

[Nachrichten](#)

[Radio](#)

[Fernsehen](#)

[Programmplan](#)

[A-Z](#)

[Suchen](#)

[E-Mail](#)

Hobbytip Nr. 287

Lange leben und grünen Tee trinken

Von und mit Monika Kirschner und Jean Pütz

[Vorwort](#)

[Grüner Tee und schwarzer Tee](#)

[Grüner Tee kann Krebs vorbeugen](#)

[Inhaltsstoffe des grünen Tees](#)

[Mineralien](#)

[Schutztruppe Vitamine](#)

[Sekundäre Pflanzenstoffe](#)

[Koffein](#)

[Ätherische Öle](#)

[Zubereitung von grünem Tee](#)

[Woran erkennt man einen guten grünen](#)

[Die Teerose](#)

[Der "Langes-Leben-Tee"](#)

[Grüner Tee mit Aroma](#)

[Kochen mit grünem Tee](#)

[Heiße Winterbowle mit Reiswein](#)

[Grüner Teemond mit Sesam](#)

[Familienglück](#)

[Grüntee-Eis mit Sesam](#)



Grüne Kosmetik

[Tagescreme "Schönheit des Ostens"](#)

[Grüntee Gesichtswasser "Die schöne Lau"](#)

[Haarspülung für fettige Haare](#)

[Bodylotion "Green Power"](#)

[Fettphase](#)

[Wasserphase](#)

[Wirkstoffe](#)

Hobbythekbuch zur Sendung

Bezugsquellen

Impressum

*Um das Leben zu pflegen,
ist der Tee ein wahrer Heilstrank,
ein Geheimmittel,
das Leben zu verlängern.
Eisai*

Vorwort

Liebe Zuschauer,

in diesem Herbst war ich für fast vier Wochen in China, und ich muß sagen, diese Reise hat mich in so vielfältiger Weise angeregt, dass Sie, liebe Zuschauer, die Nachwirkungen sicher noch in einigen Sendungen und Hobbytips spüren werden. Besonders in Bezug auf unser neues Schwerpunktthema: "Länger leben, besser leben" hat der Ferne Osten einiges zu bieten. Der Wunsch nach einem langem Leben ist in keiner Region der Welt so stark entwickelt und kultiviert worden wie in China. Dazu passt auch das alltägliche Lieblingsgetränk der Chinesen: der grüne Tee.

Neuerdings bestätigt die naturwissenschaftliche Forschung, was die traditonelle chinesische Medizin seit langem weiß: Grüner Tee beugt

vielen Krankheiten vor. Darunter besonders den häufigsten Todesursachen: Krankheiten des Kreislaufsystems und Krebs. Gleichzeitig bietet der grüne Tee Anregung und Genuß. Was will man mehr? Mit unserer neuesten Sendung "Lange leben und grünen Tee trinken" haben wir offensichtlich wieder mal ein Thema gefunden, das mitten ins Schwarze trifft. Selten habe ich schon vor der Ausstrahlung einer Sendung so viele neugierige Anrufe bekommen, und selten bin ich in so viele interessante Gespräche verwickelt worden, wie in den letzten Wochen zum grünen Tee.

Einen typischen Anruf möchte ich Ihnen nicht vorenthalten: Ein Internist aus Berlin meldete sich in der Redaktion, als er die Ankündigung der Sendung gelesen hatte. Er wollte uns unbedingt von seinen Erfahrungen berichten. Seit einiger Zeit empfiehlt er Patienten mit zu hohem Cholesterinspiegel, regelmäßig grünen Tee von guter Qualität zu trinken. Er stellte fest, dass die Werte dieser Patienten deutlich besser wurden.

In mehreren Fällen konnte der Cholesterinspiegel um 50% gesenkt und dadurch Medikamente reduziert oder sogar abgesetzt werden. Dieser Arzt schildert sich selbst als erfahrenen Schulmediziner, den die Wirkungen des grünen Tees überzeugt haben. Ich muss sagen, mir geht es nicht anders. Auch ich bin heute vollkommen davon überzeugt, dass der tägliche Genuß von grünem Tee weitreichende gesundheitliche Wirkungen hat. Unsere Chinareise war voller Termine und dadurch außerordentlich anstrengend.

Dennoch bin ich erholter und gesünder zurückgekommen, als ich losgefahren bin, sicher nicht zuletzt aufgrund des täglichen Genusses von vielen Tassen grünem Tee. In China kann man kein Haus betreten und keinen Besuch machen, ohne nicht zu einer Tasse grünem Tee eingeladen zu werden. Ein wunderbare Geste der Gastfreundschaft, die ich ins betriebsame Köln mitgenommen habe.

Auch dieser Hobbytip kann leider aus Kostengründen nicht umfangreicher als 16 Seiten werden. Wir haben uns wie immer bemüht, alle wichtigen Informationen in diesem Format unterzubringen. Wesentlich ausführlicher, mehr Hintergrundinformationen und vor allem auch mehr Rezepte finden Sie in unserem neuen Hobbythek-Buch in der Serie "Länger leben, besser leben" mit dem Titel: "LEBENSELIXIERE AUS FERNOST".

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen entspannte und erholsame Feiertage,

Ihr Jean Pütz

Grüner Tee und schwarzer Tee

Bei uns ist der schwarze Tee bekannter und wird wesentlich häufiger getrunken als der grüne Tee. Doch das war nicht immer so. Grüner Tee ist die eigentliche Urform des Tees. Die Holländer führten bereits vor vierhundert Jahren grünen Tee nach Europa ein. An vielen Höfen, etwa des französischen Sonnenkönigs oder auch der russischen Zarin Katharina, war er ein exklusives und beliebtes Genußmittel. Vor 150 Jahren stiegen dann die Engländer in den Teehandel ein. In deren Kolonien, in Indien und Ceylon, wurde ausschließlich schwarzer Tee hergestellt, denn der war dank einer Spezialbehandlung, der Fermentation, nicht so empfindlich und konnte den langen Transport nach Europa in den feuchten, stinkenden Laderäumen der langsamen Segelschiffe besser überstehen. Er setzte sich schnell auf dem europäischen Markt durch. Allerdings gehen dem schwarzen Tee bei der Herstellung, vor allem der Fermentation, wertvolle Inhaltsstoffe verloren, und so ist diese Entwicklung für uns Europäer eigentlich zu bedauern. In China und auch in Japan dagegen trinken die Menschen auch heute noch wie seit Jahrtausenden den ganzen Tag über in erster Linie grünen Tee. Die 1,2 Milliarden Chinesen und die Japaner haben wahrscheinlich die bessere Wahl getroffen, denn zuverlässige Forschungsergebnisse aus Ost und West belegen, dass regelmäßiges Trinken von grünem Tee der "Lebenspflege" dient, wie die Chinesen sagen, oder wie wir sagen würden: "Es hält lange jung".

Grüner Tee kann Krebs vorbeugen

Immer wieder werden wir mit Sensationsmeldungen über bestimmte Stoffe oder Lebensmittel konfrontiert, die Krebs verhindern sollen. Doch man muss äußerst vorsichtig sein, was Meldungen über solche Wundermittel angeht. Zu oft handelt es sich um Scharlatanerie und Geschäftemacherei. Doch als die Veröffentlichungen auch der westlichen medizinischen Forschung über die positiven Wirkungen des grünen Tees nicht abrissen, haben wir genauer nachgelesen. So berichtete die Arbeitsgruppe um Jerzy Jankun vom Medical College of Ohio in Toledo, dass eine spezielle Substanz aus dem grünen Tee ein

wichtiges Krebs-Enzym blockiert und den Tumor damit an der Metastasenbildung hindert. Auf Grund epidemiologischer Studien wurde schon länger vermutet, dass grüner Tee krebshemmend wirkt. Man wusste nur noch nicht warum. Im April 1997 veröffentlichte das renommierte englische Wissenschaftsmagazin "NATURE" einen Artikel, der eine Erklärung vorstellt, die bis heute gültig ist.

Als entscheidende Substanz fanden die Forscher eine Gerbsäure, die zu der großen Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe gehört. Es handelt sich dabei um das sogenannte "Epigallo-Cathechin-3-O-gallat", abgekürzt EGCG. Es gehört zur Gruppe der Catechine, die in vielen holzigen Pflanzen vorkommen, unter anderem in Teesträuchern. EGCG behindert die Entstehung von Tumoren und Metastasen. Es kann zwar die Krankheit selber nicht in jedem Fall verhindern, doch der Ausbruch kann gehemmt und um Jahre hinausgezögert werden. Schon wenige Tassen grünen Tees pro Tag vermindern demnach das Krebsrisiko. Auch verdichten sich die Hinweise auf eine Schutzwirkung gegen Haut-, Darm- und Lungenkrebs. Zum Beispiel entwickelten Mäuse, die mit Teesud eingepinselt waren, unter UV- Bestrahlung keinen Hautkrebs. Die Kontrollgruppe ohne Einreibung dagegen bekam Krebs. Für uns waren diese Versuchsergebnisse Anlaß genug, neue Cremes mit grünem Tee als Wirkstoff zu entwickeln (siehe Kapitel: "Grüne Kosmetik"). Weitere Informationen zum Thema Krebs finden Sie in unserem Buch: "LEBEN MIT KREBS" von Monika Kirschner. Es ist ein Buch der Hoffnung.

Inhaltsstoffe des grünen Tees

Grüner Tee und schwarzer Tee werden aus der gleichen Pflanze gewonnen. Unterschiedlich ist lediglich das Produktionsverfahren. Für die Herstellung des grünen Tees werden die Blätter gepflückt und dann vorsichtig gedämpft und getrocknet. Dabei ist es ganz wichtig, dass die Blätter nicht gebrochen werden und kein Zellsaft austreten kann. Denn in dem Moment, wo der Zellsaft mit dem Sauerstoff der Luft in Kontakt kommt, beginnt die sogenannte Fermentation der Pflanzeninhaltsstoffe, die viele gesunde Bestandteile der Grünteeblätter chemisch so verändert, dass sie nicht mehr ihre gesunde Wirkung entfalten können.

Beim schwarzen Tee ist diese Fermentation erwünscht und wird gezielt hergestellt. Der schwarze Tee ist durch die Fermentation besonders haltbar und bekommt seine typische rote Farbe und den typischen

Geschmack. Heute wissen wir, dass Grüntee durch die schonendere Herstellung seine gesunden und heilenden Inhaltsstoffe behält. Er ist dafür aber auch besonders empfindlich und nur frisch von guter Qualität. Für seine Erfinder, die Chinesen, war der grüne Tee jahrtausendlang nur Arznei. Man trank einen Teeaufguß bei Müdigkeit, Konzentrations- und Sehschwächen, Rheuma, Kopfschmerzen, gegen Tumore und Blasenerkrankungen. Das moderne Wissen über den Grüntee ist dank neuer Untersuchungsmethoden genauer, aber auch das alte Wissen ist heute noch gültig, und die Wissenschaft vom Tee baut auf ihm auf.

Wichtige Inhaltsstoffe des Grüntees:

Mineralien

- Calcium (starke Knochen und Zähne)
- Eisen (Sauerstoffversorgung der Zellen)
- Fluorid (Knochenaufbau, gesunde Zähne)
- Kalium (ausgeglichener Zellstoffwechsel)
- Magnesium (Knochenstruktur, ausgeglichener Zellstoffwechsel)
- Natrium (ausgeglichener Zellstoffwechsel)
- Phosphor (Knochenaufbau, Energiestoffwechsel)
- Zink (Immunabwehr und Wachstum)

Vitamine

- Vitamin A, B, B2, B12, C, E
- sekundäre Pflanzenstoffe
- u.a. Catechine, Carotinoide, Flavonoide

Koffein

ätherische Öle

Mineralien

Die vielen Mineralien, besonders das Fluor und das Calcium, sorgen für gesunde Zähne. Es gilt als erwiesen, dass grüner Tee Zähne und Knochen besonders schützt. In China war es noch vor kurzem weit verbreitet, sich den Mund mit grünem Tee zu spülen, anstatt die Zähne zu putzen. Diese Sitte ist sicherlich nicht unbedingt zur Nachahmung

empfohlen, aber sie zeigt, dass jahrtausendealtes Erfahrungswissen sehr oft moderne naturwissenschaftliche Ergebnisse vorwegnimmt.

Schutztruppe Vitamine

Vitamine vermutet man in Obst und Gemüse, nicht unbedingt im grünen Tee. Doch das ist ein Irrtum. Grüner Tee hat soviel Vitamin C wie Zitronen. Der Alleskönner Vitamin C unterstützt die Gehirnfunktionen, sorgt für straffe, klare Haut und starke Muskeln. Das Vitamin C ist der ärgste Feind aller Viren und Bakterien, die sich in unseren Körper einschleichen wollen. Es schützt die Körperzellen und stärkt die Abwehrkräfte gegen Erkältungen und andere Infektionen. Doch das Beste am Vitamin C: Es verzögert den Alterungsprozeß. Normalerweise reagiert das Vitamin C sehr empfindlich auf den Kontakt mit Hitze, Licht und Sauerstoff.

Anders beim grünen Tee - in frischen, gut verpackten Qualitäten ist das Vitamin C selbst nach dem Aufguß noch in ähnlich großen Mengen nachweisbar wie in Zitronen. Erst lange Lagerung baut auch Vitamin C ab. Aber grüner Tee soll ohnehin niemals lange gelagert werden. Auch beim Vitamin C schneidet der Schwarztee schlechter ab. 90 % des sensiblen Vitamins werden bei der Fermentation zerstört. Doch damit nicht genug. Endgültig zum Jungbrunnen wird der grüne Tee durch das Vitamin E und das Provitamin A, die mit dem Vitamin C das große Dreigestirn der Radikalfänger darstellen. Fünf Tassen grüner Tee decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Provitamin A sowie den Vitaminen C und E.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Die interessanteste Wirkstoffgruppe des grünen Tees sind die sekundären Pflanzenstoffe, u.a. die Catechine, und in dieser Gruppe besonders das schon genannte "Epigallo-Cathechin-3-O-gallat", abgekürzt EGCG. Sie wirken als "Radikalfänger" und halten Schadstoffe von den Zellen fern. In einer großen Versuchsreihe mit vielen Teilnehmern haben Wissenschaftler der amerikanischen "University of Kansas City" außerdem festgestellt, dass grüner Tee Herz- und Krebserkrankungen vorbeugt. Vermutet wurde dieser Zusammenhang schon lange; zum Beispiel durch die hohe Lebenserwartung der Japaner. EGCG schützt 100 mal stärker vor Freien Radikalen als Vitamin C, 25 mal stärker als Vitamin E und ist immer noch doppelt so wirksam wie die Schutzstoffe in Rotwein und

Erdnüssen. Damit ist das EGCG allen bisher bekannten Waffen gegen das Altern weit überlegen. Zu den Catechinen gesellen sich noch weitere sekundäre Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel die Flavonoide, die vor Entzündungen und Infektionen schützen und die Immunabwehr steigern. Die Gerbstoffe im grünen Tee haben darüber hinaus eine ähnlich blutverdünnende Wirkung wie das Aspirin. Sie hemmen die Blutgerinnung und verhindern, dass Blutfette wie zum Beispiel das Cholesterin sich an den Gefäßwänden absetzen kann. Das beugt Gefäßverschlüssen und damit dem Herzinfarkt vor. Japanische Pharmakologen der Universität Tokio stellten darüber hinaus fest, dass der Genuss von grünem Tee die Blutfettwerte normalisiert - und das schon bei einer täglichen Menge von etwa fünf Tassen grünem Tee.

Koffein

Grüner Tee ist nicht nur eine Wohltat für den Körper sondern ein bewährter Anreger für den Geist. Wie wir heute wissen, ist der anregende Stoff im Tee, das Tein, wie man es früher nannte, dieselbe Verbindung wie das Koffein im Kaffee. Das Koffein ist eine psychoaktive Substanz, genaugenommen eine legale Droge, die auf das Zentralnervensystem und auf Gehirnfunktionen einwirkt.

Chemisch betrachtet ist das Koffein im Tee die gleiche Verbindung wie das Koffein im Kaffee. Das Koffein ist ein Molekül mit einer sehr unregelmäßigen Oberfläche. Eine Folge dieser besonderen Form ist, dass das Koffein nur mit bestimmten anderen Molekülen in Wechselwirkung tritt, nämlich solchen, die zu seiner Struktur passen. Wie ein Schlüssel nur in ein bestimmtes Schloss paßt, so reagiert das Koffein nur mit wenigen anderen Molekülen. Diese Eigenschaft des Koffeins führt dazu, dass es sehr unterschiedlich wirkt. Das Koffein des Kaffees ist an Kalzium gebunden, das durch die Salzsäure im Magen schlagartig freigesetzt wird. Dadurch wirkt es schnell und intensiv.

Die aufputschende Wirkung erreicht deshalb innerhalb der ersten halben Stunde ihre Spitze und danach folgt genauso schnell wieder das Müdigkeitstief. Beim grünen Teeblatt dagegen ist das Koffein an Gerbstoffe gebunden, die das Koffein erst nach und nach an den Körper abgeben. Dadurch wirkt der Tee nur langsam anregend und der Effekt hält länger an. Grüntee macht munter und regt an, ohne Unruhe hervorzurufen.

Man kann die anregende Langzeitwirkung des grünen Tees durch die Art der Zubereitung noch weiter steigern. Da Koffein in heißem Wasser gut löslich ist, wird in den ersten zwei Minuten das meiste Koffein gelöst. Bricht man dann das Ziehen ab, erhält man einen Aufguß mit viel freiem Koffein. Lässt man den grünen Tee jedoch länger ziehen, so etwa 4-8 Minuten, dann lösen sich erst die Gerbstoffe in dem Aufguß, welche die Aufnahme des Koffeins in das Blut verzögern. Der abbremsende Effekt der Gerbstoffe wirkt sich besonders im zweiten und dritten Aufguß aus.

Ätherische Öle

Die ätherischen Öle des grünen Tees unterstützen seine ausgleichende Wirkung auf die Psyche. Sie bewirken die wohltuende Mischung von Wachsein und Entspannung. Sie entfalten sich am besten bei einer Wassertemperatur von 60° bis 70°C. Manche Menschen fühlen sich durch den grünen Tee in eine angenehme leichte Euphorie versetzt.

Zubereitung von grünem Tee

Die Qualität des Wassers ist für einen guten Tee von sehr großer Bedeutung. Die alten chinesischen Teemeister bevorzugten Wasser aus natürlichen Quellen, am besten aus einer Bergquelle. Unsere Quelle ist die Wasserleitung, und die ist weit besser als ihr Ruf. Verwenden Sie also Ihr eigenes Wasser für Ihren Tee und finden heraus, welche Teesorte am besten zu Ihrem Wasser paßt.

Es gibt geeignete Teesorten für alle Wasserqualitäten, auch für hartes Wasser. Sie brauchen also keinen Wasserfilter für Ihr Teewasser. Leider wird um die richtige Zubereitung des grünen Tees immer wieder eine Menge unnötiger Geheimniskrämerei gemacht. Alles ist ganz einfach, wenn man ein paar Grundregeln beachtet. Sie brauchen im Grunde nur eine Thermoskanne, eine Kanne, eine Tasse und ein Teesieb - dazu den grünen Tee ihrer Wahl und heißes Wasser, am energiesparendsten in einem elektrischen Wasserkocher zubereitet. Grüner Tee wird nie mit kochendem Wasser aufgegossen, denn kochendes Wasser zerstört die empfindlichen Inhaltsstoffe und den Geschmack. Kochend aufgebühter Tee schmeckt bitter.

Nachdem das Wasser einmal kurz sprudelnd gesiedet hat, muß es auf etwa 70 bis 80°C abkühlen. Wenn man nicht so lange warten will,

kann man das Wasser auch etwa sechsmal in die Thermoskanne und wieder zurück in den Wasserkocher umfüllen. So kommt es schnell auf die richtige Temperatur. Nun füllen Sie pro Tasse Tee einen gehäuften Teelöffel in die Kanne und gießen den Tee mit dem abgekühlten Wasser auf. Wichtig ist, dass die Teeblätter frei schwimmen können. Nach zwei bis sechs Minuten - je nach Geschmack - ist er trinkfertig.

Dazu füllen Sie den Tee mit einem Teesieb in die Tasse oder, wenn es mehr sein soll, in eine zweite Kanne um. So einfach ist das. Die zweite gute Nachricht: Sie können einen guten grünen Tee bis zu fünfmal wieder aufgießen! Er muß dann zwar immer etwas länger ziehen, aber die grünen Blätter sind über Stunden ergiebig. Viele Teeliebhaber schwören darauf, daß der zweite und der dritte Aufguss sogar besser schmeckt, als der erste.

Woran erkennt man einen guten grünen Tee?

*Plaudernd genießen wir
eine Schale grünen Tees -
dunstverhüllte Blüten
öffnen sich in den Wolken.
Nishikoribe no Hikogimi*

Im Geschäft lässt sich der grüne Tee leider nur unzureichend prüfen, obschon das äußere Erscheinungsbild, Geruch und Farbe gewisse Rückschlüsse zulassen. Gute Qualitäten haben einen ausgesprochen frischen eigenen Geruch, der an Heu erinnert. Die Blätter sind deutlich grün und nicht braun! Sie haben einen matten Glanz, sind trocken und fest. Lassen Sie sich einige Teeblätter geben und kauen Sie sie. Gute Qualitäten sind knackig und hart. Am Gaumen entsteht ein angenehmer Nachgeschmack, den man in China "Gaumenfreude" nennt. Doch dieser Test braucht ein wenig Erfahrung. Ihren Lieblingstee können Sie auf diese Weise nicht herausfinden. Dazu müssen Sie ihn auf jeden Fall probieren. Kaufen Sie sich dazu zunächst einmal zwei oder drei verschiedenen Grüntee-Sorten einer mittleren bis guten Qualität und lassen Sie sich die kleinstmögliche Menge geben, höchstens 50 g. Sie sollten gerade am Anfang mit verschiedenen Grünteesorten und Zubereitungen experimentieren, um Ihre Geschmacksrichtung heraus zu finden.

Die beste Qualität ist der Blattsprossentee. Er besteht nur aus den drei obersten Sprossblättern des Teestrauchs. Er wird immer von Hand

gepflückt. Man erkennt ihn am staubähnlichen weißen Flaum, der wie feine Härchen aussieht. Die ersten frischen Frühjahrssprossen sind die feinste Ware und wurden früher gleich zum kaiserlichen Hofe gebracht.

Der Blättertee besteht aus ganzen Teeblättern. Gute Qualitäten sind auch hier mit der Hand gepflückt, weil noch keine Maschine einzelne Blätter sauber schneiden kann. Blättertee ist kräftiger und robuster. Er eignet sich auch für sehr harte Wasserqualitäten. Nachdem Sie Ihren grünen Tee aufgegossen haben, entfalten sich die Blätter und geben ihre Geschichte preis. Fischen Sie sich ein paar Blätter aus Ihrem Aufguss und schauen Sie genau hin. Man kann jetzt leicht erkennen, ob es sich um Blattspitzen oder einfache Blätter handelt. Man sieht, ob sie mit Messern geschnitten oder von Hand gepflückt sind, und man kann auch erkennen, ob Teile des Blattes fermentiert sind. Fermentierte Stellen sind dunkelbraun gefärbt. Das kann Absicht sein, wenn zum Beispiel beim Oolong-Tee nur die Blattränder, also etwa 40 % des Tees, fermentiert sind. Es kann aber auch ein Fehler sein, das unerwünschte Ergebnis schlechter Behandlung. Dann sind die Blätter unregelmäßig fleckig braun.

Die Teerose

Eine Teerose besteht aus über hundert von Hand gepflückten Teeblattspitzen. Sie sind mit einem Baumwollfaden gebunden und zu dieser flachen Rosette getrocknet. In China nennt man dieses kleine Kunstwerk "Grüne Pannonie", nach der Blüte der Pfingstrose, oder auch "Teerose". Mit heißem Wasser übergossen entwickelt sich in vier Minuten ein grasgrüner Igel. Man kann die Teerose bis zu sechsmal aufgießen und sich über Stunden an ihrem schönen Anblick erfreuen, am besten in einem einfachen Wasserglas. Beim Anblick der Teerose versteht man den alten chinesischen Satz viel besser: "Tee trinken heißt den Lärm der Welt vergessen."

Der "Langes-Leben-Tee"

In China haben wir eine spezielle Grünteemischung gefunden, welche die Chinesen den ganzen Tag über immer wieder aufgießen und trinken, zehn oder fünfzehn Mal. Die lange Haltbarkeit und die große Ergiebigkeit erhält dieser grüne Tee durch Beimischungen von ganzen oder zerkleinerten Trockenfrüchten und Fruchtkernen, die nach dem dritten oder vierten Aufguß, gerade dann, wenn der Tee seine Kraft

langsam verliert, immer stärker den Fruchtgeschmack und ihre spezielle Süße abgeben.

Dieser Tee wird in China in kleinen Tütchen als "Langes-Leben-Tee" verkauft. Sie können sich selbst einen "Langes-Leben-Tee" herstellen, indem Sie Trockenfrüchte nach Wahl kleinwürfeln und einer Teeportion zufügen. Geeignet sind Trockenfrüchte, die keine Konservierungsstoffe enthalten: Mangos, Aprikosen, Feigen, Rosinen und viele andere mehr. Wir haben ein Originalrezept aus China mitgebracht, dessen stärkende Wirkung uns von mehreren Ärzten der traditionellen Medizin bestätigt wurde:

- 4 Rosinen
- 2 getrocknete rote chinesische Datteln, auch Jujube genannt
- 8 Früchte des chinesischen Bocksdorn
- 2 Scheiben weißer Ginseng
- 1/2 TL Lotossamen
- 1/2 TL Honeysuckle oder Heckenkirsche
- 1 TL grüner Tee
- Kandis nach Geschmack

Alle Zutaten zusammen mit 80°C heißem Wasser immer wieder aufgießen. Dieser Tee unterstützt die Funktion der Nieren, hat eine leicht entgiftende Wirkung und ist allgemein belebend und stärkend. Der "Langes-Leben-Tee" ist eine Alternative für Teetrinker, die den reinen Grüntee geschmack auf Dauer nicht so spannend finden.

Grüner Tee mit Aroma

So köstlich er auch dem Liebhaber mundet, der Geschmack von grünem Tee ist nicht jedermann`s Sache. Vor allem die chinesische Art des ungesüßten Genußes findet nicht überall Anklang. Daher sollten Sie es zuerst mit etwas Zucker oder Süßstoff versuchen. Am besten natürlich mit unserem Lightsüß HT.

Aber selbst beim kräftig schmeckenden schwarzen Tee entscheiden sich viele für aromatisierte Sorten oder für Fruchteees.

Auch beim Grünen Tee gibt es teilweise bereits mit künstlichen Aromastoffen versehene Sorten fertig zu kaufen, aber dahinter verstecken sich in der Regel die schlechtesten Qualitäten.

Deshalb hier ein Tip, wie auch derjenige, dem der grüne Tee etwas zu lasch schmeckt, zum Genuß und vor allen Dingen zu seinen gesundheitlichen Wirkungen kommen kann. Die Lösung liegt auf der Hand, aromatisieren Sie den Tee einfach selbst.

Wie für diesen Zweck gemacht sind die ungesüßten, hochkonzentrierten Frusip`s der Hobbythek. Von diesen Fruchtsirupkonzentraten gibt es etwa 40 Sorten der unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen. Geben Sie einfach ein paar Spritzer eines Frusip`s in den Tee, und schon haben Sie einen wunderbar schmeckenden, natürlich aromatisierten Grünen Tee.

Kochen mit grünem Tee

Für schnelle Rezepte mit den wichtigen Inhaltsstoffen des Grüntees haben wir einen extra Frusip`s Grüntee entwickelt. Ein Rezept zum Anwärmen ist die

Heiße Winterbowle mit Reiswein

- 750 ml heißes Wasser
- 250 ml Reiswein
- 5 EL Frusip´s Glühpunsch
- 3 EL Frusip´s Grüntee mit Zitrone
- 45 g Fruchtsüße HT
- 1/2 Zimtstange
- kleingeschnittenes Fruchtfleisch einer Orange

Alle Zutaten in einen Topf geben, verrühren und erwärmen. Die Winterbowle wird heiß getrunken. Zur Dekoration eignet sich chinesischer Sternanis als ganzes Gewürz. Es schwimmt auf der Winterbowle, sieht wunderbar aus und duftet nach Weihnachten. Dazu reichen Sie am besten unsere mit Grüntee gebackenen und daher anregenden Plätzchen:

Grüner Teemond mit Sesam

- 150 g Weizenmehl
- 75 g Butter
- 1 Ei
- 1 EL Sahne oder Creme fraiche
- 2 TL Grünteepulver (z.B. die Sorte Matcha)

- 1 Prise Salz
- 1 Eiweiß zum Bestreichen
- Sesamkörner zum Bestreuen

Stellen Sie einen Mürbeteig her und lassen ihn an einem kühlen Ort 1 Stunde ruhen. Anschließend den Teig messerrückendick ausrollen, kleine Halbmonde ausstechen und mit Eiweiß bestreichen. Danach dünn mit Sesamkörnern bestreuen und bei 180°C im Backofen hellbraun backen.

Damit Sie glauben, dass man mit grünem Tee auch richtig kochen kann, hier ein Rezept aus einem erfolgreichen chinesischen Kochbuch. Die Karikatur aus dem Originalbuch zeigt anschaulich, wie das Fisch-Tee-Gericht mit dem vielversprechenden Namen "Familienglück" zubereitet wird:

Familienglück

- 200g weißes Fischfilet (z.B. Goldbrasse oder Scholle)
- 350 g Reis für 6 Pers.
- 2 Platten gepreßten Seetang
- 3 große EL weißen Sesam
- etwas Senf
- 1 Glas kräftigen grünen Tee
- 1/3 Tasse Sojasauce
- 2 EL Reiswein

Pro Person 6 dünne Scheiben rohen Fisch vorbereiten und den Reis garen. Den weißen Sesam bei kleiner Flamme anrösten und zermahlen. Die Sojasauce und den Reiswein hinzugeben und mit Sesam verrühren. Anschließend die Fischeiben darin für 6-7 Minuten leicht anbraten und in feine Streifen schneiden.

Den Reis in eine Schale füllen, bis diese zu 3/4 voll ist, den Fisch darauf drapieren und mit der Sauce übergiesen. Nun den Seetang im Senf verteilen und zugeben. Mit heißem Tee übergießen, abdecken und nach 2-3 Minuten alles genießen.

Grüntee-Eis mit Sesam

- 150 ml Joghurt
- 30 ml Schmand
- 1 EL Frusip's Zitrone

- 1 EL Frusip´s Grüntee
- 4-5 EL Fruchtsüße HT
- 1 TL Inulin 90 HT
- 1/2 Meßl. Konjac-Konzentrat HT
- 1 EL Sesamsamen

Inulin und Konjac-Konzentrat trocken miteinander vermischen. Joghurt, Schmand, Frusip's und Fruchtsüße HT mit dem elektrischen Handrührgerät verrühren, dabei die Inulin-Konjac-Mischung einrieseln lassen. Anschließend die Masse in die bereits gestartete Eismaschine füllen. Den Rand der Eisbecher mit Zitrone bestreichen und in Sesamsamen tauchen. Mit Sesam, Zitronenscheiben oder Minze servieren.

Grüne Kosmetik

Tagescreme "Schönheit des Ostens" (Geeignet für jeden Hauttyp)

I.

- 2 Mßl. Wasser
- 1 Mßl. Grüntee-Pulver
- 1 Tr. Zitrone

II.

- 50 ml Cremaba HT
- 2-4 Mßl. Jojobaöl
- 1 Mßl. Nachtkerzenöl
- 1/2 Mßl. D-Panthenol 75%
- 20 Tr. Vitamin E Acetat
- 5 T. Paraben K

Die Mischung aus Wasser und Tee (I.) mit den abgemessenen Wirkstoffen (II.) in einer Schüssel gut verrühren und in eine Cremedose füllen.

Grüntee Gesichtswasser "Die schöne Lau"

- (Für unreine Haut)
- 500 ml Wasser
- 3-4 Tl grüner Tee
- 1 MBl. Kalweg
- 5-10 Tr. Teebaumöl

Für dieses Gesichtswasser bereitet man zunächst grünen Tee wie gewohnt zu, d. h. man gießt 500 ml ca. 80°C heißes Wasser mit 3-4 Eßlöffel grünem Tee auf.

Den Tee fünf Minuten ziehen lassen. Dann das Kalweg zufügen und abseihen. Wenn der Tee auf ca. 30 °C abgekühlt ist, 100 ml abmessen und mit dem Teebaumöl mischen.

Der Rest des Aufgusses läßt sich gut für ein Vollbad, für Kompressen und Gesichtsdampfbäder verwenden.

Haarspülung für fettige Haare

Grünen Tee wie gewohnt bereiten und auf etwa 30 °C abkühlen lassen. Nach der Haarwäsche die Haare damit spülen.

Bodylotion "Green Power"

Fettphase

- 20g Tegomuls
- 8g Sheabutter
- 80g Mandelöl oder Aprikosenkernöl

(Mit Mandelöl zieht die Lotion besonders gut ein, und mit Aprikosenkernöl wird die Lotion besonders softig und läßt sich leicht über den ganzen Körper verteilen).

Die Zutaten in ein feuerfestes Glas füllen und auf 70°C (nicht darüber) erhitzen, bis alles geschmolzen ist. (Wenn Sie die Fettphase im Marmeladenglas zubereiten, unbedingt im Wasserbad arbeiten.) In ein Schraubverschlußglas füllen, hält sich im Kühlschrank ca. ein Jahr.

Wasserphase

- 160 ml Wasser

- 5 Msp. Grünteepulver (z.B.Matcha)

Wasser aufkochen, auf 70°C abkühlen und Grünteepulver darin auflösen.

(Wenn Sie die grüne Farbe stört, können Sie diese durch Zugabe von 2-4 Tr. Zitrone oder Kalweg aufhellen. Vorsichtig dosieren, damit der pH-Wert nicht in den sauren Bereich gerät).

Fett- und Wasserphase auf 70°C erhitzen und die Wasserphase langsam in die Fettphase (nie umgekehrt) einrühren. Dann diese Emulsion in ein kaltes Wasserbad stellen und die unten aufgeführten Wirkstoffe bei ca. 35°C der Reihenfolge nach hinzufügen. Sie können zwischen a) und b) wählen.

Wirkstoffe

a)

- 6 ml Algenöl
- 6 ml Glycerin
- 1/2 MBl Vitamin E Acetat
- 20 Tr. Paraben K

b)

- 6 ml Da Zao
- 6 ml Glycerin
- 1/2 MBl Vitamin E Acetat
- 20 Tr. Paraben K

Die Grüne Bodylotion läßt sich leicht, je nachdem wie schnell sie einziehen soll, mit mehr oder weniger Wasser fester oder flüssiger gestalten. Sie bekommt durch das Algenöl einen natürlichen zurückhaltenden Meeresduft, der sehr angenehm ist.

[Hobbythekbuch zur Sendung](#)

[Bezugsquellen](#)

Impressum

Text: Monika Kirschner und Jean Pütz

Satz: Vladimir Rydl

© 1999 WDR Köln
17.11.99 10:55