

Beliebtes Heißgetränk

Der **Teestrauch** *Camellia sinensis* L. liefert je nach Verarbeitungsmethode schwarzen oder grünen Tee. Darüber hinaus existieren verschiedene Sortierungen, die dem Teeaufguss unterschiedliche Aromen verleihen.

Ende des 17. Jahrhunderts waren in Deutschland die Blätter der Teepflanze (*Camellia sinensis* (L.) O. KUNZE, Syn. *Thea sinensis* L.) als *Herba Theae* in Apotheken zu horrenden Preisen erhältlich und wurden zur Blutreinigung empfohlen. Heute stellen sie keine offizinelle Droge mehr dar. Tee gilt vielmehr aufgrund seines Gehaltes an Coffein als anregendes Genussmittel, wobei schwarzer Tee mehr Coffein (bis zu 4 Prozent) als grüner Tee (durchschnittlich 2,2 Prozent) enthält. Die stimulierende Wirkung ist geringer als beim Kaffee, der etwa doppelt so viel Coffein aufweist. Zudem ist im Tee Coffein teilweise an Gerbstoffe gebunden und wird daher verlang-

samt aufgenommen. Wegen seines hohen Gerbstoffgehalts besitzt Tee eine schwach obstipierende Wirkung und wird in der Volksmedizin gerne bei leichten Durchfallerkrankungen eingesetzt. Außerdem finden sich geringe Mengen an Theophyllin und Theobromin mit herzstimulierenden, diuretischen und peripher spasmolytischen Eigenschaften. Die vor allem im grünen Tee vorhandenen Polyphenole wirken antioxidativ.

Alte Kulturpflanze Der Teege-
nuss hat eine lange Tradition. Bereits vor circa 5000 Jahren wurde in China Tee angebaut und getrunken. Schriftlich überliefert ist dies in einer chinesischen Quelle aus dem Jahr 350, in der ein Getränk aus gekochten Blät-

tern beschrieben wird. Wenige Jahrhunderte später informiert ein arabischer Reisebericht über einen Aufguss aus Teeblättern, der in China als Getränk und Heilmittel diente. In Europa wurde Tee erst im 17. Jahrhundert bekannt. Er wurde sowohl auf dem Landweg nach Russland als auch auf dem Seeweg mit den Holländern nach Amsterdam gebracht. Wenige Jahre später führten ihn die Engländer ein, die in Indien und dem damaligen Ceylon Teeplantagen anlegten und bis 1833 das Monopol für Teeimporte innehielten. Der Tee avancierte in England schnell zu einem beliebten Getränk, das in Teehäusern genossen und in Teegeschäften vertrieben wurde. Heute ist Tee mit einer jährlichen Weltproduktion von 3,5 Millio-



© Rawpixel / iStock / Getty Images

nen Tonnen das populärste Getränk der Erde und wird nach Wasser am häufigsten getrunken.

Teesträucher *Camellia sinensis*-Varietäten sind immergrüne Sträucher oder kleine Bäume aus der Familie der Teestrauchgewächse (Theaceae), die der Gattung der Kamelien (*Camellia*) angehören. Sie gedeihen in subtropischen Gebieten mit feuchtwarmen Sommern und relativ trockenen, kühlen Wintern (bis zu 18 °C mittlere Jahrestemperatur und circa 2000 mm Niederschlag). Als Heimat gilt das Länderdreieck Südchina, Assam (Hinterindien) und Kambodscha. Heute findet ein plantagenmäßiger Anbau in vielen tropischen und subtropischen Gebieten Ostasiens statt (z. B. China, Indien, Sri Lanka, Indonesien, Japan). Die besten Qualitäten werden in Höhenlagen zwischen 500 und 2000 Meter (m) in Darjeeling und auf Sri Lanka gewonnen und sind als Darjeeling-Tee und Ceylon-Tee bekannt. *Camellia sinensis* L. kann bis zu neun Meter hoch werden. Auf den Plantagen werden die Pflanzen aber klein gehalten (ein bis zwei Meter), um die Blatternte zu erleichtern. Es resultieren reich verzweigte, buschige Exemplare. Ihre etwas ledrigen Blätter stehen wechselständig und werden 7 bis 12 Zentimeter (cm) lang und circa drei cm breit. Sie haben eine länglich-eiförmige Gestalt und einen grob gesägten Rand. Ihre Oberseite ist dunkelgrün, glatt und glänzend. Die Blattunterseite ist heller gefärbt und im jungen Zustand fein behaart. Von Oktober bis Februar erscheinen stark duftende etwa drei cm große Blüten, die einzeln oder in kleinen Büscheln stehen und sich aus fünf bis sieben weißen Kronblättern und zahlreichen gelben Staubgefäßen zusammensetzen.

First and Second Flush Zur Teegewinnung werden die jungen Triebspitzen mit einer Knospe und zwei Blättern (in Indien „flush“ genannt) geerntet und anschließend unterschiedlichen Verarbeitungsmethoden

unterzogen. Während in China und Japan nur drei bis fünf Mal pro Jahr in Abständen von sechs Wochen eine Ernte erfolgt, wird in Indien und Indonesien in Hochlagen fünfzehn Mal und in Tieflagen bis zu dreißig Mal gepflückt. Der zuerst geerntete Tee nach der Winterpause ist relativ zart und dünn, hat aber ein besonderes frisches, blumiges Aroma. Er wird als First Flush bezeichnet. Der Tee der Second Flush-Periode ist würziger und kräftiger und hat eine dunklere und kräftigere Tassenfarbe als der Tee aus der ersten Erntezeit. Diese zweite Spitzen-ernte des Jahres reicht von Ende Mai bis Mitte Juni. Teeblätter aus der Ernte im Herbst nach dem Monsunregen zwischen Oktober und Mitte Dezember werden als autumnal bezeichnet. Dieser Tee enthält weniger Gerbstoffe und erreicht nicht die Aromenvielfalt vom First und Second Flush.

Fermentiert oder unfermentiert

Die anschließende Verarbeitungsmethode entscheidet, ob es sich um schwarzen oder grünen Tee handelt. Für die Gewinnung von schwarzem Tee kommen die gepflückten Blätter zuerst in luftige Kammern (Welkhäuser), wo sie auf breiten Holzgestellen ausgebreitet und zum Welken gebracht werden. Beim anschließenden Rollen tritt ein Teil des Zellsaftes mit dem Enzym Phenoloxidase aus und die Fermentierung setzt ein. Dabei werden die Catechine in schwärzliche bis rotbraune Theaflavine und Thearubigene umgewan-

delt, die zur charakteristischen gelb-roten Farbe und zum Aroma beitragen. Zum Schluss werden die Blätter in Trockenhäusern mit heißer Luft von 80 bis 100 Grad Celsius getrocknet.

Um grünen Tee zu erhalten, unterbleibt die Fermentation. Dafür werden die Blätter vor dem Rollen sofort nach der Ernte einer Hitzebehandlung unterzogen (Heißdampf oder trockene Hitze). Die blatteigenen Enzyme werden dadurch inaktiviert, sodass der Fermentationsprozess verhindert wird und die Blätter weitgehend ihre grüne Farbe behalten. Sie unterscheiden sich vom Schwarzen Tee im Spektrum der Polyphenole und der Aromastoffe.

Zahlreiche Sortierungen Zudem sind noch viele weitere Sorten im Handel, die sich in Herkunft und Qualität (Blattalter, Blattart) unterscheiden. So bestehen beispielsweise die verschiedenen Pekoe-Sorten aus den Blattknospen und den kaum gebrochenen obersten Blättern. Die aus den unteren großen Blättern gewonnenen Teesorten sind von minderer Qualität und werden als Souchong bezeichnet. Sorten mit gebrochenen oder geschnittenen Blättern sind als Broken-Tee erhältlich. Die kleinsten noch brauchbaren Teile kommen als Dust vor allem in Teebeuteln auf den Markt. ■

*Gode Chlond,
Apothekerin*

ROOIBOSTEE

Rooibos- oder Rotbuschtee wird nicht von *Camellia sinensis* L., sondern aus den fermentierten jungen Trieben und nadelartigen Blättern der in Südafrika beheimateten Pflanze *Aspalathus linearis* aus der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae) gewonnen. Er ist auch ein beliebtes Heißgetränk, das allerdings kein Coffein enthält.