

IN DIESEM KAPITEL

Warum Tee so beliebt ist

Welchen Tee Sie zuerst ausprobieren sollten

Wie viel Tee Sie einkaufen sollten

Wie Sie Tee richtig lagern

Kapitel 1

Tee-Basics für Einsteiger

Wussten Sie, dass Tee das am zweithäufigsten konsumierte Getränk der Welt ist? Die meisten Menschen denken, es sei Kaffee oder gar Bier. Falsch gedacht – nur Wasser wird noch häufiger getrunken als Tee. Tee hat im Laufe der Geschichte eine wichtige Rolle in der Politik, der Wirtschaft und der Gesellschaft gespielt. Egal ob to go, im Café oder zu Hause mit Familie und Freunden genossen, Tee ist komplexer als gedacht.

In diesem Kapitel gehen wir der Frage nach, warum Tee ein solcher Dauerbrenner unter den Getränken ist und was genau ihn so populär macht. Ist es nur sein Geschmack, oder steckt noch mehr dahinter? Zunächst schauen wir uns die Vorteile des Teetrinkens an und gehen dann auf einige praktische Fragen ein, um Ihnen den Einstieg in die Welt des Tees zu erleichtern.

Der Markt bietet unzählige Teesorten, aber keine Sorge – wir bringen Licht ins Dickicht und geben Ihnen einige Empfehlungen, wo Sie anfangen sollten, sowie einen nützlichen Leitfaden, wie viele Tassen Tee Sie aus einer Packung losen Tees zubereiten können. Zum Schluss erhalten Sie noch ein paar Tipps, wie Sie Ihren Tee am besten aufbewahren.

Ach ja, und bevor wir es vergessen: Willkommen in der Tee-Community!

Die Popularität von Tee verstehen

Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass im Laufe der Geschichte ganze Nationen und Volkswirtschaften auf Tee, genauer gesagt auf dem Teehandel, aufgebaut wurden. Heute werden weltweit pro Tag fast 4 Milliarden Tassen Tee getrunken! Das sind mehr als 165 Millionen Tassen pro Stunde! Stellen Sie sich vor, wie viele Teeblätter täglich gepflückt werden müssen, damit Sie Tag für Tag dieses Geschenk der Natur genießen können.

Teeliehabern in aller Welt begegnen

In den Vereinigten Staaten wird Tee meist kalt und schnell getrunken, ist aber dennoch ein wichtiger Teil der amerikanischen Kultur. Ob beim Barbecue auf einer Gartenparty oder bei einer schicken Teegesellschaft, bei Halsschmerzen oder Magenverstimmung – wir alle haben schon die eine oder andere Tasse Tee genossen, und viele trinken Tee täglich, mitunter sogar mehrmals am Tag.

An manchen Orten der Welt ist Tee so eng mit der Kultur verwoben, dass man in Geschäften und Privathaushalten standardmäßig mit einer Tasse Tee begrüßt wird, während in wieder anderen Ländern die Zubereitung und das Servieren von Tee von zum Teil Jahrtausende alten, tief verwurzelten Traditionen und Bedeutungen geprägt sind, wie etwa bei der chinesischen Teezeremonie (siehe dazu Kapitel 17). Auf allen Kontinenten haben sich die Menschen den Tee und das Teetrinken auf die eine oder andere Weise zu eigen gemacht.

Ganz gleich also, ob jemand auf dem Weg zum Fußballspiel vom Junior einen erfrischenden Eistee schlürft oder sich am anderen Ende der Welt für eine besondere Teeparty oder eine traditionelle Teezeremonie in Schale wirft – wir alle genießen das gleiche Getränk.

Warum Teetrinken so beliebt ist

Doch was macht Tee beziehungsweise das Teetrinken nun so beliebt? Zum einen ist die Welt des Tees unglaublich vielfältig. Obwohl heutzutage viele bei Tee als Erstes an einen erfrischenden Eistee denken, gibt es die unterschiedlichsten Teesorten für jeden Geschmack: Von kräftig bis subtil, röstig, erdig oder grasig, bitter oder süß, rauchig, fruchtig, blumig, einfach oder komplex – Sie verstehen, worauf wir hinauswollen. Manche Tees explodieren im eisgekühlten Zustand förmlich im Geschmack, während andere, heiß serviert, an kalten, regnerischen Tagen für gute Laune sorgen. Während einige Tees hervorragend zu bestimmten Gerichten passen, eignen sich andere eher für den ruhigen, bewussten Genuss.

Außerdem verleiht Tee eine Art »ruhige Wachheit«. Während das Koffein im Kaffee meist schnell und manchmal auch zu stark wirkt, wird es durch die nur im Tee vorkommende Aminosäure *L-Theanin* abgemildert. Mit einer guten Tasse Tee genießen Sie also das Beste aus zwei Welten: den wach machenden Effekt des Koffeins, gepaart mit einer ruhigen und entspannten Fokussierung des Geistes, wie nur Tee sie bieten kann.

Auf einer tieferen psychologischen Ebene berührt Tee außerdem einige soziale Aspekte, da gemeinsames Teetrinken einfach verbindet. Ein ausgelassener Abend mit Tee-Cocktails fördert die Kameradschaft, während eine feierliche gemeinsame Teezeremonie dazu beitragen kann, uns innerhalb des sozialen Gefüges wieder besser zu erden. Wir spenden Trost und Unterstützung, indem wir einem traurigen Freund eine Tasse Tee anbieten. Schon eine dampfende Tasse Tee in der Hand zu halten, fördert nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden. Wenn Ihnen jemand eine Tasse Tee anbietet, dann ist das ein Zeichen der Gastfreundschaft oder zumindest der Freundlichkeit. Und wenn ein Familienmitglied oder Ihr Partner dasselbe tut, dann wissen Sie, dass diese Tasse Tee ein Ausdruck von Mitgefühl, Verbundenheit und Liebe ist.

Einige der Vorteile von Tee entdecken



In den Medien wird heute viel über die gesundheitlichen Vorteile von Tee berichtet und darüber, warum man diese oder jene Sorte trinken sollte. Obwohl Tee eine gesunde Alternative zu kalorienreichen Getränken wie Saft, Limonade und Cola darstellt, ist er kein Allheilmittel. Zwar kann Tee ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung sein und in der Tat einige gesundheitliche Vorteile bieten, aber die konkreten Wirkungen auf Körper, Geist und Seele werden erst seit relativ kurzer Zeit wissenschaftlich erforscht und verstanden. Die bisherigen vorläufigen Ergebnisse sind jedoch spannend, da sie darauf hindeuten, dass Tee auch einen positiven Einfluss auf unseren Gemütszustand – unsere Stimmung und sogar unsere Lebenseinstellung – sowie auf unsere Wahrnehmung der Umwelt hat. Auch gibt es immer mehr Hinweise darauf, dass Tee zum Erhalt unserer kognitiven Fähigkeiten beiträgt. Die wissenschaftliche Forschung zum Thema Tee ist inzwischen so umfangreich, dass wir uns in den Kapiteln 13 und 14 ausführlicher damit befassen.

Sie trinken lieber Kräuter- oder Früchtetee? Keine Sorge – in Kapitel 15 gehen wir auch auf die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu dieser Teekategorie ein.

Die persönliche Teereise beginnen

Einfach etwas Wasser zum Kochen bringen, die Teeblätter damit übergießen, sie ein paar Minuten ziehen lassen, und dann abseihen – Teekochen kann so einfach sein. Und schon eine einzige perfekt zubereitete Tasse Tee kann Ihnen nicht nur den Tag retten, sondern Sie unter Umständen für den Rest Ihres Lebens zum passionierten Teetrinker machen!

Tee kennt kein Alter

Als ich (Lisa) das *TeaHaus* eröffnete, war mein älterer Sohn zwei Jahre und mein jüngerer gerade mal drei Tage alt – ja, ich weiß, ich bin ein bisschen verrückt! Beide trinken seitdem Tee. Ich erinnere mich noch daran, wie ich meinem Baby etwas gekühlten Ingwer-Rooibos gab, wenn es Bauchweh hatte, und mein älterer Sohn freute sich riesig, wenn er seinen Lieblingsfrüchtetee in seiner Schnabeltasse hatte. Mein Mann war dagegen schon fünfundvierzig, als er Tee so richtig zu schätzen lernte. Er erinnerte sich daran, dass er als Kind Tee getrunken hatte, aber nur, wenn es ihm nicht gut ging oder wenn seine Großmutter zu Besuch kam.

Inzwischen ist es auch Jill gelungen, ihren Mann, einen eingefleischten Kaffeetrinker, für Tee zu begeistern. Zwar trinkt er nur drei Sorten Schwarztée, darunter einen fruchtigen, und absolut keinen grünen Tee, aber diese drei Teesorten schmecken ihm dafür ganz besonders gut.



Tee kann von jeder und jedem und in jedem Alter genossen werden. Sicherlich sind einige Teesorten (vor allem entkoffeinierte) für Kinder besser geeignet, und manchmal muss man seine Lieblingsteesorte erst finden, aber Tee ist im Allgemeinen eine gute Wahl für alle.

Welche Teesorten Sie zuerst probieren sollten



Wenn Sie noch ganz am Anfang Ihrer Teereise stehen, also bislang nur sehr selten Tee getrunken und/oder noch nicht viel ausprobiert haben, dann sollten Sie von einigen Teesorten vorerst Abstand nehmen. So können zum Beispiel Lapsang Souchong, japanische Grüntees wie Sencha oder Matcha und weiße Tees für unerfahrene Teetrinker ziemlich gewöhnungsbedürftig sein. Wir empfehlen Ihnen daher, sich zunächst an gängigere Tees zu halten, um sich an die verschiedenen Geschmacksrichtungen von Tee zu gewöhnen, und sich erst dann an die ausgefalleneren Sorten zu wagen.

Doch mit welcher Teesorte sollten Sie am besten beginnen? Lesen Sie einfach weiter.

Mit Schwarztee einsteigen

Für viele beginnt die Reise in die Welt des Tees mit etwas Vertrautem, wie einem klassischen Earl Grey, entweder lose oder im Teebeutel. Obwohl Teebeutel im Laufe der Jahre immer ausgeklügelter geworden sind, werden sie dem Wesen des Tees und seiner Zubereitung einfach nicht richtig gerecht. In diesem Buch konzentrieren wir uns deshalb auf losen Tee und seine Zubereitung.

In unserem Teefachgeschäft führen wir sieben verschiedene Sorten losen Earl Grey, von denen eine unsere meistverkaufte Sorte ist. Drei unserer meistverkaften Tees stammen aus unserem Earl-Grey-Sortiment und rangieren in der Regel jedes Jahr unter den zehn beliebtesten Tees, was für ihre Qualität spricht. Wenn Sie erst einmal eine Tasse hochwertigen losen Earl-Grey-Tee getrunken haben, werden Sie danach nie wieder Teebeutel verwenden wollen!

Ein weiterer bekannter Tee ist der *Chai*. Dieser oft gesüßte Gewürztee ist ein beliebtes Einstiegsgetränk und steht in vielen Cafés auf der Getränkekarte. Auch Kräuter- und Früchtetees eignen sich gut für den Anfang, vor allem in Form von Eistee. Es ist absolut nichts dagegen einzuwenden, wenn Sie Ananas-Mango-Tee oder gesüßten Karamelltee lieben; als Tee-Expertin betrachte ich solche Tees jedoch eher als Einstiegertees. Nichtsdestotrotz sollten Sie immer das trinken, was Ihnen am besten schmeckt – und von Zeit zu Zeit mal etwas Neues ausprobieren. Vielleicht finden Sie so Ihren neuen Lieblingstee!



Bei der Auswahl eines Schwarztees sollten Sie darauf achten, was Ihnen wichtig ist. Wie kräftig darf der Tee und wie ausgeprägt die *Adstringenz* (das pelzig-trockene Gefühl im Mund) sein? Möchten Sie einfach nur einen starken Tee oder bevorzugen Sie komplexe Aromen? Mögen Sie es eher erdig oder rauchig?

Falls Sie weniger intensive Schwarztees bevorzugen, haben Sie mehrere Optionen:

- ✓ **Ceylon-Tees** sind vollmundig und belebend, aber nicht übermäßig, mit genau dem richtigen Maß an Adstringenz. Sie entsprechen dem, was sich die meisten Menschen unter einem Schwarztee vorstellen. Ceylon-Tee schmeckt auch hervorragend als Eistee und lässt sich gut mit Zitrone, Zucker oder Milch verfeinern.
- ✓ **Assam-Tees** lassen sich besonders gut mit Speisen kombinieren, sodass sie gut zu einem Snack oder einer Mahlzeit passen und auch etwas Sahne und Zucker vertragen.



Für alle, die kräftigere Tees bevorzugen, eignen sich sogenannte *Frühstückstees* oder *Frühstücksteemischungen* (*Breakfast-Tea*). Hier hat man die Qual der Wahl: irische, schottische, englische, russische und ostfriesische Mischungen (auch *Blends* genannt), um nur einige zu nennen. Jeder Teehersteller verwendet ein anderes Mischungsverhältnis verschiedener Schwarzteesorten (wie Ceylon, Assam oder Darjeeling), sodass Ihnen vielleicht einige Frühstückstees besser schmecken als andere; aber alle lassen sich gut mit Milch und Zucker genießen. Allerdings erfordern diese Teemischungen eine sorgfältige Zubereitung, damit sie nicht bitter werden.

Für Kaffeeliebhaber, die an tiefe und komplexe Röstaromen gewöhnt sind, empfiehlt sich ein indischer Assam-Tee oder einer der vielen chinesischen Pu-Erh- und Yunnan-Tees. Auch einige wild wachsende Teesorten gehören in diese Kategorie. Diese Tees sind zwar nicht so kräftig wie die Frühstücksteemischungen, bieten aber dennoch einen überraschend vollmundigen und komplexen Geschmack.



Beachten Sie, dass sogenannte *CTC-Tees* – Tees, die mit der CTC-Methode (cut beziehungsweise crush, tear, curl; auf Deutsch: zerschneiden beziehungsweise zerbrechen, zerreißen, rollen) zu sehr kleinen Blattstückchen verarbeitet werden – schneller Koffein freisetzen als Tees mit unversehrten (oder weitgehend intakten) Blättern, insbesondere wenn diese fest gerollt wurden. Dies bedeutet jedoch nicht, dass CTC-Tees generell mehr Koffein enthalten. Das Thema Koffein ist kompliziert, und wenn Sie mehr darüber wissen möchten, dann empfehlen wir Ihnen, Kapitel 11 zu lesen, in dem wir uns ausführlich mit der Wirkungsweise von Koffein in Tee (veraltet *Teein* genannt) befassen.

Grüntee antesten

Für den Einstieg in die Welt des grünen Tees eignen sich vor allem chinesische Grüntees, da sie am weitesten verbreitet sind und geschmacklich einen hohen Wiedererkennungswert haben, weshalb wir sie oft als Erstes empfehlen. Im Vergleich dazu haben japanische Tees einen eher grasigen oder »algenartigen« Geschmack, an den sich viele erst gewöhnen müssen. Die meisten machen ihre erste Bekanntschaft mit grünem Tee durch einen süßen Matcha-Latte im Café oder einen Tee, der ihnen in ihrem asiatischen Lieblingsrestaurant serviert wird. Grüner Tee ist ebenso vielfältig und nuancenreich wie schwarzer Tee, allerdings kann es etwas länger dauern, bis man seinen Favoriten gefunden hat.

Andere Teesorten für Einsteiger

Auch Oolong, Pu-Erh, manche weiße Tees und einige andere Teesorten eignen sich gut für den Einstieg ins Tee-Universum; trotzdem empfehlen wir meist, mit etwas Bodenständigem zu beginnen.



Falls Sie Lisas Hinweis auf Rooibos weiter vorn im Kapitel im Abschnitt »Tee kennt kein Alter« aufgeschnappt haben – in diesem Buch geht es sowohl um Tee, der aus der Teepflanze *Camellia sinensis* gewonnen wird, als auch um Kräuter-, Früchte- und Gewürztees (siehe Kapitel 9). Rooibos ist eine Art Kräutertee.

Falls Sie sich bislang noch nicht zu »richtigem« Tee durchringen konnten, aber auf der Suche nach einem gesunden und/oder koffeinfreien Getränk sind, empfiehlt es sich, mit einem der vielen Kräuter-, Früchte- und Gewürztees zu starten. Früchtetees, die aus einer Mischung von Früchten, Kräutern und gegebenenfalls Gewürzen bestehen, sind ein hervorragender Ersatz für kalorienreiche Fruchtsäfte. Es gibt sie in allen erdenklichen fruchtigen Geschmacksrichtungen, sie enthalten wenig Zucker und schmecken in der Regel auch gekühlt, sodass sie für die ganze Familie geeignet sind. Vor allem bei Kindern sind Früchtetees sehr beliebt!



Rooibos- und Honeybush-Tees sind ebenfalls eine gute Wahl sowohl für Kinder als auch für Erwachsene, zumal sie von Natur aus koffeinfrei sind. Hier gibt es viele fruchtige, blumige, erdige und andere bekömmliche Mischungen, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Wo Sie Ihren Tee kaufen sollten (und was er kosten darf)



Bevor Sie in einem Teefachgeschäft einkaufen, sollten Sie sich zuerst erkundigen, woher der Teehändler seine Ware bezieht. Natürlich müssen Sie nicht die genauen Anbaugebiete kennen (oder den genauen Erntezeitpunkt und Ähnliches), aber es ist wichtig, sich zu vergewissern, dass die angebotenen Tees höchsten Qualitätsstandards entsprechen.

Das soll nicht heißen, dass der Griff zum Teebeutel im Supermarkt oder in der Hotellobby ein No-Go ist, aber der Kauf von losem Qualitätstee lohnt sich auf jeden Fall. Außerdem sind nicht alle hochwertigen losen Tees teuer. Eine sehr hochwertige Frühstücksmischung auslosem Tee kostet auf den Grammpreis bezogen unter Umständen nicht viel mehr als eine Packung Teebeutel aus dem Supermarkt. Handgepflückte und seltene sogenannte *Gartentees* – Tees, deren Blätter aus einem einzigen (oft kleinen) Teegarten stammen, und die in ein und demselben Betrieb angebaut und verarbeitet werden – mögen auf den ersten Blick ein wenig teuer erscheinen. Bedenken Sie jedoch, dass ein 50-Gramm-Beutel für 15 bis 20 Tassen ausreicht und manche Tees sich mehrmals aufbrühen lassen. Wenn also eine 30-Euro-Packung mitlosem Tee 20 Tassen ergibt, dann kostet Sie eine Tasse 1,50 Euro, was immer noch deutlich günstiger ist als ein Heißgetränk in den meisten Cafés oder Restaurants.

Wie viel Tee Sie kaufen sollten



Loser Tee wird üblicherweise per Gramm verkauft. Bei den meisten Tees benötigt man etwa 3 Gramm Teeblätter für eine Tasse mit einem Fassungsvermögen von rund 235 Millilitern, woraus sich die folgenden allgemeinen Richtwerte ergeben:

- ✓ 50 Gramm loser Tee ergeben 15 bis 20 Tassen Tee
- ✓ 100 Gramm loser Tee ergeben 30 bis 40 Tassen Tee

- ✓ 200 Gramm loser Tee ergeben 60 bis 80 Tassen Tee
- ✓ 500 Gramm loser Tee ergeben 150 bis 200 Tassen Tee



Vergessen Sie nicht, dass viele Teesorten ein zweites Mal (oder sogar noch öfter) aufgebrüht werden können, sodass sich die Anzahl der Tassen verdoppelt (beziehungsweise verdreifacht)!

Wo und wie Sie Ihren Tee am besten aufbewahren sollten



Es ist wichtig, Ihren Tee möglichst luftdicht und geruchsneutral sowie trocken und dunkel zu lagern. Vor allem im Hinblick auf den letzten Punkt raten wir Ihnen dabei von Glasbehältern ab. Es mag verlockend sein, in einem schönen Tee- und Gewürzladen einzukaufen, der seine Ware in langen Reihen dekorativer Glasgefäß präsentiert. Bedenken Sie jedoch, dass bei dieser Aufbewahrungsart die Qualität des Tees (und der Kräuter, Früchte und Gewürze) definitiv leidet.



Metalldosen eignen sich gut, sofern sie fest verschlossen sind; beachten Sie jedoch, dass sie das Aroma ihres jeweiligen Inhalts annehmen. Bewahren Sie daher nur ähnliche Teesorten in einer und derselben Dose auf. (Verwenden Sie also zum Beispiel eine Dose, in der Sie rauchigen Tee gelagert haben, auch weiterhin nur für rauchige Teesorten, und reservieren Sie eine Earl-Grey-Dose dauerhaft nur für diese Teesorte.)

Sie haben jetzt so richtig Lust auf Tee bekommen und möchten noch mehr über dieses wunderbare Getränk erfahren? Dann machen Sie es sich – vielleicht sogar mit einer schönen heißen Tasse Tee in der Hand – gemütlich und schmöckern Sie einfach weiter!

