BIOLAND, den 12.05.2024

It's tea time

Du musst es ja nicht gleich zum japanischen Teemeister bringen. Aber ein bisschen Fachsimpeln kommt immer gut. Wir haben für dich die wichtigsten Begriffe über Tee zusammengestellt und laden dich zur "tea time" ein.

Die Teepflanze

Erinnerst du dich noch an die Tage, als es in der Jugendherberge immer zwei große Töpfe mit einem Schöpflöffel drin gab? Auf dem einen stand "Pfeffi", auf dem anderen "Früchte". Dabei sind weder Pfefferminz- noch Früchte-Tee echte Tees. Deshalb spricht man im Englischen bei Kräutertees auch von einer "herbal infusion", die Franzosen nennen es "infusión", was so viel wie "Aufguss" bedeutet.

Echter Tee heißt dagegen "tea" oder "thé" und stammt von der Tee-Pflanze. Lateinisch heißt diese Camellia sinensis und kommt wohl ursprünglich aus den Bergregionen um Myanmar, Indien, China und Tibet. Auch wenn der Tee-Strauch mit den Kamelien verwandt ist, die in zahlreichen Gärten blühen, ist die Tee-Blüte klein und unspektakulär, sie ist weiß bis rosa. Aber in den Aufguss kommen nur die Blätter und Knospen. Neben der Camellia sinensis gibt es noch die Camellia asamica, die die Briten in Indien in der Region Assam züchteten. Heute gibt es zahlreiche verschiedene Tee-Sorten, die alle von diesen Pflanzen abstammen. Schwarzer und Grüner Tee kommen übrigens von derselben Pflanze, werden aber unterschiedlich verarbeitet.

Der Erntezeitpunkt

First Flush: Tee kann man zu drei verschiedenen Zeitpunkten im Jahr ernten. Dabei sagt man, dass die erste Ernte, die von Anfang März bis Mitte Mai stattfindet, die beste Qualität liefert, da dies die ersten Blätter nach dem Winter und diese somit besonders frisch sind. Sie sind in den ersten Frühlingswochen nur langsam gewachsen und deshalb sehr zart. Das ist die sogenannte "first flush". Der Tee dieser Ernte ist oft weicher und schmeckt blumiger und spritziger. Außerdem hat er meist eine helle, goldene Farbe und einen sehr frischen Duft. Second Flush: Das ist die zweite Ernte. Sie dauert bis zur Monsunzeit, die meist im Juni einsetzt. Der Schwarztee der zweiten Ernte wird länger fermentiert als jener der first flush und ist daher stärker und dunkler. Autumnal Flush: Das ist die letzte Ernteperiode, die im September

beginnt. Die Farbe des Tees ist meist rot-golden. Er hat in der Regel auch weniger Gerbstoffe und ist daher recht weich, aber sehr vollmundig. Er ist nicht so kräftig wie jener aus der zweiten Ernte, aber stärker als Tee aus der ersten Pflückung.

Grüner Tee

Grüner Tee ist unfermentierter Tee. Nach der Ernte wird er nur kurz getrocknet, gerollt und anschließend kurz erhitzt. So bleiben fast alle Inhaltsstoffe gut erhalten. Grüner Tee hat daher mehr Gerbstoffe (Polyphenole) als schwarzer Tee, diese sorgen für den herben Geschmack und eine bessere Verdauung.

Matcha

Matcha ist ein Pulver aus grünem Tee, der aus Japan kommt. Dort wird er traditionell in einer Schale mit einem Bambusbesen aufgeschlagen, bis sich ein Schaum bildet. Bevor die Blätter gemahlen werden, werden sie rund sechs Wochen vor der Ernte beschattet. So wird das Blatt dunkelgrün, und es entsteht in der Schale eine kräftige, leuchtende Farbe. Für Matcha werden nur die besten Blätter verwendet, Blattstängel werden allesamt aussortiert. Deshalb ist er auch so teuer, eine Dose mit 25 Gramm kostet leicht mal 40 Euro.

Schwarzer Tee

Dieser Tee ist deshalb so schwarz, weil er fermentiert wurde. Dabei wird der Tee nach dem Rollen länger an der Luft getrocknet. Denn durch das Rollen werden die Zellwände aufgebrochen und der Zellsaft reagiert mit dem Sauerstoff in der Luft. Dadurch verfärbt sich das Blatt. Streng genommen ist es also gar keine richtige Fermentierung, da keine Mikroorganismen (wie etwa beim Sauerkraut) zum Einsatz kommen. Weil fermentierter Tee länger haltbar ist, bevorzugten die Europäer diesen - er war auf der langen Schifffahrt besser zu transportieren. Schwarztee ist durch den Fermentationsprozess in der Regel kräftiger als Grüntee. Die Zwischenstufe aus grünen und schwarzen Tee wird nur sehr kurz fermentiert und übrings als Olong-Tee bezeichnet.

Weißer Tee

Hier verwendet man ganz junge Tee-Blätter und die Knospen des Tees, wenn diese noch nicht geöffnet sind. Sie haben dann einen zarten, weißen Flaum. Weißtee stammt aus China, man benötigt spezielle Züchtungen für die Produktion. Der Tee ist nur leicht fermentiert.

Rooibos

Wächst in Südafrika, ist eine Leguminose (wie Erbsen oder Klee) und nicht mit der Tee-Pflanze verwandt. Es ist ein Strauch, der ein wenig wie Ginster aussieht und Nadeln hat. Hier gibt es pro Jahr nur eine Ernte.

Tein/Koffein

So nennt man das Koffein im Tee, aber chemisch gesehen gibt es keinen Unterschied. Genau wie beim Kaffee ist das Koffein beziehungsweise Tein an die Gerbstoffe gebunden. Das bedeutet: Je länger man einen Tee ziehen lässt, desto mehr bindet sich das Koffein an die Gerbstoffe und der Tee wirkt weniger anregend. Wer also vom Tee munter werden will, sollte ihn nur kurz ziehen lassen. Anders als beim Kaffee putscht Tee weniger, die wachmachende Wirkung hält dafür länger an und fällt nicht so schnell ab, wie es beim Kaffee der Fall ist.