



KALTER TEE - ERFRISCHEND ANDERS



Tee ist einfach und pur, verlangt jedoch Zeit und Aufmerksamkeit – und gute Qualität. Dafür passt er zu jeder Jahreszeit, im Winter wärmt er, im Sommer wirkt er kühlend und belebend.

Spritzig
&
gesund

Matcha-Eistee



Matcha-Tee kommt ohne lange Ziehzeit aus, denn man kann das Pulver direkt in das 70 °C heiße Wasser rühren. Wer nicht warten möchte, bis der Tee abgekühlt ist, nimmt einfach weniger heißes Wasser und gibt den fertigen Tee mit einem Eiswürfel in den Shaker.

Zutaten: 3 TL Matcha, ½ l heißes (70 °C) Wasser, ½ l Fruchtsaft (Apfel-, Ananas- oder Orangensaft), Saft von 2 Limetten, Eiswürfel

Zubereitung: Matchapulver und heißes Wasser gut vermischen und abkühlen lassen. Frucht- und Limettensaft hinzugeben und beim Servieren mit einer Blüte und einem Eiswürfel dekorieren.

Ein Bad erfrischt den Körper, eine Tasse Tee den Geist“, sagt ein japanisches Sprichwort. Tee ist in asiatischen Ländern Kult und weltweit das populärste Getränk – nach Wasser. Er ist Seelentröster und Durstlöcher, wirkt mal anregend und mal beruhigend. Und kommt dabei ganz ohne Zeitgeist aus, er ist weder schnelllebig noch trendy. Was gibt es Schöneres, als sich an einem Tag an der Sonne mit einer Tasse Tee abzukühlen? Dazu muss das Wasser nicht einmal im Kessel gedampft haben, denn beinahe jede Teesorte lässt sich auch wunderbar mit kaltem Wasser zubereiten. Ein „Cold Brew“, englisch für Kaltaufguss, wartet mit einer Vielfalt und Intensität an Aromen auf, die sich von denen eines heißen Aufgusses kaum unterscheiden oder diese sogar übertreffen. Kaltes Wasser zieht mehr natürliche Süße aus den Teeblättern, und das kühle Getränk hat weniger

Koffein als seine heiße Variante. Durch die sanfte Zubereitung enthält ein kalt gebrühter Tee mehr Antioxidantien und ist zudem bekömmlicher, weil er weniger Bitterstoffe entwickelt.

Für einen erfrischenden Kaltaufguss eignet sich nahezu jede Sorte – von grünem Tee über Oolong bis hin zu Kräutermischungen. Weißer Tee und Früchtetees entwickeln besonders feine Aromen, auch schwarzen Tee kann man mit kaltem Wasser ziehen lassen – mit ein paar Spritzern Zitrone oder Limette ist er eine herrlich belebende und gesunde Alternative zu gezuckertem Eistee. In Japan vergeht kein Sommer ohne „Mizudashi“, was übersetzt „kalt ziehen lassen“ bedeutet. Dieser milde und nur leicht belebende Grüntee enthält einen hohen Anteil an gesunden Aminosäuren – allen voran L-Theanin, das sonst durch Erhitzen zerstört wird.

Fruchtig
&
einfach

Erdbeere Earl Grey



Zutaten: 8 TL Earl Grey (alternativ Rotbusch-Tee),
1 l kaltes Wasser, 1 Schale frische Erdbeeren,
frische Minze, 1 Bio-Zitrone

Zubereitung: Die losen Teeblätter mit frischem, kaltem Wasser übergießen und vier Stunden ziehen lassen. Den kalten Tee anschließend durch ein Sieb in eine Karaffe füllen. Pro Glas zwei Erdbeeren klein schneiden, zusammen mit ein paar Minzblättern und einem Spritzer Zitrone in das Glas geben und mit dem kalten Tee aufgießen, nochmals kurz ziehen lassen – fertig.

• So geht's

Alles, was der Tee zum Entfalten braucht, ist Zeit – und die doppelte Menge an Blättern. Diese werden mit kaltem Wasser aufgegossen, hier gilt die Faustregel: Acht Teelöffel kommen auf einen Liter Wasser, bei grünem Tee reichen sechs. Je feiner der Tee (zum Beispiel edle Weißteesorten oder Oolongs), desto weniger Blätter und Zeit braucht ein Aufguss. Am besten ist es, die Teeblätter über Nacht

an einem kühlen, dunklen Ort in einem verschlossenen Gefäß ziehen zu lassen. Man kann den Tee aber auch bereits nach zwei bis vier Stunden Ziehzeit genießen. Lose Kräuter- oder Früchtetees aus großen Pflanzenteilen oder Fruchtstückchen benötigen hingegen mindestens zwölf Stunden, bis sich das Aroma voll entfaltet hat.

Wer mag, gibt anschließend aromatische Früchte, ein paar Spritzer Zitronen-, Limetten- oder Orangensaft und frische Kräuter wie Minze, Rosmarin oder Basilikum dazu. Nach Bedarf kann man den fertigen Tee mit etwas Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft süßen.

EINE PFLANZE, VIELE SORTEN

Der Ursprung des Tees ist der Teestrauch *Camellia Sinensis*. Seit seiner Entdeckung vor tausenden von Jahren im Südwesten Chinas hat es das einst schlichte Teeblatt zu einer schier endlosen Sortenvielfalt gebracht. Die Arten oder Farben des Tees – grün, weiß, Oolong, schwarz – gehen aus unterschiedlichen Verarbeitungsprozessen hervor: Durch Bedampfen, Rösten, Trocknen und Fermentieren der Blätter und Stängel entsteht eine große Variationsbreite. Einen entscheidenden Beitrag hierzu leistet der Oxidationsgrad bei der Fermentation: Dabei werden die Blätter nach dem Trocknen in einer Walze zerquetscht, damit Sauerstoff an die Zellen gelangt. Ähnlich wie bei einem aufgeschnittenen Apfel, der sich langsam verfärbt, verändert auch der oxidierte Tee seine Farbe von grün zu braun, und es entstehen ganz unterschiedliche Aromen.

Ein Überblick

• Für die Herstellung von **Schwarztee** lässt man die Blätter nach der Ernte erst einige Zeit lang in Weidenkörben welken. Beim anschließenden Rollen brechen die Strukturen so auf, dass ätherische Öle freigesetzt werden. Bei 30° C erfolgt nun die Fermentation, die für die typische dunkle Färbung und die Variationsbreite der Aromen – von reif und



Matcha Tee wird mit einem
Bambusbesen cremig gerührt

fruchtig über kräftig und malzig bis hin zu harzig und würzig – sorgt. Die berühmtesten Teeanbaugebiete von Schwarztee sind Darjeeling, Assam und Ceylon.

- **Grüner Tee** wird im Gegensatz zu schwarzem Tee nicht fermentiert, daher bleiben nahezu alle im frischen Blatt vorhandenen Wirkstoffe erhalten. Nach der Ernte im Frühjahr werden die Teeblätter auf großen Bambusgestellen einen Tag lang zum Welken ausgebreitet und dann gerollt. Im Anschluss müssen sie erhitzt werden – und hier trennen sich die Wege zwischen grünem Tee und anderen Sorten. Durch das Erhitzen in großen gusseisernen Pfannen werden die für die Fermentation verantwortlichen Enzyme zerstört und das Schicksal des Tees ist nun unumkehrbar grün. Erfahrene Teebauern achten auf ein möglichst sanftes Erwärmen – nicht zu heiß und nicht zu lange – damit die wertvollen Inhaltsstoffe (insbesondere die Vitamine) nicht unnötig verloren gehen. Im letzten Arbeitsschritt werden die Teeblätter im Heißluftofen bei über 100° C getrocknet.
- **Weißer Tee** verdankt seinen Namen dem feinen, weiß-schimmernden Flaum der geschlossenen Blattknospen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt er als eines der ältesten Heilmittel – bis heute; man sagt ihm eine blutdruck- und cholesterinsenkende Wirkung nach. Vor allem die Sorte *Yin Zhen* (engl. Silver Needle) ist eine echte Rarität, da die zarten Knospen nur an wenigen Tagen im Jahr bei perfekten Witterungsbedingungen von Hand geerntet werden können. Für ein Kilogramm Tee werden bis zu 30.000 geschlossene Knospen gepflückt.
- Obgleich **Oolong-Tee** die größte aromatische Vielfalt bietet, steht er häufig hinter bekannteren Sorten zurück. Die Verarbeitung kann oft Tage dauern: In großen Körben werden die Blätter behutsam geschüttelt und gerüttelt. Dabei reißen sie an den Rändern ein, sodass der süß riechende Zellsaft austreten und die Oxidation beginnen kann. Der Teemeister unterbricht die laufende Oxidation, indem er die Blätter nun in großen Eisenpfannen einige Minuten lang behutsam erhitzt, daher bezeichnet man den Tee auch



Eine
sommerliche
Erfrischung
für Kinder

Johannisbeere Hibiskus



Um auf Nummer sicher zu gehen, raten die *Verbraucherzentralen* bei der Zubereitung von Kindertees die Früchte- oder Kräutermischungen stets mit kochendem Wasser zu übergießen, damit eventuelle Bakterien, Hefen oder Schimmelpilze abgetötet werden. Selbst gemachter Eistee lässt sich gut am Morgen vorbereiten (so hat dieser genug Zeit zum Abkühlen) und bietet den Kindern nach der Schule eine gesunde Alternative zu fertig gekauften und stark gezuckerten Eistees.

Zutaten: 8 TL Bio-Früchteteemischungen oder Hibiskustee, ½ l kochendes Wasser, ½ l Mineralwasser, 1 Bio-Limette, je nach Geschmack Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, nach Bedarf Ahornsirup

Zubereitung: Die Früchteteemischung mit kochendem Wasser aufgießen, 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren bei Bedarf mit etwas Ahornsirup süßen, anschließend mit Mineralwasser auffüllen und zusammen mit Limetten-Spalten in einem zugedeckten Gefäß nochmals kurz ziehen lassen. Beeren (ganz oder klein geschnitten) in die Gläser geben und mit dem kalten Tee übergießen.

Sanft
&
elegant

Pfirsich Oolong



Zutaten: 8 TL Oolong Tee, 1 l kaltes Wasser,
500 g frische Pfirsiche, 100 g Zucker, frischer Basilikum

Zubereitung: Für den Sirup die Pfirsiche schälen und entkernen, in Viertel schneiden und mit dem Zucker in einem Topf langsam zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und die Fruchtstückchen leicht mit dem Löffel zerdrücken, bis eine zarte Masse entsteht. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und die Pfirsichmasse durch ein Sieb passieren. In einem Einmachglas erkalten lassen, danach verschließen und im Kühlschrank aufbewahren (der Sirup hält sich zwei Wochen lang). Für den Tee die Blätter in eine Kanne geben und mit dem kalten, frischen Wasser aufgießen. Mindestens sechs Stunden oder über Nacht bei Zimmertemperatur (oder wer es noch kälter möchte im Kühlschrank) ziehen lassen. Anschließend abseihen – mit denselben Teeblättern kann man noch bis zu zwei weitere Aufgüsse herstellen. Für ein Glas einen Teelöffel Pfirsich-Sirup und einige Basilikumblätter mit dem kalten Tee übergießen, umrühren – und genießen.

als halbfermentiert. Je nach Ausmaß und Länge der Fermentation reicht das Aromenspektrum bei Oolongs von frischen und floralen „grünen“ über fruchtige bis hin zu dunklen, ätherischen und würzigen Sorten.

- Obgleich gängig als Tee bezeichnet, handelt es sich bei Aufgüssen, die keine Blätter der *Camellia sinensis* beinhalten, streng genommen um **Kräuteraufgüsse** oder **Tisanen**. Dabei sind die anregenden, meist koffeinfreien Aufgüsse aus Kräutern, Blüten oder Gewürzen so vielseitig wie heilsam und alles andere als neu: Bereits während der Ming-Dynastie (1368–1644), als loser

Ganzblatt-Tee erstmals weite Verbreitung fand, versuchten sich findige Teemeister an aromatischen Mischungen mit Früchten und Blumen, um den kaiserlichen Hof mit neuen Geschmacksvarianten zu überraschen.

TEE FÖRDERT UNSERE GESUNDHEIT

Schon seit längerem beschäftigt sich die Wissenschaft mit den im Tee enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen, den Polyphenolen. So konnte ein Team von Forschern der *Jacobs Universität Bremen* zeigen, dass Tee-Polyphenole die Lebensdauer der Zellen verlängern und damit die Lebenserwartung erhöhen. Bei

Tee-Kräuter: Geschmack und Wirkung



Marokkanische Minze kühlt, erfrischt und schmeckt leicht süß. Doch auch andere Minz-Sorten eignen sich für einen Tee-Aufguss mit interessanter Note: Fruchtig kommen Ananas- und Apfel-Minze daher, während die Lavendel-Minze an Basilikum erinnert.

Zitronenverbene (Verveine) duftet herrlich zitronig und hat eine leicht belebende Wirkung auf den Geist, aber eine beruhigende auf den Magen. Weiße Melisse schmeckt feiner als Zitronenmelisse, wirkt ausgleichend und beruhigend.

Anis-Ysop (Agastache) zählt zu den edelsten Teepflanzen und duftet leicht nach Lakritz.

Lindenblüten haben einen milden Geschmack, steigern die Abwehr und wirken entgiftend.

Hibiskusblüten (Malven) sind fruchtig und färben jede Teemischung rot. Ihnen wird eine blutdrucksenkende Wirkung zugeschrieben.

Hagebutte entsteht aus den zarten, weißen Blüten der Wildrose. Ihre Schale wird getrocknet als Tee verwendet und enthält viel Vitamin C.



Agastache



Exotisch
&
belebend

Mango Sencha



Zutaten: 6 TL Sencha-Tee, 1 l kaltes Wasser,
1 Bio-Orange, 1 Mango

Zubereitung: Die Teeblätter mit frischem, kaltem Wasser aufgießen und mindestens eine Stunde kühl stellen. Die Mango aufschneiden, von der Orange dünne Zesten schälen, alles zusammen in eine Karaffe geben und den Tee durch ein Sieb ebenfalls dazu gießen. Nochmals kurz ziehen lassen.

längerer Ziehzeit entwickelt Tee Gerbstoffe, die antibakteriell und schmerzlindernd wirken und bei Durchfallerkrankungen empfohlen werden. Insbesondere grüner und weißer Tee gelten aufgrund ihres hohen Anteils an sogenannten Catechinen als gefäßschützend und können Schlaganfall, Herzinfarkt und Arteriosklerose vorbeugen. Außerdem stimuliert die im schwarzen und grünen Tee enthaltene Aminosäure L-Theanin unser Immunsystem und wirkt schützend gegen Viren und Tumorzellen. Wer regelmäßig schwarzen Tee trinkt, kann obendrein Zahnbelag und Karies vorbeugen, fanden Wissenschaftler der *Universität Illinois* heraus,

denn die Polyphenole und Flavonoide hemmen das Wachstum säurebildender Bakterien. Um die Zähne vor Verfärbungen zu schützen, reicht ein Schuss Milch im Tee. Zudem ist Schwarztee reich an Fluorid, das den Zahnschmelz härtet und die Zähne schützt. Dieselbe Wirkung zeigt auch grüner Tee, der zudem antibakteriell ist und Mundgeruch verhindert.

KALTER TEE – PURER GENUSS

Eistees selber zu machen, ist ganz einfach und lädt zum Ausprobieren ein. Es ist erstaunlich, wie gut kalt aufgegossener Tee ohne Zucker auskommt – und dabei herrlich nach exotischen Mangos oder frischen Sommerbeeren duftet. Entscheidend ist die Qualität des Tees – wir empfehlen lose Bio-Teesorten. Und schon hat man eine gesunde und anregende Erfrischung an heißen Tagen.

Claudia Rieß

► Literatur:

- Louise Cheadle, Nick Kilby: *Tee – Sorten, Anbau, Geschichte, Zubereitung, Rezepte und vieles mehr*. Prestel Verlag, 2017.
- Patrick Ulmer, Moritz Weeger: *Tee – Wie man aus Wasser Freude macht*. Kosmos Verlag, 2014.
- Linda Gaylard: *Das Teebuch – Sorten, Anbauggebiete, Rituale und Rezepte aus aller Welt*. Dorling Kindersley, 2015.
- Peter Rohrsen: *Der Tee – Anbau, Sorten, Geschichte*. C.H. Beck Wissen, 2013.

► Bezugsquellen:

- Das Tushita Teehaus hat besonders feine Oolongs und Matcha im Sortiment. Internet: www.tushita.eu/shop, E-Mail: webshop@tushita.eu, Tel. 089 / 54 84 32 40
- Teealternative bietet Assam-Tee aus nachhaltigem, fairem Anbau. Internet: www.teealternative.de, E-Mail: info@teealternative.de, Tel. 089 / 30 76 03 88
- Pure Tea hat eine große Auswahl unterschiedlicher Sorten in Bio-Qualität. Internet: www.puretea.de, E-Mail: kontakt@puretea.de, Tel. 04131 / 22 07 112
- Bei Tree of Tea findet man vor allem natürlich aromatisierten losen Bio-Tee. Internet: www.tree-of-tea.de, Tel. 0851 / 2042 669 138