



## Quarks & Co „Wunderdroge Tee“



**Autoren:**

Angela Bode  
Daniel Münte  
Mike Schäfer  
Tanja Winkler

**Redaktion:**

Thomas Hallet

Teatime bei **Quarks & Co!** Das Nationalgetränk der Chinesen und Engländer ist nicht nur Genussmittel; seine ätherischen Öle, Gerbstoffe und Vitamine helfen unserem Körper, gesund zu bleiben. **Quarks & Co** nimmt den aromatischen Aufguss genauer unter die Lupe:

Ist grüner Tee wirklich gesünder als schwarzer?

Ist Beuteltee tatsächlich so schlecht wie sein Ruf?

Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Größe des Blattes und der Qualität des Tees?

Wie trinkt man Tee in Japan? Und wie in China, Russland oder England?

Begleiten Sie Ranga Yogeshwar auf eine Reise durch die Welt des Tees und staunen Sie, was alles drin steckt, in der "Wunderdroge Tee"!

# Tee-ABC

## Aromatisierte Tees



Earl Grey Tee gehört zu den beliebtesten Teesorten

Der bekannteste und auch älteste aromatisierte Tee ist der Earl Grey. Die Legende besagt, dass ein Earl - namens Charles Grey - dieses Tee-Rezept aus China mitgebracht hat. Bis heute wird der Earl Grey auf die gleiche Weise hergestellt: Schwarzer Tee wird parfümiert mit dem Öl aus der Schale einer Zitrusfrucht – der Bergamotte. Will man einen Earl Grey trinken, der tatsächlich mit echtem Bergamottenöl parfümiert ist, muss man die Inhaltsstoffe auf der Teepackung genau studieren. Dort muss "natürliche Aromastoffe" zu lesen sein. Steht auf der Packung "künstliche oder naturidentische Aromastoffe", dann ist der Tee eben nicht mit Bergamottenöl, sondern mit künstlichen Aromen parfümiert.

## Grüner Tee und schwarzer Tee



Schwarzer Tee enthält über 350 flüchtige Substanzen

Beide Teesorten kommen von dem selben Teestrauch. Der botanische Name der Gattung lautet: Camellia sinensis. Der Unterschied zwischen grün und schwarz entsteht erst in der Verarbeitung. Schwarzer Tee wird durch die im Blatt vorhandenen Enzyme "fermentiert". (Es ist allerdings keine echte Fermentation, weil an diesem Prozess keine Bakterien beteiligt sind.) Dabei entstehen bestimmte flüchtige Substanzen, die den schwarzen Tee blumig und karamellartig schmecken lassen. Bei grünem Tee wird die "Fermentation" durch Hitze verhindert; deswegen bleibt das Blatt grün. Über 700 flüchtige Substanzen wurden in ihm bisher gefunden. Ob sie alle für das Aroma verantwortlich sind, wissen die Tee-Experten allerdings noch nicht. Im Gegensatz zum schwarzen Tee schmeckt grüner Tee ein wenig wie Heu und grüne Blätter.

## Die Herkunft der Teesorten



Die größte Menge Tee in Deutschland kommt aus Indien und Sri Lanka.

Grüne Tees werden hauptsächlich in China und Japan produziert und getrunken. Die Teesorten, die in Deutschland am häufigsten getrunken oder zu Mischungen weiterverarbeitet werden, kommen aus Indien und Sri Lanka. Der Darjeeling-Tee wächst in Indien am Fuße des Himalajas und hat ein zartes, leicht süßliches Aroma. Der Assam-Tee kommt aus dem Nordosten Indiens: Es ist ein kräftiger und malziger Tee, der den Hauptbestandteil der Ostfriesenmischung ausmacht. Ceylon-Tee aus Sri Lanka schmeckt frisch und spritzig.

## Die Sortierung

Bevor der Tee in den Verkauf gelangt, wird er sortiert. Und zwar nach Blattgrößen: Blatt-Tee, Broken-Tee, Fannings und Dust. Fannings und Dust sind die kleinsten Ausiebungungen, die dann im Teebeutel landen. Teebeutel-Tee muss nicht grundsätzlich schlechter sein als Blatt-Tee. Allerdings werden die Inhaltsstoffe aus den kleinen Blattstückchen viel schneller herausgelöst als aus Blatt-Tee. Deswegen wird er so schnell kräftig und bitter. Das kann das Aroma überdecken, das von den ätherischen Ölen gebildet wird.



Puristische Teetrinker schwören auf Blatt-Tee

Trotzdem: Die Blattgrößen sagen zunächst nichts über die Qualität eines Tees aus. Auch die verschiedenen Bezeichnungen auf der Verpackung - wie zum Beispiel FTGFOP (Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe) – sagen nur etwas über die Blattgröße und die Zusammensetzung des Tees aus. Sie bezeichnen weitere Sortierungsschritte und nicht die Qualität. Die richtet sich nämlich nach Klima, Lage und Verarbeitung des Tees.

### Drei oder fünf Minuten?



Durch die Gerbstoffe ist ein Fünf-Minuten-Tee dunkler als ein Drei-Minuten-Tee

"Anregend drei Minuten, beruhigend fünf Minuten", heißt es oft. Als Grund dafür wird angegeben, das Coffein löse sich schnell aus den Blättern - die Gerbstoffe dagegen nur langsam. Zieht ein Tee nur drei Minuten, so ist ein Großteil des Coffeins schon im Getränk gelöst; jedoch sind in dieser kurzen Zeit erst wenig Gerbstoffe im Tee. Bei einem Fünf-Minuten-Tee ist noch mehr Coffein gelöst - vor allem aber enthält der Tee viel mehr Gerbstoffe. Weitverbreitet ist die Annahme, dass die Gerbstoffe zunächst einen Teil von dem Coffein binden und dann erst langsam im Körper wieder freigeben. Ob das wirklich so ist, darüber streiten sich die Experten. Fest steht allerdings, dass die Formel: "Anregend drei Minuten, beruhigend fünf Minuten", nicht stimmt. Ein Fünf-Minuten-Tee kann nicht beruhigen, sondern höchstens nicht in dem gleichen Maße anregen wie ein Drei-Minuten-Tee. Denn Coffein ist auf jeden Fall im Tee und das macht auf keinen Fall müde - im Gegenteil. Die Gerbstoffe eines Fünf-Minuten-Tees wirken allerdings leicht antibakteriell, beruhigen also im weitesten Sinne den Magen- und Darmtrakt.

Tanja Winkler



\$ % ! " # \$  
 # & '  
 ( % %  
 ) \* # % ' ( ) #  
 + , ) #

+



- . / 0 # \*  
 01 2 3 ( ) -  
 ( 3 4 # )  
 , ' ) #

' %  
 %

) +

!



\* \* ) % ) 5 % '  
 # 6 % ) ' ( ) # ) ' '  
 7) # \$ ' ) #  
 3 ) #

- 8  
 =

" # \$



% ' 8 % + 7  
 " 9 % % )  
 # & -  
 # & 4 2 ' \$  
 # \$ # : ) '  
 , ( 3 ) #

1

% \$ "



\$ ( ' ( #  
 3 # 1) : \* #  
 ' ( .  
 ) , ( # \$ ,  
 3 % # ; ' % %  
 < ' # \$ %  
 : ' 0 ' # - %  
 3 - 1  
 3 \$ # %

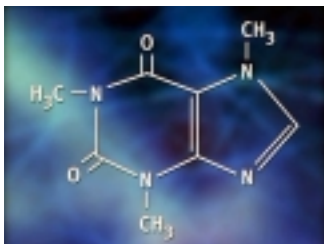
\$ 3 ' 0 '





# Der Muntermacher

## Die Entdeckung



1859 wurde Coffein erstmal künstlich hergestellt

1827 entdeckte Jean Baptiste Oudry im Tee eine Substanz, die er Thein nannte. Bald darauf stellte sich heraus, dass das Molekül des Theins mit dem Molekül einer bekannten Substanz im Kaffee chemisch identisch war: mit dem Coffein. Seitdem gibt es Befürworter und Gegner dieser Substanz und ihrer (angeblichen) Wirkung.

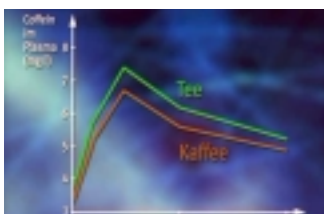


Im Schnitt enthalten zwei Tassen Tee etwa 80 mg Coffein

## Wie viel ist drin?

Oft werden unterschiedliche Werte für den Coffein-Gehalt von Tee angegeben. Das liegt daran, dass sowohl die Teesorte und das Klima wie auch die Verarbeitung und Zubereitung des Tees Einfluss auf den Coffein-Gehalt haben. In einer Tasse Tee (150 ml) sind etwa 25–90 mg Coffein enthalten. In einer Tasse Kaffee sind dagegen 50-150 mg Coffein. Als Faustregel gilt: Eine Tasse Kaffee hat so viel Coffein wie zwei Tassen Tee.

## Mildes Coffein im Tee?



Die Gerbstoffe haben offenbar keinen Einfluß auf die Coffein-aufnahme

Immer wieder liest man, dass Tee viel milder anregt als Kaffee. Grund dafür sei die Bindung des Coffeins im Tee an Gerbstoffe. Das Coffein in der Kaffeebohne ist im Gegensatz dazu an Chlorogensäure gebunden. Die Gerbstoffe im Tee sollen angeblich dafür sorgen, dass das Coffein vom menschlichen Körper langsamer aufgenommen wird. Diesen Schluss haben WissenschaftlerInnen Ende der 60er Jahre aus Tierversuchen gezogen. Ein Versuch an freiwilligen Versuchspersonen kam 1973 jedoch zu einem anderen Ergebnis. Nach dem Genuss von Kaffee oder Tee mit etwa der gleichen Menge an Coffein wurde die Konzentration der Substanz im Blutplasma gemessen. Die Kurve zeigt, dass der menschliche Körper Coffein aus Kaffee und Tee gleich schnell aufnimmt. Nach 30 Minuten ist die größte Menge im Blut. Danach wird das Coffein langsam wieder abgebaut.

## Genussmittel oder Gift?

Natürlich hat die Dosis einen großen Einfluss auf die Wirkung des Coffeins. Außerdem muss die persönliche Stoffwechsellistung miteinkalkuliert werden. Bei durchschnittlicher Empfindlichkeit und normalem Teekonsum regt das Coffein den Kreislauf an, erweitert die Bronchien und die Blutgefäße. Überdies verfliegt die Müdigkeit und die Konzentration wird verbessert. Ab einer Konzentration von 500–1.000 mg jedoch können sich unangenehme Symptome einstellen: Herzrasen, Unruhe oder Schlafstörungen. Bei einem mittleren Gehalt von 40 mg Coffein pro Tasse Tee ist dieser Wert allerdings nur schwerlich zu erreichen: Man müsste schon mindestens 12 Tassen trinken - und das schnell hintereinander.

Tanja Winkler

# Wunderdroge Grüner Tee?

## Das Modegetränk

Der grüne Tee avancierte in den 90er Jahren zum Modegetränk: Von 1990 bis 1999 stieg sein Verbrauch in Deutschland von 85 auf 6.000 Tonnen an. Inzwischen gehen die Einfuhrzahlen zwar leicht zurück, doch parallel dazu tauchen immer mehr Produkte auf dem Markt auf, die mit grünem Tee angereichert sind: Apfelsaftschorle, Joghurt und sogar Lakritz. Was sich die Hersteller davon versprechen, ist klar: Der Verbraucher soll das Produkt für gesund halten - im Zweifel für gesünder als das der Konkurrenz. Aber ist grüner Tee wirklich so gesund? Und ist er tatsächlich gesünder als sein schwarzer Verwandter?

## Das Wundergetränk?

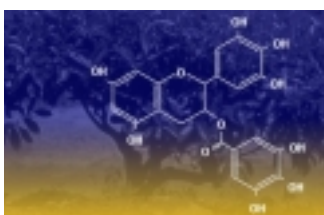


Seit einigen Jahrzehnten beobachten Wissenschaftler, dass Menschen, die Tee trinken, oft gesünder sind, als Menschen, die Kaffee oder andere Getränke regelmäßig trinken. Sie bekommen seltener Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebsarten treffen Teetrinker anscheinend seltener als Nicht-Teetrinker. Sie haben weniger Karies und die Augenkrankheit Grüner Star tritt ebenfalls seltener auf.

Allerdings sind das lediglich die Ergebnisse von wissenschaftlichen Beobachtungen; das heißt: Feldforscher haben Menschen nach ihren Trink- und Lebensgewohnheiten sowie ihren Erkrankungen befragt. Die Beobachtungen sind zwar interessant, aber noch keineswegs wissenschaftlich bewiesen. Es könnte auch sein, dass Teetrinker sowieso gesünder leben als Nicht-Teetrinker, dass sie weniger rauchen, mehr Sport treiben usw.

Um zu beweisen, dass Tee - und im besonderen grüner Tee - gesund macht, muss man das fernöstliche Getränk genauer unter die Lupe nehmen.

## Was ist drin?



Das Epigallocatechingallat (EGCG) gilt als das wirksamste Flavonoid

Welche Inhaltsstoffe hat der grüne Tee denn überhaupt? In geringen Mengen weist er die Vitamine A, B, B2 und B12 auf. Dazu birgt er einige Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Fluorid. Außerdem sind im grünen Tee einige Spurenelemente enthalten wie Kupfer, Nickel, Zink und der Muntermacher Coffein. Alles in allem ein gesunder Cocktail.

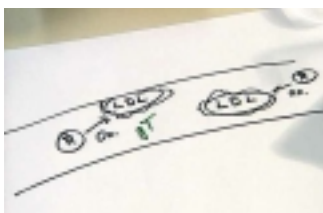
Zu den interessantesten Inhaltsstoffen des grünen Tees gehören die Flavonoide, eine Untergruppe der Polyphenole. Bis zu ein Drittel der Trockenmasse des Tees besteht aus Polyphenolen. Innerhalb der Flavonoide gelten die Catechine als eine besonders wichtige Stoffgruppe und auch Catechine sind im Tee enthalten.

## Was sind Flavonoide?

Die heilende und gesunderhaltende Wirkung der Flavonoide haben die Wissenschaftler erst in den letzten 20 Jahren entdeckt, obwohl diese in der Natur sehr weit verbreitet sind. In vielen Lebensmitteln sind Catechine und andere Flavonoide enthalten, so in Äpfeln, Aprikosen, Trauben, Schokolade und Rotwein. Der Vorteil des Tees:

Man kann ihn in großen Mengen ohne Kalorien und Alkohol zu sich nehmen. Es gibt über 1.000 Verbindungen, die zu den Flavonoiden zählen. Etwa 50-100 davon vermuten Experten in den unterschiedlichen Teesorten.

**Wie wirken Flavonoide?**



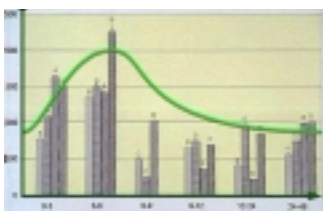
Im Blut könnte der grüne Tee die Oxidation der Lipoproteine verhindern und so die Gefäße schützen

Die wohl wichtigste Eigenschaft der Flavonoide ist ihre so genannte antioxidative Wirkung. Sie verhindern, dass für Oxidation empfindliche Stoffe durch freie Radikale zerstört werden. Flavonoide schützen diese Stoffe, indem sie die freien Radikale abfangen.

Jedes einzelne Flavonoid hat eine andere Wirksamkeit. Deshalb unterscheiden sich die einzelnen Teesorten je nach Flavonoidmuster auch in ihrer potentiellen Wirksamkeit. Im Körper könnten die Flavonoide an mehreren Stellen helfen: Zum Beispiel könnten sie die für die Gefäße so gefährliche Oxidation einiger Lipoproteine verhindern. Wenn sie durch Radikale oxidiert werden, führt das am Ende zur Verengung oder gar Verstopfung der Gefäße.

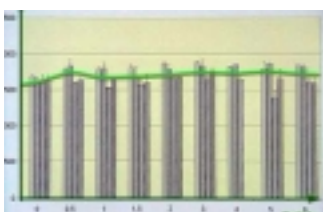
Auch Krebs entsteht zum Teil durch unkontrollierte Oxidation, z. B. des Erbgutes. Ist also die antioxidative "Kraft" der Flavonoide der Schlüssel für die Gesundheit der Teetrinker?

**Flavonoide im Menschen**



Nach dem Genuss von Tee steigt im Urin die antioxidative Aktivität...

Bis heute gibt es jedoch keinen Beweis dafür, dass die Flavonoide aus grünem Tee überhaupt ins Blut übergehen. Die Hinweise auf eine Heilwirkung stammen fast alle aus Reagenzglas-, Zellkultur- oder Tierversuchen - Versuche dazu mit Menschen gibt es bislang nicht. Und nicht selten wurden bei den Versuchen unnatürlich große Flavonoidmengen eingesetzt.



...im Blut verändert sie sich dagegen nicht

Eine kleine Studie aus Jena zeigt das Dilemma: Probanden haben einen halben Liter normal aufgebrihten grünen Tee getrunken und mussten in regelmäßigen Abständen Blut- und Urinproben abgeben. Das Ergebnis: Im Urin fanden die Jenaer Forscher die antioxidative Wirkung der Flavonoide wieder. Im Blut hingegen nicht. Was geschieht also mit den Polyphenolen im menschlichen Körper? Wie und wo werden sie aufgenommen? Wie werden sie verändert? Wie abgebaut? All diese Fragen sind noch offen und die heilende Wirkung von schwarzem und grünem Tee ist weiterhin nicht bewiesen.

**Ist Schwarzer Tee schlechter?**

Immer mehr Experten gehen davon aus, dass der schwarze Tee ähnliche Eigenschaften hat wie der grüne. Auch in ihm sind antioxidativ wirkende Flavonoide enthalten, allerdings andere als im grünen Tee. Das liegt an der Fermentation: Durch sie verbinden sich einige Flavonoide miteinander. Erst im Körper werden diese Verbindungen zum Teil wieder gelöst, so dass letztlich mit dem schwarzen Tee die gleichen Flavonoide wie mit grünem Tee in unsere Körper gelangen.



# Was ist drin im Teebeutel

## Wer ist besser: Beuteltee oder loser Tee?



Wer ist besser: Beuteltee oder loser Tee?

Unter Teeliebhabern genießt der Beuteltee nicht den besten Ruf. Dabei ist im Teebeutel keineswegs der "Abfall" einer Teeproduktion, wie oft vermutet wird. Vielmehr wird eine Tee-Ernte nach dem Zermahlen der Blätter unterschiedlich ausgesiebt: Die kleinsten Blattkrümel gehen in die Beuteltee-Produktion. Manchmal wird sogar eine gesamte Ernte für die Beuteltee-Produktion besonders klein zermahlen.

## Der Teebeutel-Test

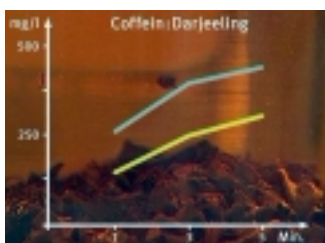


Beuteltee - besser als sein Ruf?

Quarks & Co will es genau wissen und lässt vom Institut für Lebensmittelchemie der TU Braunschweig einen Stichprobentest durchführen. Die Testkandidaten: ein Bio-Ceylon, ein Darjeeling Tee und ein Earl Grey - alle drei sowohl als Beuteltee wie auch als loser Tee im Test. Von jedem Tee werden Proben mit genau gleichem Gewicht (2g) und mit genau der gleichen Menge Wasser aufgebrüht. Jeweils nach einer, drei und fünf Minuten werden aus diesen Aufgüssen Proben entnommen.

## Die Ergebnisse:

### Coffein



Beim Darjeeling gibt der Beuteltee (blaue Linie) mehr Coffein ab als der lose Tee (gelbe Linie)

Wir vermuten, dass der fein gemahlene Beuteltee aufgrund seiner größeren Gesamtoberfläche stärker zieht als der Blatt-Tee.

Zunächst testen die Wissenschaftler den Coffein-Gehalt. Da schneiden loser Tee und Beuteltee bei den Sorten Earl Grey und Bio-Ceylon in etwa gleich ab. Lediglich beim Darjeeling gibt der Beuteltee deutlich mehr Coffein ab als der lose Tee.

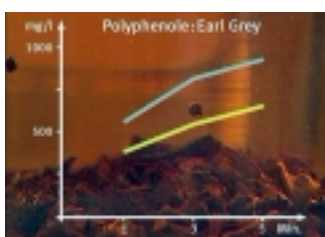
### Gelöste Feststoffe



Beim Bio-Ceylon: mehr gelöste Feststoffe im Beuteltee (blaue Linie)

Als nächstes untersuchen die Forscher die im Tee gelösten Feststoffe. Dazu lassen sie den Tee in einem Hitzeschrank verdunsten und wiegen die zurückgebliebenen, gelösten Feststoffe. Bei allen drei Proben finden die Experten beim Beuteltee deutlich mehr gelöste Feststoffe. Auch nach fünf Minuten Ziehzeit holen die losen Tees den Vorsprung nicht ein.

### Polyphenole



Beim Earl Grey: mehr Polyphenole im Beuteltee (blaue Linie)

In einem dritten Test untersuchen die Wissenschaftler die Teeproben auf Polyphenole. Das sind die Stoffe, auf die man u. a. die gesundheitsfördernde Wirkung des Tee zurückführt. Deshalb sind wir auf dieses Ergebnis besonders gespannt. Den Polyphenolen kommt man nur mit einer Testflüssigkeit auf die Spur: Je blauer sich die Flüssigkeit färbt, desto mehr Polyphenole sind im Tee. Das Ergebnis: Die Beuteltees weisen die höheren Polyphenolwerte auf. Auch hier holt der lose Tee selbst nach fünf Minuten Ziehzeit den Beuteltee nicht ein.



### **Fazit**

Ergebnis unserer Stichprobenuntersuchung: Der Teebeutel ist möglicherweise besser als sein Ruf - auf jeden Fall ist er ergiebiger.

Den Freunden des losen Tees zum Trost: Sie können die Teemenge beim Aufguss viel freier dosieren. Wer's kräftiger mag, nimmt einfach etwas mehr.

Mike Schäfer

# Tee-Tour weltweit

## "DIE WELT IST IN EINER SCHALE TEE ZU FINDEN" - FERNÖSTLICHE WEISHEIT

### China: Tee – Getränk der Götter



Die Götter haben den Tee auf die Erde gebracht. Daran glauben die Chinesen bis heute. Und sie müssen es wissen, denn schließlich kam der erste Tee aus China. Ihre Tee-Zeremonie Gong Fu Cha ist die hohe Kunst des Teetrinkens. Gong Fu Cha heißt: der komplizierte Weg – und das nicht ohne Grund, denn das richtige Zubereiten des Tees muss jahrelang erlernt werden. Die Zeremonie beginnt mit der Begrüßung und Platzierung der Gäste. Dann spült die Teemeisterin nach einem genau festgelegten Ritual Kanne und Teeschalen aus. Zu Gong Fu Cha gehört ein spezieller Tee: Oolong Tee. Er muss zuerst "geweckt" werden: Drei "Atemzüge" lang wird er angebrüht und das kochende Wasser dann gleich wieder abgegossen. Danach beginnt eine komplizierte Choreographie: Der Tee wird wieder mit Wasser aufgefüllt und mehrmals zwischen besonderen "Duftbechern" und Teekanne hin und her gegossen, bis er den Gästen in Trinkschälchen gereicht wird. In China ist Teetrinken Meditation, Philosophie und geistige Reinigung zugleich.

### Japan – "Der Teeweg"

#### "CHA"- heißt Tee



Die japanische Teezeremonie chanoyu entwickelte sich aus dem chinesischen Tee-Ritual der ZEN-Buddhisten. Alle Handgriffe der Teezubereitung folgen bis ins kleinste Detail einem Ritual, das seit Hunderten von Jahren festgelegt ist und in genauer Weise vom Lehrer auf den Schüler weitergegeben wird. Oberstes Prinzip ist die Harmonie des gesamten Ablaufes. Die Teezeremonie findet in einem eigens dafür eingerichteten Haus statt. Der Teemeister erscheint erst, wenn alle Gäste anwesend sind. Im Zentrum der rituellen Handlung steht eine Teeschale mit dem pulverisierten grünen Tee Matcha. Der Teemeister trägt sie mit beiden Händen. In einem komplizierten Ritual füllt er heißes Wasser zu dem hellgrünen Pulver und rührt das Gemisch mit einem Bambusbesen schaumig. Jedes dieser äußeren Rituale hat eine Entsprechung auf der geistigen Ebene der Teilnehmer. Die vier Grundsätze des Teewegs hat der Teemeister Rikyu (1522-1591) so beschrieben:

**Wa** Harmonie des Menschen mit sich und der Natur

**Kei** Hochachtung und Ehrfurcht

**Sei** Reinheit

**Jaku** innere Stille und heitere Gelassenheit

### Russland – Tee eint die Nation



Grüne Tees werden hauptsächlich in China und Japan produziert und getrunken. Die Teesorten, die in Deutschland am häufigsten getrunken oder zu Mischungen weiterverarbeitet werden, kommen aus Indien und Sri Lanka. Der Darjeeling-Tee wächst in Indien am Fuße des Himalajas und hat ein zartes, leicht süßliches Aroma. Der Assam-Tee kommt aus dem Nordosten Indiens: Es ist ein kräftiger und malziger Tee, der den Hauptbestandteil der Ostfriesenmischung ausmacht. Ceylon-Tee aus Sri Lanka schmeckt frisch und spritzig.



### Türkei – Tee zu jeder Tageszeit



"Der Tee soll rot sein wie Kaninchenblut", sagt man in der Türkei - und meint damit einen sehr starken Tee. Zubereitet wird der schwarze Tee im Samowar. Das kleine Kännchen oben enthält das Teekonzentrat und der große untere Kessel heißes Wasser. Getrunken wird der Tee aus Gläsern mit viel Zucker. Dazu gibt es sehr süße, klebrige Kleinigkeiten wie Pistazienkonfekt oder Bakhlawa. Tee wird in der Türkei zu jeder Tageszeit getrunken. An jeder Ecke gibt es Teestuben, die allerdings den Männern vorbehalten sind. Dort sitzt man über Stunden zusammen, diskutiert oder vergnügt sich mit Brettspielen.

Die türkische Teekultur hat andere Länder stark beeinflusst wie etwa Afghanistan, Iran, Usbekistan oder auch Kirgistan. Dort wird der Tee allerdings aus schön bemalten Porzellanschalen und nicht aus Gläsern getrunken. Außerdem rührt man oft gezuckertes Fruchtmus (z. B. Granatapfelmus) in den Tee. Dazu reicht man getrocknete Datteln und Feigen.

### USA – Mit Tee zur Unabhängigkeit



Am 16. Dezember 1773 verkleiden sich Mitglieder der Freimaurerloge "Saint Andrew" in Boston als Mohikaner. Erbost darüber, dass die Engländer alle Waren besteuern, die sie an Amerika liefern, sinnen die Freimaurer auf Rache. Sie schleichen auf die im Hafen liegenden Schiffe der East India Company und werfen 342 Kisten Tee über Bord. Dieses historische Ereignis geht als "Boston Tea Party" in die Geschichte ein und wird zum Startschuss der amerikanischen Unabhängigkeit.

Trotz dieser denkwürdigen Geschichte gibt es in Amerika keine große Teekultur. Allerdings wurde hier der Eistee erfunden. An einem heißen Sommertag des Jahres 1904 goss der Teehändler Richard Blechynden seinen Tee über Eiswürfel. Die Kreation schmeckte. Mit Zucker oder Zitrone gehört Eistee heute zu den bevorzugten Getränken in Amerika. Allerdings nicht mehr selbstgemacht, sondern mit Süßstoff und Aromastoffen aus der Dose.

### England – always time for teatime



Bis heute ist den Engländern die teatime heilig. Sie ist mehr als nur Tradition: Die Briten haben ihre teatime zur Lebensart hochstilisiert. Alles begann Mitte des 17. Jahrhunderts mit dem Five o'Clock Tea. Ein elitäres Damenkränzchen traf sich in eleganter Kleidung zum gemeinsamen Teetrinken. Der Tee wurde in erlesenem Geschirr serviert; dazu reichte man ausgewählte Köstlichkeiten. Bald entwickelte sich der Afternoon Tea der Oberschicht zur festen Einrichtung für jedermann. Bis heute trinkt der Engländer seinen Tee mit Milch und Zucker und isst dazu Sandwiches oder Kekse. Ein Relikt aus der Zeit der elitären Teerunden hat bis heute überlebt: Die Engländer füllen die Milch immer noch vor dem Tee in die Tasse. Ursprünglich sollte das verhindern, dass das hauchzarte Porzellan durch den heißen Tee zerspringt.

### Ostfriesland – Die Teetrinker der Nation



Die Ostfriesen werden in der deutschen Tee-Statistik nicht berücksichtigt, weil sie das gesamte Ergebnis verfälschen würden. Jeder Ostfrieser trinkt mindestens zehnmal so viel Tee wie jeder andere Bundesbürger. Teetrinken ist eine tägliche Zeremonie, die mindestens zweimal pro Tag durchgeführt wird: von 10-11 Uhr vormittags und von 15-16 Uhr nachmittags. Zu jeder Teepause gehören mindestens drei Tassen Tee. Früher hat man in Ostfriesland nur grünen Tee getrunken. Heute gibt es verschiedene Schwarztee-Ostfriesenmischungen. Alle sind relativ kräftig im Geschmack. Außer dem Tee gehören weiße Kluntjes (Kandiszucker) und Tee-Sahne dazu. Ein echter Ostfrieser rührt seinen Tee niemals um, denn er genießt die verschiedenen Schichten. Die Wulkje (Sahnewolke) muss in der Tasse schweben. Man trinkt von der weichen Sahne, über den herben Tee zum süßen Kluntje. Die Ostfriesen schenken einem Gast übrigens so lange Tee nach, bis er den Löffel in der Tasse liegen lässt.

### Marokko – Der Tee steht für das Universum



Auch in der Hitze Marokkos wird viel Tee getrunken: vor allem der klassische Thé à la Menthe, der Pfefferminztee, oder auch ein kräftiger Grüntee. Dieser wird mit viel Zucker in kleinen Silberkännchen auf dem offenen Kohlefeuer aufgekocht und dann in hohen Gläsern mit frischer Nanaminze serviert. Außerhalb Asiens ist Marokko das Land mit dem höchsten Grüntee-Verbrauch. Wer hier als Gast weniger als drei Tassen Tee trinkt, beleidigt seine Gastgeber. Das silberne Tablett, die Gläser und die Kanne symbolisieren übrigens Erde, Sonne und Mond. Der Tee wird in hohem Bogen in die Gläser gegossen. So vereinigt der Tee die Elemente des Universums.

### Kenia – Alltagsgetränk



In Kenia wird den ganzen Tag über sowohl schwarzer als auch grüner Tee getrunken. Man trinkt hier mehr Tee als Wasser. Üblicherweise wird das Wasser über dem offenen Feuer in einem Aluminiumtopf erhitzt und der Tee in der Thermoskanne aufbewahrt. Der Tee genuss gehört hier zum normalen Alltag und wird nicht besonders zelebriert. In Kenia wächst - insbesondere im Hochland - hervorragender Tee, der zum größten Teil exportiert wird. Neben dem Tourismus und dem Ausfuhr von Blumen ist der Tee-Export in Kenia eine wichtige Haupteinnahmequelle.

Corinna Sachs

# Lesetipps

## **"Das kleine Tee-ABC"**

Das Buch erklärt kurz und knapp die wichtigsten Begriffe rund um den Tee, daneben gibt es auch Rezepte und eine kurze Einführung in die Geschichte des Tees. Wenn man nicht alles wörtlich nimmt, dann ist dieses Buch ein schöner Einstieg in die Welt des Tees.

Autor: Christine Selius

Titel: Das kleine Tee-ABC

Verlagsangaben: Südwest Verlag

ISBN: 35-17-08133-7

Sonstiges: Broschiert, 128 Seiten, Preis ca. 6,95 Euro

## **"Tee – eine kleine kulinarische Anthologie"**

Das Reclambüchlein entführt den Teeliebhaber in fremde Welten. Philosophisches, Unterhaltsames und Erstaunliches aus der Welt des Tees.

Titel: Tee – eine kleine kulinarische Anthologie

Verlagsangaben: Herbig Verlag Reclam

ISBN: 31-50-18205-0

Sonstiges: Taschenbuch, Preis ca. 6,80 Euro

## **"Tee – Süßer Tau des Himmels"**

Das Buch bietet viele Geschichten und Geschichte rund um den Tee. Unter anderem auch, wie der Tee die Welt veränderte. Es beinhaltet Kapitel zum Thema "Opiumkrieg" und "Wie gemütlich war die Boston Tea Party".

Autoren: A. Gruschke, A. Schörner

Titel: Tee – Süßer Tau des Himmels

Verlagsangaben: Deutscher Taschenbuch Verlag

ISBN: 34-23-36242-1

Sonstiges: Taschenbuch, Preis ca. 9,50 Euro

## Linktipps

Mehr über die Arbeit eines Teeverkosters können sie auf einer informativen Internetseite der Wiener Zeitung erfahren. Deren Reporter hat den Ostfriesischen Teeverkoster Helmut Kaufmann besucht.

**[www.wienerzeitung.at](http://www.wienerzeitung.at)**

Die Online-Version des Artikels "Alltagsdrogen oder Allheilmittel" von Prof. Peter Imming fasst die wichtigsten Forschungsergebnisse zu Koffein in Tee und Kaffee zusammen.

**[www.pharmazeutische-zeitung.de](http://www.pharmazeutische-zeitung.de)**

Gut gemachte Seiten über Tee – von Botanik bis Biochemie – Faszinierendes zum Thema Tee:

**[www.tee-import.de](http://www.tee-import.de)**

Eine ausführliche Beschreibung der chinesischen Teezeremonie, die Appetit auf mehr macht findet sich unter

**[www.tee-import.de](http://www.tee-import.de)**

Wer dem japanischen Teeweg folgen möchte, kann unter **[www.teeseminar.de](http://www.teeseminar.de)** selbst das Ritual des Teeweges erlernen. Hier hat man in verschiedenen deutschen Großstädten die Möglichkeit bei einer echten japanischen Teezeremonie dabei zu sein oder sich gar selbst auf den Teeweg zum Teemeister zu begeben.

Die Seiten [teeweg.de](http://teeweg.de) beschreiben die Geschichte des Teeweges. Zusätzlich finden sich verschiedene Gedichte auf der gleichen Seite unter "Weg zur Stille".

Ausführliche Informationen auch über den Anbau von Tee in Russland bietet

**[www.tee-import.de](http://www.tee-import.de)**.

Eine Beschreibung der Trinkgewohnheiten der Einwohner Marokkos – sogar mit den kleinen aber feinen Unterschieden zwischen Städtern, Berbern und Beduinen findet man unter

**[www.magazinusa.com](http://www.magazinusa.com)**

Der Deutsche Teeverband hat auf seinen wissenschaftlichen Seiten mehrere interessante Fachtexte über die Wirkung der Teeinhaltsstoffe zusammengefasst. Unter anderem findet man hier die Studie von Dr. Volker Böhm aus Jena, über die unser Beitrag berichtet hat.

**[www.teeverband.de](http://www.teeverband.de)**

Wer wissen möchte, gegen was Grüner Tee alles helfen soll, kann im Wissensticker von "Bild der Wissenschaft" unter **[www.wissenschaft.de](http://www.wissenschaft.de)** den Suchbegriff "Grüner Tee" eingeben. Dort stößt man auf sehr viele Forschungsergebnisse über das fernöstliche "Wundergetränk".

© WDR 2002

Bildrechte:

Alle: © WDR

Ausser:

Mann prüft schwarzen Tee © Deutsches Teebüro

Zwei Tassen Tee © Deutsches Teebüro

Viele Tetassen © Deutsches Teebüro

Teezeremonie China © DPA

Teezeremonie Japan © DPA

Ice Tea USA © Deutscher Teeverband

Teezeremonie Ostfriesland © NDR

Teeplückerin Kenia © Deutscher Teeverband