütten. Er besteht vor allem aus den Hefen, die für den zügigen Start einer neuen Gärung wichtig sind. Dies gilt übrigens auch für das erstmalige Einsetzen des gekauften Teepilzes, der in einem kleinen Probenfläschchen geliefert wird: Die trübe Flüssigkeit gehört ebenfalls in den ersten Gärungsansatz.

Wir haben vor unserer Sendung eine ganze Zeitlang mit verschiedenen Teepilzen herumexperimentiert. Wenn man nach der vorliegenden Anleitung verfährt, dürfte eigentlich nichts schiefgehen. Selbst dann nicht, wenn man den Teepilz einmal zu lange in der Flüssigkeit läßt. Das einzige, was dann passieren kann: der gesamte Zucker wird zu Alkohol und anschließend zu Essig vergoren. Der dabei entstehende Essig - er erinnert geschmacklich entfernt an Apfel-essig - kann durchaus in der Küche verwendet werden. Jedoch ist davon abzuraten, ihn für Konservierungszwecke (Einlegen von Gurken etc.) zu benutzen, weil er dafür nicht steril genug ist. Für Salate und andere Zubereitungen ist er jedoch durchaus gut geeignet.

Teepilz "selbstgezüchtet"

Wenn hier gesagt wurde, der Tee-kwaß-Essig sei nicht steril genug, so soll das lediglich andeuten, daß er noch biologisch "aktiv" ist, weil er (Trübung!) fein verteilt viele Essigsäurebakterien und Gärungshefen enthält. Dies gilt natürlich in gleicher Weise für den Teekwaß selbst, den man übrigens auch fertig kaufen kann. Um uns ein "Geschmacksbild" von dem Teekwaß zu machen, haben wir uns seinerzeit eine Probe besorgt. Die eine Hälfte des Flascheninhalts haben wir uns gut schmecken lassen; die andere Hälfte haben wir in ein sauberes Trinkglas gegeben, lüftig abgedeckt und einige Tage stehen gelassen: Im Laufe weniger Tage bildete sich auf der Flüssigkeitsoberfläche eine dünne gallertige Haut. Es war nämlich auf dem "biologisch aktiven" Teekwaß eine Teepilz-Haut entstanden, die bald 1 - 2 mm dick wurde; fest genug, um sie dann vorsichtig auf einen gesüßten Teeaufguß umzusetzen. Inzwischen ist auch dieser Teepilz-Neuling voll ausgewachsen und genauso produktiv wie seine laborgezüchteten "Genossen".

Wenn also Nachbarn oder Freunde allzu neugierig und interessiert an Ihrem Teepilz sein sollten, haben Sie hier eine günstige Möglichkeit, ihnen zu einem Teepilz zu verhelfen. Außerdem: falls ihr eigener Teepilz Ihnen im Laufe der Zeit zu unansehnlich wird - die zunehmend bräunliche Färbung geht auf die Einlagerung der Hefen und wohl auch auf die abfärbende Wirkung des Tees zurück - können Sie sich auf diese Weise ein neues Exemplar heranzüchten.

Es ist allerdings auch möglich, den alten Pilz durch Abheben von Schichten dünner zu machen und auch durch Beschneiden mit einer Schere so zu verkleinern, daß das Einsetzen in das Gärungsgefäß kein Problem ist. Der ausgewachsene Pilz braucht keine "Schwimmhilfe" mehr, selbst wenn er anfänglich untergeht. Mit einsetzender Gärung tragen ihn die Kohlendioxidbläschen an die

lerdings werden in Kenya fast ausschließlich CTC-Tees hergestellt. Aus diesem Grunde finden wir auch Kenya-Tees, die eigentlich ein sehr schönes Aroma besitzen und einen nachhaltigen Citrusgeschmack besitzen, hauptsächlich (sofern überhaupt) in Tee-Aufgußbeutel. Ganzjährige Ernte, Qualitätsperiode Januar bis März.

Tanzania (Ostafrika):

Gehört eigentlich zu den günstigen Anbaugebieten Afrikas. Allerdings aufgrund der besonderen wirtschaftlichen Situation nicht in der Lage, konstant ein gutes Produkt zu liefern.

Ruanda und Burundi (Zentralafrika):

Produzieren gute Tees, die auch hin und wieder nach Deutschland kommen, da qualitativ bestimmt gleichzustellen mit den Kenya-Sorten.

Zaire (Zentralafrika):

Kann aufgrund der geographischen Lage der Teegebiete leider am Weltmarkt nicht die Erfolge erzielen, die für eine gute Produktion notwendig sind. Daher meist in Billigpackungen.

Malawi (Südl. Afrika):

Stellt hauptsächlich CTC-Tees her, die allerdings gern auch von deutschen Markenfirmen in Aufgußbeutel abgepackt werden. Sehr gute Mischer, Sorten mittlerer Qualität.

Mocambique (Südost-Afrika):

Kann leider aufgrund der Wirren des Landes keine vernünftige Teeproduktion mehr gewährleisten. Daher auch unzuverlässige Qualitäten.

Zimbabwe (Südl. Afrika):

Erzeugt zu 90 Prozent CTC-Tees, die geschmacklich zwischen Assam und Kenya liegen. Sehr interessante Mischer, kräftig in der Tasse, mit etwas Aroma.

Süd-Afrika:

Stellt auf diesem Kontinent wohl die feinsten Qualitäten her. Allerdings ist der Eigenbedarf so hoch, daß man diese Tees kaum hier kaufen kann.

Cameroon (Westl. Afrika):

Zwei große Teeplantagen stellen Qualitätstees her, die jedoch nur im Lande verkauft werden, da der Eigenverbrauch sehr hoch ist.

Argentinien (Süd-Amerika):

stellt sehr einfachen Tee her, der hier nur vermischt wird, wenn er preislich interessant ist. Aber auch dann findet man diesen Tee meist nur entweder in aromatisierten Mischungen oder aber in Billigangeboten wieder. Qualitativ sehr gering.

Brasilien (Süd-Amerika):

hingegen produziert schon Tees, die qualitativ mit den Produkten Indonesiens standhalten können.

In Peru und Ecuador (Süd-Amerika):

werden Tees geerntet, die jedoch international kaum bekannt sind und zu 90 % in die USA exportiert werden.

Südost-Europa und Vorderasien:

Tees aus der Türkei und der UdSSR werden im Kaukasus angebaut. Diese Tees können geschmacklich interessant sein, liegen allerdings qualitativ weit unter den Tees aller anderen Anbaugebiete. Erntezeit Mai/Juni.

Auch Persien hat einen eigenen Teeanbau. Während der Qualitätsperiode können die Produkte aus dem Elbrus-Gebirge sogar einen leichten Highgrown-Charakter haben, einen leichten Anflug eines Darjeeling-Touches. Die Tees sind aber nicht für den Export bestimmt.

Bei den türkischen und russischen Tees kommt allerdings noch ein ganz aktuelles Problem hinzu: Durch den katastrophalen Unfall im Kernkraftwerk Tschernobyl in der südwestlichen UdSSR am 26. 4. 1986 ist vor allem diese Region sehr stark in Mitleidenschaft gezogen worden.

Erst unlängst wurde eine größere Menge türkischer Tees wegen hoher radioaktiver Kontamination aus dem Verkehr gezogen. Die lt. EG-Norm zugelassene maximale Aktivität von 600 Becquerel pro Kilogramm war weit überschritten.

Da von einer Verseuchung des Tees mit den langlebigen radioaktiven Atomen des Caesium 137 (Halbwertszeit: ca 30 Jahre) und Caesium 134 (Halbwertszeit: ca. 2 Jahre) auszugehen ist, sind diese Tee-Ernten für den Konsum nicht verwendbar.

TEEMISCHUNGEN:

Wenn in der Teebranche gemischt wird, liegt in erster Linie der Sinn darin, einen jeweils spezifischen Marken-Tee konstanter Geschmacksrichtung zu erzeugen. Die Palette ist auch hier groß. Einige wenige Mischungen (engl. Blends) seien an dieser Stelle näher erläutert:

Englische Mischung:

Besteht bei uns hauptsächlich aus Ceylon-Tees, evtl. etwas Assam. Typische englische Mischungen müßten heute aus Kenya-CTC, Dimbula-Ceylon und vielleicht etwas Assam-CTC bestehen. Denn diese schmecken am besten mit etwas Milch oder Sahne, viel Zucker. Kurz gezogen, dafür aber bestimmt einen gehäuften Teelöffel pro Tasse, so ergibt diese Mischung den guten Starter für den Tag.

Ostfriesen-Tee-Mischung:

Ein sehr kräftiger Tee, malzig, creamy nach kurzer Zeit, beim Abguß häufig eine rötliche Tasse - das sind die Merkmale des Tees, der gern in Ostfriesland mit viel Kluntje (Kandis) und Sahne getrunken wird. Man nimmt meist sehr 'dicke' secon flush Assam-Tees für diese Mischung, die allerdings ursprünglich aus Sumatra- und Java-Tees bestand. Heute werden die Sumatra-Tees nur noch als "Freisreducer" untergemischt. Sollte einmal eine Ostfriesische Tee-Mischung nicht die aufgeführten Merkmale besitzen, kann man diese evtl. auch durch Hinzugabe von etwas China-Yunnan-Tee erreichen - allerdings gilt dieses nur als Tip für Gebiete, die ein sehr hartes oder chlorreiches Wasser haben.

Russische Mischung:

Ursprünglich ein Tee aus China, also ein sehr aromatischer Tee, der auf dem Weg nach Europa

durch die vielen Lagerfeuer der Karawanen dann einen leichten Touch eines Rauchgeschmackes bekommen hat. Heute mischt man diesen Tee gern mit etwas Darjeeling, Assam, China, Ceylon und einem Hauch von Tary Lapsang Souchong.

Konsum Tee:

Ein sauberer Tee niedriger Provenienzen, ohne besondere Qualitätsansprüche.

Irisch Breakfast Tea:

Im Gegensatz zum engl. Breakfast Tea eher schwer, also mit mehr Assam gemischt.

Earl Grey:

Eigentlich eine Komposition aus feinsten Tees div. Provenienzen. Früher wurde eine Mischung aus Darjeeling, China, Ceylon, etwas Tippy Assam, einer geringen Menge grünem Tee (Gunpowder), Jasmine Tee, Tary Lapsang Souchong, ggf. auch etwas Oolong tagelang mit Filterpapier abgedeckt und dieses dann mit Bergamottöl bespritzt. Der Tee nahm so langsam den Duft des öles auf und gab der harmonischen Mischung eine besondere Note. Heute allerdings wird häufig nur noch ein relativ geringwertiger Basistee mit einem intensiven Aroma besprüht - fertig ist die Mischung. Aber wer diesen Tee liebt, hat es wohl mehr auf die kräftige Aromatisierung (Parfümierung) als auf den originären Teegeschmack abgesehen.

Aromatisierte Tees:

Die aromatisierten Tees werden heute mit einigen Blüten oder Blättern zusammengemischt, mit einem Öl besprüht und dann als 'Orange Tee' oder 'Rhabarber Tee' angeboten. Sicherlich eine interessante Abwechslung, aber die meisten Teetrinker kehren doch nach einiger Zeit wieder zu den Original-Aromen z. B. aus Indien, Ceylon oder Kenya zurück.

Selfdrinker:

Es gibt sogenannte selfdrinker, die bestimmt in jedem Wasser gut herauskommen dürften. Zu diesen 'selfdrinkern' gehört z. B. der gute China Yunnan. Eine geringe Menge zu einer anderen Mischung

säure, Milchsäure und Oxalsäure; außerdem Vitamin B und C.

Von dem oben schon erwähnten Koffein abgesehen, werden die übrigen Wirkstoffe während des Gärungsprozesses hervorgebracht, und zwar durch den Teepilz.

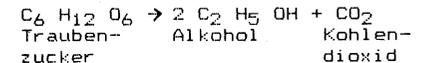
Der Teepilz:

Im biologischen Sinne ist dieses "Gebilde" keineswegs ein Pilz, selbst wenn es auf Grund seines quallenähnlichen, gallertigen Zustands entfernt an einen Schleimpilz erinnert. Tatsächlich handelt es sich hier jedoch um eine Kolonie aus Essigsäurebakterien (Acetobacter xylinum) und einer säurefesten Gärungshefe (Schizosaccharomyces pombe). Diese beiden Kulturen von Mikroorganismen leben in Symbiose, d. h. sie sind in ihrer Existenz aufeinander angewiesen. Dies wird besser verständlich, wenn wir uns einmal die Entstehung des Teekwaß näher ansehen.

Das Rezept:

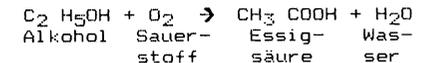
Zu 1 Liter kochendem Wasser werden 2 Teelöffel schwarzer Tee (Sorte beliebig) und 2 - 3 gehäufte Eßlöffel Zucker gegeben. Nach 15 Minuten werden die Teeblätter abgeseiht und der trinksüße Tee in das Gärungsgefäß (sauberes Einmachglas oder sauberer Porzellantopf) gegeben. Nach dem Abkühlen auf ca 20 - 30 ° C kann der Teepilz eingesetzt werden, wobei darauf zu achten ist, daß er an der Flüssigkeitsoberfläche bleibt. Dies ist bei einem frischen "Pilz" selten der Fall. Man behilft sich dann, indem man dem Pilz eine kleine - beim ersten Mal durch vorheriges Auskochen keimfrei gemachte - Korkscheibe von einem Flaschenkorken als Schwimmhilfe unterlegt. Den Gärungsbehälter luftdurchlässig abdecken, z. B. mit Haushaltspapier oder sauberem Tuch!

Nun beginnt der Gärungsprozeß, indem zunächst die Gärungshefe beginnt, den gelösten Zucker in Alkohol umzuwandeln. Dabei spielt sich ein ähnlicher Vorgang ab wie bei der Vergärung von Traubenzucker zu Alkohol:



Gleichzeitig bauen die Essigsäurebakterien an ihrem gallertigen "Pilzgebilde", denn sie sind in der Lage, Zucker in Zellulose umzuwandeln und damit die Teepilz-Scheibe langsam wachsen zu lassen. Zunächst wird die gesamte Flüssigkeitsoberfläche eingenommen, später wächst der "Pilz" auch in der Dicke.

Außerdem - und das ist für unser Gärungsgetränk das wesentliche - vergären die Essigbakterien den von den Hefen produzierten Alkohol zu Essigsäure (und anderen organischen Säuren). Dieser Vorgang ist chemisch gesehen ein Oxidationsprozeß, der formelmäßig so darstellbar ist:



Unser gesüßter Teeaufguß wird also mehr und mehr angesäuert. Biologisch ist dies insofern von Interesse, daß sich dann andere Mikroorganismen nicht "breitmachen" können. Einzig die Gärungshefe ist säurefest. Sie wird also durch die Umsetzungsprodukte der Essigbakterien geschützt, liefert diesen "dafür" aber auch den für sie lebensnotwendigen Alkohol. Die Teepilzkolonie ist also eine echte Symbiose (Zusammenleben), bei der jeder der beiden Partner dem anderen nützlich ist und ohne ihn nicht existieren könnte.

Wie schon gesagt, wächst der Teepilz während des Gärungsprozesses. Wenn man also zunächst mit einem kleinen "Neuling" beginnt (siehe Bezugsquellenhinweise), dann dauert es erheblich länger, bis aus dem süßen Teeaufguß der süß-säuerliche (mostähnliche) und leicht prickelnde Teekwaß wird, als wenn man mit einem "ausgewachsenen" Teepilz arbeitet. Anfänglich wird es bei normaler Zimmertemperatur (nicht im grellen Licht!) 8 - 12 Tage dauern, später nur noch 2 - 3 Tage, bis das Getränk fertig ist. Nun kann man

Früchte-Bowle:

1 Liter Ceylontee (fünf Minuten gezogen) süßen und kaltstellen. Ein viertel Liter Zitronensaft, ein viertel Liter Orangensaft, eine in Scheiben geschnittene Zitrone, zwei zerteilte Orangen, eine Tasse Erdbeeren und nach Belieben andere Früchte und einige Eiswürfel dazugeben. Das Ganze mit herbem Weißwein (mindestens eine Flasche) nach Geschmack auffüllen. Probieren Sie auch Beigaben von Obstlern oder Calvados.

Nach soviel sommerlichen Getränken nun noch etwas für den nächsten Winter. Er kommt bestimmt!

Wein-Teepunsch:

Ein richtiger Durchwärmer für kalte Tage: 2 Eßl. schwarzen Tee mit einem halben Liter Wasser aufgießen, fünf Minuten ziehen lassen, abgießen. Schale einer unbehandelten Zitrone in den Tee geben. 1 Flasche Rotwein und etwas Arrak nach Geschmack dazugeben. Außerdem den Saft einer Zitrone und Kandis nach Belieben. Dann alles erhitzen. So heiß wie möglich trinken!

Und schließlich noch ein exotisches Tee-Getränk aus Indien, das der beste Beweis dafür ist, daß man einer Erkältung auch ohne Alkohol zuleibe rücken kann. Die Wirkung liegt in den Gewürzen!

Indischer Chai (Tee) mit Ingwer:

In einen halben Liter Wasser werden eine Fingerkuppe frisch geschnittener Ingwer, ein halber TL Aniskörner, eine halbe Zimtstange (mit der Küchenrolle vorher zerbröseln), und zwei zerkleinerte Kapseln Kardamom (Pulver tut's auch) gegeben. 5 - 7 Minuten köcheln lassen; 3 - 4 TL Assamtee dazugeben und eine Minute ziehen lassen. Dann mit Honig süßen, mit einem halben Liter Milch auffüllen und zum Kochen bringen. Schließlich alles über ein Sieb in einer Kanne füllen und servieren.

Und zum Schluß noch ein ganz einfaches, aber sehr wirkungsvolles Rezept:

Himmlischer Himbeertee:

Frische oder getaute Himbeeren zuckern, mit Apfelsaft bedecken und ziehen lassen, eiskalten Tee dazugeben und mit frischen Minzeblättchen garnieren.

EIN TEEGETRÄNK GANZ BESONDERER ART: TEEKWAß

Auf der Suche nach etwas ganz Besonderem im Zusammenhang mit Tee sind wir auf den sogenannten Teekwaß gestoßen, auch bekannt unter der Bezeichnung Combucha-Kwaß oder schlicht Teepilz-Getränk. Zunächst konnten uns selbst die Fachleute aus der "Teeszene" kaum weiterhelfen bei der Frage, was das eigentlich ist und wie man dieses Getränk herstellt. Bekannt war lediglich, daß es sich hierbei um ein Gärungsprodukt handelt, dessen Ursprung im asiatisch/russischen Raum vermutet wird. Aus Rußland ist zum Beispiel auch die Herstellung eines bierähnlichen, alkoholischen Getränks aus einem Brotaufgruß bekannt (Brotkwaß); etwas ähnliches - allerdings auf der Basis der Milchsäuregärung ist heutzutage als "Brottrunk" bei uns im Handel erhältlich - ein Gesundheitsförderndes Stärkungsmittel, das von seinen Anhängern als wahres Wundermittel beschrieben wird.

Auch dem Teekwaß werden von einigen Leuten Heilungswirkungen zugeschrieben, die jedoch bei manchem Unwissenden leicht Hoffnungen wecken, die in einer Zeit zunehmender Konfrontation mit Krebs und Aids zwar verständlich sind, aber äußerst zurückhaltend bewertet werden sollten!

Deshalb gehen wir hier auch nur so weit, vom Teekwaß als einem erfrischenden und allgemein gesundheitsfördernden Getränk zu sprechen. Erfrischend und belebend wegen seines geringen Gehalts an Koffein, Alkohol (max. 1 %) und Kohlendioxid; gesundheitsfördernd wegen seines Gehalts an organischen Säuren und Vitaminen, die für den Stoffwechsel von Bedeutung sind: Essigsäure, Gluconsäure, Zitronen-

gegeben, ergibt eine interessante Note. Auch kann man gute Ceylon Dimbulas zu vielen Mischungen oder Tees hinzugeben, um eine neue Geschmacksrichtung zu erreichen. Kann man die aromatisierten Tees nicht mehr leiden, sollte man diese mit ca 10 % in Assam, Ceylon oder China Tees mischen. Interessant ist auch eine Komposition aus einem leichten Hauch von Tary Lapsang Souchong und Darjeeling Tee.

Tee aus "Balkonien"

Wem diese Aufzählung von Sorten und Mischungen, die noch lange nicht vollständig ist, noch nicht ausreichend erscheint, weil er nach etwas ganz besonderem sucht, dem können wir schließlich noch den Eigenanbau empfehlen: Tee vom eigenen Balkon oder aus dem eigenen Garten. Kleine Teepflanzen sind als Blumentopfanzüchtungen durchaus erhältlich - allerdings nur bei Spezialisten für exotische Pflanzen (Bezugsquellenverzeichnis!) - und bei Beachtung der Pflegehinweise in unseren Breiten als Balkon/Zimmerpflanzen bis zur Erntefähigkeit kultivierbar. Vielleicht versuchen Sie's mal mit der Thea sinensis, die besonders geeignet ist: Der Standort sollte eine helle, gut belichtete Fensterbank sein, nicht direkt über einer Heizung, im Sommer auch im Freien. Der in leicht saure Pflanzenerde gesetzte Teestrauch liebt sauberes Regengießwasser bzw. kalkfreies Wasser, womit die Pflanze auch übersprüht werden soll. Stauende Nässe schädigt die Wurzeln und vernichtet so die Pflanze; der Topf-Untersatz sollte also niemals über eine längere Zeit Wasser aufweisen.

In Räumen mit zu hoher Lufttrockenheit empfiehlt sich die Verwendung u. a. von Heizkörper-Verdunstungsgefäßen, um so eine auch für das menschliche Wohlbefinden förderliche höhere Luftfeuchtigkeit zu erzielen. Die erforderliche Düngung erfolgt mit einem handelsüblichen Flüssigdünger von März bis September; empfehlenswert: z. B. Wuxal.

Die Tee-Ernte von der Fensterbank besteht im Abschneiden der jeweils neu gewachsenen oberen Triebspitzen (Knospe und zwei Blätter), wobei jedoch der Austrieb zuvor aus mehreren Blättern bestanden haben soll, damit nicht der gesamte Neutrieb entfernt wird.

Aufbereitung: Versuchen Sie, den geernteten Tee selbst aufzubereiten. Hierzu werden die Triebspitzen nach leichtem Welken zwischen beiden Handflächen gerollt, um ein Zerreißen der Zellen zu bewirken. Anschließend wird "fermentiert". Die gerollten und zerrissenen Blätter werden bei hoher Luftfeuchtigkeit und etwa 25 ° Celsius auf ein Sieb gelegt, z. B. in einem gut geheizten Badezimmer. Hier kann man eine hohe Luftfeuchtigkeit erzielen durch ein teilweises Befüllen der Wanne mit warmem Wasser.

Nach drei bis vier Stunden wird sich der gerollte Tee leicht dunkel verfärben. Jetzt wird das Fermentieren unterbrochen durch schnelles Trocknen des Tees bei etwa 90 Grad Celsius. Ein regelbarer Backofen ist hierfür gut geeignet. Fertig ist ihr schwarzer Tee. Allerdings wird der Teefreund mit dem "grünen Daumen" sicherlich seinen gesamten Teebedarf nicht auf diese Selbstversorger-Art decken können. Aber einen Versuch, die Teeproduktion im Kleinen einmal nachzuvollziehen, ist es dem einen oder anderen vielleicht mal wert. Zumal der Teestrauch im Blumenkübel selbst ohne den Zwang zur Ernte eine dekorative Pflanze ist, die auch Blüten und kleine Früchte hervorbringt.

VOM GRÜNEN BLATT ZUM SCHWARZEN TEE

Die Teeproduktion im Großen sieht natürlich im Vergleich zu dem "Tee aus Balkonien" etwas anders aus.

Die Aufbereitung

Im Gegensatz zu Kaffee, der erst im Verbrauchsland durch Verlesen

und Rösten von Rohkaffee entsteht, wird Tee bereits auf den Plantagen im Ursprungsland verarbeitet und dann als fertiger schwarzer Tee exportiert. Die wichtigsten Phasen der Aufbereitung bei der sogenannten orthodoxen Produktion, die im Gegensatz zur CTC-Produktion (die später erklärt wird) jede gewünschte Blattsortierung liefert, sind Welken, Rollen, Fermentieren, Trocknen und Sortieren in Blatt- und Brokengrade.

Das Welken

Wenn die geernteten Blätter (two leaves and a bud) die Fabrik erreichen, beginnt für sie der Welkprozeß, wobei ihnen ca 30 % der Feuchtigkeit entzogen werden, um sie weich und geschmeidig zu machen für das anschließende Rollen. Die Welkdauer beträgt 12 bis 18 Stunden.

Das Rollen

Danach gelangen die gewelkten grünen Blätter in große Rollmaschinen. Unter schweren rotierenden Pressen werden die Blätter so gedrückt und gerieben, daß die Zellwände der Blätter aufbrechen; der Zellsaft kann mit dem Sauerstoff der Luft in Verbindung treten.

Damit setzt die Fermentation ein, ebenso die Entwicklung der ätherischen öle, die Duft und Aroma des Tees bestimmen. Das Rollen dauert etwa 30 Minuten.

Anschließend wird das saftfeuchte, dunkelgrüne, zusammengeklumpte Blattgut in eine Rüttelsiebmaschine zur Auflockerung des Blattes gegeben. Das hierbei ausgesiebte feinste Blatt wandert direkt zum Fermentieren. Man nennt das so gewonnene Blatt den "first dhool". Das übrige Material geht ein zweites Mal für 30 Minuten in die Rollmaschine; die anschließende Aussiebung in der Grünblatt-Siebmaschine ergibt den "2. dhool" und nochmaliges Rollen bringt den "3. dhool" und das grobe Blatt, welches später geschnitten wird. Die Ausbeute einer erstklassigen Hochlandernte

sieht prozentual etwa so aus:

- 1. dhool = 50 %,
- 2. dhool = 30 %,
- 3. dhool = 15 %,
- grobes Blatt = 5 %.

In manchen Teefabriken wird im Anschluß an das Rollen und Grünblatt-Sieben eine "rotovane"-Maschine, eine Art Reißwolf, zur weiteren Vorbereitung des Blattes eingesetzt. In diese Maschine wird zur Beschleunigung der Fermentation gleichzeitig Sauerstoff eingeblasen.

Das Fermentieren

Die Fermentation ist ein Oxidations- und Gärungsprozeß, der etwa 2 - 3 Stunden dauert. Während der Fermentation verfärbt sich das Blatt und nimmt allmählich eine kupferrote Farbe an. Diese Farbe finden wir später im feuchten Teeblatt beim Aufguß in der Kanne wieder. Von der richtigen Fermentation hängt sehr wesentlich die Qualität des fertigen Tees ab. Beim Fermentieren wird das Coffein aktiviert und der Gerbstoffgehalt des Blattes vermindert.

Das Trocknen

Die Fermentation wird auf dem Höhepunkt, sobald der Tee seinen typischen Geruch und die kupferrote Farbe entwickelt hat, unterbrochen. Der Tee durchläuft nun einen Trockner und wird innerhalb 20 Minuten bei ca 90° C getrocknet. Dabei verliert das Blatt nochmals Feuchtigkeit und der Zellsaft trocknet an dem Blatt an. Das beim Fermentationsprozeß kupferrot gefärbte Blatt wird allmählich trockener und dunkler, bis daraus schließlich schwarzer Tee entsteht, der nur noch bis zu 6 % Feuchtigkeit enthält. Später, beim Teeaufguß, löst sich der am Teeblatt eingedickte Saft durch das kochende Wasser und ergibt das kupferrot leuchtend, aromatische und anregende Getränk, das wir Tee nennen.

Der schwarze Tee, der den Trockner verläßt, ist jedoch erst sogenannter Roh-Tee, der jetzt über unterschiedlich große Rüttelsiebe in die verschiedenen Blattgrade, d. h. Blattgrößen, sortiert wird. Die Blattgrade

Tee mit Johannisbeeren:

Sie lassen einen halben Liter Johannisbeersaft im Eiswürfelbehälter im Eisfach gefrieren. Dann brühen Sie sechs Teelöffel schwarzen Tee mit einem Liter Wasser auf, lassen ihn vier Minuten ziehen, gießen den Tee ab und kühlen ihn auf Zimmertemperatur. In Trinkgläser (long drink) 2 - 3 Johannisbeerwürfel geben, mit Tee auffüllen, eventuell etwas süßen und mit Zitronenscheiben garnieren.

Frühlingstee:

8 TL schwarzer Tee mit einem Liter Wasser aufgebrüht, fünf Minuten ziehen lassen, dann abgießen, mit Zucker oder Kandis süßen, mit Zitronensaft abschmecken und kalt stellen. Zu diesem Extrakt werden vor dem Servieren frische Früchte gegeben: kleingeschnittene Äpfel, Orangen, Kiwi, Erdbeeren, Birnen - was immer Sie wollen oder griffbereit haben! Dann gießen Sie einen halben Liter Apfelsaft zu - und der Frühlingstee kann serviert werden!

Zitronen-Orangen-Tee:

Sie brühen einen halben Liter schwarzen Tee auf, lassen ihn fünf Minuten ziehen, gießen ihn ab und stellen ihn kalt. Dann süßen Sie ihn etwas und vermischen ihn mit dem Saft von drei Zitronen und zwei Orangen. Die Gläser füllen Sie zu drei Vierteln mit dieser Mischung und etwas Eis und geben schließlich nach Bedarf Mineralwasser hinzu.

Tea for the Ladies:

Sie bereiten aus vier Teelöffeln Assam einen kräftigen Tee. In einem knappen halben Liter süßer Sahne verquirlen Sie dann 5 Eidotter und 60 g Zucker. Dann geben Sie den Tee dazu und lassen das Ganze auf kleiner Flamme und unter ständigem Rühren solange köcheln bis es leicht cremig wird. In Teegläsern oder Tassen servieren.

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, woher die Redensart kommt: "Einen im Tee haben"? Was hat denn Tee mit einem Schwips

zu tun? Einiges ... Sie werden's schon noch merken, wenn Sie mal folgende Rezepte probiert haben:

Champagner-Tee:

Sie brühen 4 TL Tee mit einem viertel Liter Wasser auf, gießen ihn ab, süßen ihn mit ein paar Würfel Zucker, geben den Saft einer halben Zitrone dazu und außerdem die spiralförmig geschnittene Schale einer unbehandelten Zitrone und stellen das Ganze kalt. Kurz vor dem Servieren mit zwei Flaschen Sekt auffüllen und noch einige Zitronenscheiben hineinlegen, und mit Blättern der Zitronenmelisse garnieren. Prost! Sie werden sehen, der Tee verstärkt die anregende Wirkung des Sektes (oder umgekehrt)!

Und wie wär's mit einem orientalischen Liebestrank ...?

Zunächst brühen Sie einen starken Ceylontee auf und lassen ihn fünf Minuten ziehen. Dann gießen Sie ihn ab und süßen ihn mit Zucker. Lassen Sie das Ganze auf Raumtemperatur abkühlen. Danach vermischen Sie den Tee mit Pfirsich- und Orangenscheiben, geben einen kräftigen Schuß Rum dazu und einige Eiswürfel. Wohl bekommen's!

Kubanischer Sommertrunk:

Dazu benötigen Sie einen halben Liter Ceylon-Tee, den Saft von zwei Zitronen, 2 Gläsern weißen Rum, eine kleine Dose Aprikosen in Sirup, Mineralwasser und Eiswürfel. Den gekühlten Tee mischen Sie nach Geschmack mit allen Zutaten bis auf den Sirup der Aprikosen: mit dem Sirup süßen Sie zum Schluß das "heiße" Getränk!

Altenglische Teebowle:

Nehmen Sie dazu eine Salatgurke, schälen und halbieren sie und entfernen sorgfältig die Kerne. Das Gurkenfleisch in kleine Würfel schneiden, in ein Bowle-Gefäß geben, mit einer Flasche Portwein und 2 Gläsern Weinbrand übergießen und zugedeckt eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. 1 Liter eisgekühlten Tee drübergießen und die zweite Flassche Portwein. Die Bowle in Gläser abseien und mit Pfefferminzblättern garnieren.

die Teeblätter gerade bedeckt sind. Nach drei Minuten füllen Sie die Kanne mit heißem Wasser auf; die Menge richtet sich natürlich nach der Anzahl der Teelöffel. Dann gießen Sie den Tee bitte in eine zweite, vorgewärmte Kanne ab (ggf. Teesieb benutzen) und nun können Sie ihn servieren. Die ostfriesische Teesitte hat folgendes Ritual: zunächst geben Sie Kandis in die Tasse, dann gießen Sie den Tee hinein (das knistert so schön!) und nun nehmen Sie mindestens einen Teelöffel süße Sahne und geben sie vorsichtig am Rand in die Tasse hinein. Wie eine Wolke soll Sie sich im Tee verteilen. Rühren Sie bitte nicht um, sondern genießen Sie die ostfriesische Art Tee zu trinken: zunächst schmeckt der Tee ein wenig bitter, dann mehr und mehr sahnig und schließlich süß. Der Löffel hat nach ostfriesischer Sitte nur einen Zweck: wenn Sie keinen Tee mehr möchten, legen Sie den Löffel in die Tasse. Das ist das Signal für den Gastgeber, daß Sie nun genug getrunken haben. Allerdings sollten Sie den Teelöffel nach ostfriesischer Sitte erst nach der dritten Tasse hineinlegen; sonst denken ihre Gastgeber, daß Ihnen der Tee womöglich nicht geschmeckt hat!

In Ostfriesland wird Tee in allen Lebenslagen getrunken und noch heute sind drei Teepausen am Tag in allen Betrieben obligatorisch. Kein Wunder, daß den Ostfriesen anderen vorzugsweise teetrinkenden Völkern dazu passende Teegebäck-Rezepte eingefallen sind!

Katzenzungen:

Zutaten: 125 g Butter, 150 g Puderzucker, 150 g Mehl, 2 Eiweiß.
 Zubereitung: Die weiche Butter schaumig rühren, gesiebten Puderzucker drunterziehen und danach das gesiebte Mehl. Den steifgeschlagenen Eischnee hinzugeben, sorgfältig mischen und den Teig in einen Spritzbeutel füllen. Ein Blech leicht fetten und dann den Teig als Streifen, die an beiden Enden etwas dicker sind, auf das Blech geben. Im mittelheißen Ofen backen, bis die Plätzchen leicht gebräunt sind.

Englischer Teekuchen:

Zutaten: 500 g getrocknete Früchte wie Rosinen, Sultaninen, Aprikosen, kandierte Kirschen, Orangeat sowie grob gehackte Mandeln, 200 g Butter, 150 g Zucker, 300 g Mehl/Gustin-Gemisch, 2 TL Backpulver, 4 Eier, 1 Prise Salz, Rum, unbehandelte Zitronenschale.

Zubereitung: Die Butter schaumig rühren, nach und nach Zucker und Eier hinzufügen; dann den Rum, die Zitronenschale und das Salz, das Mehl/Gustin-Gemisch und Backpulver unter die schaumige Masse heben. Die zerkleinerten Früchte und Mandeln unterrühren und alles in einer Kastenform bei mittlerer Hitze backen.

Die Phantasie der Teetrinker in aller Welt erschöpfte sich natürlich nicht im einfachen Aufbrühen des Tees! Viele Arten besonderer Teezubereitungen wurden entdeckt; einige Rezepte möchten wir Ihnen nachfolgend empfehlen, vor allem als ideale Erfrischungsgetränke:

Eistee:

Etwas für den Sommer! Sie brühen zunächst Tee (Ceylon eignet sich sehr gut) doppelt stark auf, dann gießen Sie ihn durch ein Sieb in Gläser ab, die bis zum Rand mit Eiswürfeln gefüllt sind. Keine Angst, die Gläser platzen nicht! Geben Sie Zucker nach Geschmack und Zitronenscheiben dazu und dekorieren Sie das Glas mit etwas Zitronenmelisse oder Pfefferminze.

Beim Eistee macht man sich das Prinzip der Tiefkühlung zunutze: der heiße Tee wird schockartig erkaltet, wenn er über die Eiswürfel gegossen wird. Auf diese Weise bleiben das Aroma, die kupferrote Farbe und vor allem die Wirkstoffe voll erhalten. Auch bleibt der Tee - im Gegensatz zum langsam erkalteten Tee - glasklar und bildet keine "Haut".

Eis-Tee mit Zitroneneis:

Den Tee fünf Minuten ziehen lassen und abgießen. Dieselbe Menge kaltes Wasser dazugeben und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Zitroneneis mit dem kalten Tee schaumig schlagen und servieren.

sagen lediglich etwas über die Blattgröße und das Aussehen der einzelnen Tees aus, nicht aber über deren Qualität. Diese hängt von anderen Faktoren ab, wie Klima, Anbauggebiet, Erntezeit, Bodenbeschaffenheit und auch Verarbeitung.

Das Sortieren

Mechanische Rüttelsiebmaschinen sortieren das getrocknete Blatt in die handelsüblichen Größen, die auf verschiedenen Plantagen z. T. unterschiedliche Bezeichnungen haben. Die Bezeichnungen werden von der Blattgröße und dem Aussehen bestimmt (z. B. Anzahl der "tips", oder hellen Blattspitzen). Grundsätzlich erhält man, nach Größe sortiert:

- Blatt-Tee,
- Broken-Tee,
- Fannings und schließlich
- Dust.

Broken-Tees sind kleinblättrige, d. h. mechanisch gebrochene Sorten. Bei fannings handelt es sich um die allerfeinste Sortierung vor Dust, der übrigens keinesfalls mit "Staub" gleichzusetzen ist! Fannings und Dust werden speziell für den Teebeutelbereich hergestellt.

Die Teesorten haben meist sehr lange, fremd klingende Namen, wie etwa: Darjeeling flowery orange pekoe (Darjeeling FOP) oder Ceylon broken orange pekoe (Ceylon BOP). Diese Sortenzeichnungen enthalten zwei wesentliche Unterscheidungsmerkmale: Erstens das Ursprungsland bzw. Anbauggebiet des Tees und zweitens die Angabe über die Blattgröße (der Fachmann sagt dazu auch Blattkorn) und über das Aussehen des Blattes.

CTC-Produktion

CTC heißt: Crushing (Zermahlen), Tearing (Zerreißen), Curling (Rollen).

Bei dieser Produktionsmethode wird das grüne Blatt zunächst auch gewelkt, dann jedoch nur einmal 30 Minuten gerollt und im Anschluß an die Grünblattsiebung in der CTC-Maschine zwischen gedrehten Walzen zerrissen. Stengel und Blattrippen werden weitgehend mitverarbeitet.

Zur Unterscheidung zwischen der

orthodoxen und der CTC-Produktion sollte man wissen:

Die orthodoxe Produktion liefert jede gewünschte Art von Blattsortierung und Tees mit einer qualitativen Tasse und einem (meist) guten Aussehen.

Bei der CTC-Produktion gibt es keine Blatt-Tees und nur wenig Broken-Tees, sondern in erster Linie Fannings, da ja das Blatt in der CTC-Maschine in einem Arbeitsgang zerrissen wird. CTC-Tees sind kräftig, schnell färbend und besonders ergiebig, daher auch für Teebeutel geeignet. Heute verarbeitet man den Tee in Indien bereits zu über 50 % und in Kenia zu fast 100 % nach der CTC-Methode. In Ceylon dagegen werden fast ausnahmslos orthodoxe Tees hergestellt.

EINIGE TIPS FÜR DIE PRAXIS:

Der Tee:

- gute Qualität wählen,
- luftdicht aufbewahren,
- Haltbarkeit bis zu 4 Jahren,
- Menge: 1 Teelöffel pro Tasse oder 1 Teebeutel pro Glas, für Kannen entsprechend mehr!

Die Kanne:

- aus Porzellan, Ton oder Glas,
- für nichts anderes als Tee verwenden,
- immer vorwärmen,
- Patina belassen,
- niemals Spülmittel verwenden, nur klares Wasser.

Das Wasser:

- nur frisches Wasser nehmen; das Wasser nicht "totkochen",
- sprudelnd kochend auf die Teeblätter gießen,
- kalkhaltiges Wasser kurz aufwallen lassen,
- chlorhaltiges Wasser im offenen Kessel zum Kochen bringen,
- Teehändler nach geeigneten Sorten fragen.

Die Zubereitung:

- 3 bis höchstens 5 Minuten ziehen lassen,
- kurz umrühren,
- abgießen bzw. Filtereinsatz oder Teebeutel entfernen,
- niemals ein Tee-Ei verwenden,
- geeignete Beigaben sind: Zucker, Kandis, Sahne, Zitrone.

DIE WIRKUNG DES TEES:

Die wichtigsten Wirkstoffe des schwarzen Tees sind das Coffein (früher auch Tein genannt - es handelt sich um ein und dieselbe Substanz) und die Gerbstoffe. Schwarzer Tee enthält 1,4 bis 4 % Coffein und 8 bis 20 % Gerbstoffe, je nach Sorte; außerdem eine Reihe von Stickstoffsubstanzen, Spurenminerale, ätherischen Ölen, Fluor und Vitamine in geringen Spuren.

Dem Coffein, von dem nur drei Viertel im Aufguß gelöst werden, verdankt der Tee seine belebende Wirkung. Im Tee ist das Coffein an den Gerbstoffen gebunden und wirkt daher auf besondere Weise. Mit Recht sagt man: "Tee regt an, aber nicht auf", denn das Coffein des Tees wirkt nicht über das Herz auf den Kreislauf, sondern durch Vermehrung der Gehirndurchblutung und Erhöhung des Gehirnstoffwechsels direkt auf Gehirn und zentrales Nervensystem. So erklärt sich die nachweisbare Steigerung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit nach dem Genuß von Tee.

Zweiter wichtiger Bestandteil sind die Gerbstoffe. Bisher hat man über 20 verschiedene Gerbstoffe im Tee entdeckt. Seinen Ruf als wohltuendes Linderungsmittel z. B. bei leichten Magen- und Darmbeschwerden verdankt der Tee den Gerbstoffen, die eine stabilisierende Wirkung auf den Verdauungstrakt ausüben. Durch das Zusammenwirken von Coffein und Gerbstoffen wirkt schwarzer Tee außerdem nachweislich blutdrucksenkend. Die Gerbstoffe bremsen und steuern die Wirkung des Coffeins, so daß dieses vom Körper nur allmählich aufgenommen wird - dadurch hält die belebende Wirkung von schwarzem Tee länger an und klingt genauso allmählich wieder ab, ohne daß es hinterher zu Ermüdungserscheinungen kommt. Der Genuß von Tee mobilisiert geistige und körperliche Kräfte und verschonert Müdigkeit und Erschöpfungszustände.

Insofern wird auch verständlich, warum Tee zu den Drogen gezählt wird.

Um in den vollen Genuß dieses so vielseitigen Getränks zu kommen, ist es wichtig zu wissen, daß man die gewünschte Wirkung des Aufgusses, ob anregend oder beruhigend, in Grenzen selbst steuern kann.

Blatt-Größe und Ziehzeit müssen einander angepaßt werden. Beim groben Blatt-Tee gehen beim Aufbrühen in den ersten 2 - 3 Minuten drei Viertel des enthaltenen Coffeins in den Aufguß über, aus Broken-Tees sogar bereits in der ersten Minute.

Wünscht man einen Tee, bei dem das anregende Coffein mehr Wirkung zeigt, oder will man wegen der möglicherweise stopfenden Wirkung weniger Gerbstoffe, so sollte man etwas mehr Tee nehmen als einen gestrichenen Teelöffel Broken-Tee oder einen gehäuften Teelöffel Blatt-Tee und diesen Tee nur ca 3 Minuten ziehen lassen. Schätzt man dagegen die beruhigende Wirkung auf Magen und Darm, so empfiehlt es sich, eher etwas weniger Tee zu nehmen und ihn bis zu 5 Minuten ziehen zu lassen - keinesfalls länger, weil sonst die Gerbstoffe zu stark überwiegen und den Geschmack beeinträchtigen.

Außer diesen beiden wichtigsten Bestandteilen enthält schwarzer Tee eine Reihe von Spurenelementen. Diese Wirkstoffe haben eine große Bedeutung für den menschlichen Organismus, wenn sie auch im Tee nur in geringen Mengen zu finden sind.

Die ätherischen Öle, die manchmal als Oberflächenschicht bei erkaltetem Tee sichtbar werden, geben dem Tee seinen spezifischen Duft und sein spezielles Aroma. Mit modernen Analysemethoden hat man bisher 400 verschiedene Komponenten entdeckt, die zum Aroma des Tees beitragen.

Es ist wissenschaftlich unumstritten, daß Fluor eine ausgesprochene karieshemmende Funktion hat und den Zahnschmelz widerstandsfähiger macht. Fluor ist auch in allen schwarzen Teesorten so reichlich vorhanden, daß bereits der Genuß von 5 - 6

Tassen am Tag ganz wesentlich zu der für die Kariesvorsorge erforderlichen Fluoridmenge beiträgt.

Tee ist außerdem reich an Kalium, das bekanntlich die Enzyme im menschlichen Körper aktiviert. Da es leicht wasserlöslich ist, kann man mit Teegebruß die Kaliumzufuhr sehr gut unterstützen. Tee enthält die Spurenelemente Theophyllin und Theobromin, die beide eine ausgesprochen entwässernde Wirkung haben. Daher erklärt sich auch die besondere Eignung von Tee als Diätgetränk. Eine wissenschaftliche Studie hat ergeben, daß Theophyllin außerdem das zentrale Nervensystem in einer für das Herz wohltuende Weise anregt und eine günstige Wirkung auf die Blutgefäße hat.

Unter den im Tee enthaltenen Spurenelementen kommt eine besondere Bedeutung dem Mangan zu. Mangan senkt den Blutzuckerspiegel und ist in Teeblättern immerhin so reichlich vorhanden, daß der Tagesbedarf von 2 - 3 mg bei Genuß von etwa einem Liter gut gebrühtem Tee mindestens zur Hälfte gedeckt wird.

Aus der Vitamin-B-Gruppe enthält schwarzer Tee z. B. Thiamin, Folsäure, Panthothensäure und Niacin sowie Riboflavin, wenn auch in geringen Mengen. Riboflavin z. B. ist als Wachstumsvitamin bekannt, ist aber auch im Ernährungsplan für ältere Menschen zur Erhaltung der Vitalität unerlässlich. Bereits 2 bis 3 Tassen Tee am Tag tragen zu dieser Wirkung bei. Außerdem wurde im Tee die Substanz Theanin entdeckt, die wie eine "Strebremse" wirkt. Es konnte nachgewiesen werden, daß dieser Stoff die anregende Wirkung des Coffeins gleichsam abfängt und somit die wohltuende Wirkung des Tees in besonderem Maße beeinflusst.

"Wer Tee trinkt, vergißt den Lärm der Welt" stellten die alten Chinesen in der klassischen Literatur bereits vor vielen tausend Jahren fest, und da ist auch heute noch etwas dran. Es ist vielleicht gar kein Zufall,

daß man den teetrinkenden Völkern der Welt wie z. B. den Ostasiaten und den Engländern, eine stoische Ruhe nachsagt, um die

sie häufig beneidet werden. Gerade für den modernen Menschen unserer Zeit, der im Alltag leider häufig Hetze und Lärm ausgesetzt ist, kann die wohltuende und entspannende Wirkung des Tees sehr wertvoll sein. Auch für den geistig arbeitenden Menschen ist Tee das ideale Getränk, steigert es doch nachweislich die Konzentrationsfähigkeit.

Allein das Vorhandensein der verschiedenen Wirkstoffe erklärt die besondere Wirkung des Tees nicht. Vielmehr dürfte es das Zusammenspiel aller Bestandteile sein.

TEE FÜR VIELE GELEGENHEITEN:

Eigentlich guckt der Deutsche lieber in die Kaffee- als in die Teetasse, aber es gibt einen Landstrich an der Nordseeküste, da hat der Kaffee kaum Chancen: in Ostfriesland.

Die Ostfriesen sind "Vizeweltmeister" im Teetrinken. Nur die Iren trinken noch mehr als die Friesen. 300.000 Tassen soll ein Durchschnitts-Ostfrieser in seinem Leben konsumieren, also etwa zehn am Tag - so haben es die Statistiker errechnet. Und worin liegt das Geheimnis dieser "Teesucht"? Zunächst einmal sicherlich im ostfriesischen Wasser früherer Tage. Denn das schmeckte damals ziemlich abscheulich. Und da die Ostfriesen schließlich nicht immer nur Bier trinken konnten, führten sie im 17. Jahrhundert ihre "Alternativ-Droge" ein: Tee. Kräftige Assam-Mischungen überdeckten den Wassergeschmack und süße Sahne mit Kandis den allzu kräftigen Teegeschmack. Die ostfriesische "Kopke Tee" war geboren.

Ostfriesischer Tee:

Wärmen Sie eine Kanne vor, geben Sie mindestens einen Löffel Ostfriesen-Mischung pro Tasse hinein (und einen TL für die Kanne) und brühen Sie den Tee an - und zwar nur mit so viel Wasser, daß