

Aufgießen – und genießen

Tipps für die perfekte Tasse Tee / Wassereigenschaft und Temperatur wichtig

Er ist der Gegenspieler zum schnellen Coffee to go: Tee verspricht Gemütlichkeit, Langsamkeit, Genuss. Die losen Teeblätter in die Kanne füllen, mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen – nichts verheißt mehr Entschleunigung als eine Teezeremonie. Nach Angaben des Deutschen Teeverbands trank jeder Deutsche im Jahr 2016 fast 70 Liter Tee – davon 28 Liter schwarzen, grünen, weißen oder Oolong-Tee sowie knapp 41 Liter Kräuter- und Früchtetee (Mate- und Rooibostee inbegriffen). Tee hat viele Facetten. Man kann ihn unkompliziert instant oder im Beutel zubereiten – oder eine kleine Wissenschaft daraus machen und über Wassertemperatur, Kalkgehalt und Ziehzeit philosophieren. Ein Überblick zu den wichtigsten Fragen rund ums Teetrinken:

Was ist besser: Beutel- oder loser Tee?

Keine Frage, lose Teeblätter wirken stilvoller. Der Beutel ist dagegen eher etwas für die schnelle Tasse zwischendurch. Tatsächlich ist der Qualitätsunterschied zwischen beiden aber nur eingebildet: „Der Tee stammt aus der gleichen Produktion“, erklärt Kyra Schaper, Sprecherin des Deutschen Teeverbands. Für Beuteltees wird lediglich der Feinschnitt verwendet, für losen Tee die größeren Stücke. Die Inhaltsstoffe der feinen Stücke im Beutel gehen schneller in den Aufguss über.

Wie finde ich einen Tee, der mir schmeckt?

Das ist nicht schwer, aber eine sichere Anleitung gibt es auch nicht. „Es ist vergleichbar mit Wein. Jeder versteht unter kräftig oder bitter etwas ande-

res“, sagt Sandra Nikolei, Senior-Tea-Tasterin beim Teehandelshaus Ronnefeldt. Wer sich in einem Teeladen beraten lässt, sollte sich die Geschmacksnoten genau beschreiben lassen und erstmal nur eine kleine Menge Tee zur Probe mitnehmen. Denn aufgegossen entfaltet sich das Aroma anders als konzentriert in der Dose. Und letztlich beeinflusst auch die Wasserqualität den Geschmack. Etwas leichter haben es Kunden in Geschäften, in denen sie auch kosten dürfen.

Wie wichtig sind Wasser und Wassertemperatur bei der Zubereitung?

Sehr wichtig. Sie bestimmen, ob der Tee bitter oder süßer schmeckt und welche Geschmacksnoten sich entfalten. „Darjeeling schmeckt mit kalkhaltigem Wasser nicht so gut, bei Assam unterstützt es dagegen das kräftige Aroma“, erklärt Nikolei. Grüntee reagiert ebenfalls empfindlich auf Kalk. Ob man sein Wasser filtern sollte oder nicht, hängt deshalb zum einen von der verwendeten Teesorte ab – und natürlich von der Region, in der man lebt. Auch hohe Wassertemperaturen verzeiht nicht jeder Tee. „Ab 45 Grad entwickeln sich Bitterstoffe“, erklärt Ana Kotar, Teespezialistin im Berliner „Paper & Tea“. Für Schwarztee empfiehlt sie eine Aufgusstemperatur zwischen 80 und 90 Grad, bei weißem Tee 80 Grad und bei Grüntee nur 70 Grad. Gerade die grünen Sorten werden häufig zu heiß aufgegossen: „Viele Leute können sich deshalb nicht mit grünem Tee anfreunden. Wenn man ihn

mit abgekühltem Wasser aufgießt und kurz ziehen lässt, sieht das anders aus.“

Die Ziehzeit bei Schwarztee hängt ein bisschen vom gewünschten Effekt ab: Wer eine anregende Wirkung haben möchte, lässt ihn nur zwei bis drei Minuten ziehen. Je länger man den Tee ziehen lässt, desto mehr lösen sich die Gerbstoffe, und der Aufguss wirkt beruhigend – und kann beispielsweise gegen Durchfall oder Entzündungen helfen. Unempfindlich sind dagegen Kräuter- und Früchtetees. Sie darf man mit sprudelndem Wasser aufgießen und mindestens fünf Minuten ziehen lassen. So werden eventuell vorhandene Keime abgetötet.

Wie dosiere ich Tee?

Anfänger halten sich am besten an die Faustregel: einen glatt gestrichenen Teelöffel pro Tasse oder einen Aufgussbeutel. Eine Tasse wird dabei mit 0,2 Liter bemessen. Nichts verkehrt macht man, wenn man sich an die Dosierungsempfehlung auf der Packung hält.

Wie lange hält Tee?

„Schwarzer Tee hält sich ewig“, sagt Schaper. Schlecht werden kann Tee nicht, nur das Aroma geht irgendwann verloren. Zwei Jahre halten sich die meisten Tees bei korrekter Lagerung – trocken und in einer gut verschließbaren Blechdose oder einem Schraubglas.

Wie finde ich einen guten Matchatee?

Das fein gemahlene, grüne Pulver wird mit warmem Wasser aufgeschlagen. Einen guten Matchatee zu finden, ist nicht



Losen Tee gibt es in schier unzähligen Varianten. Er ist nichts für die schnelle Tasse Tee. Foto: Franziska Gabbert/dpa

einfach, da er fest verschlossen verkauft wird und man nicht an ihm riechen kann. „Bei Kontakt mit der Luft oxidiert er sonst sehr schnell“, erklärt Nikolei. Für eine hohe Qualität empfiehlt sie, japanischen Matcha zu kaufen.

Wie schmeckt ein guter Matchatee?

„Er hat eine gewisse Süße und schmeckt wenig bitter“, sagt Nikolei. Qualität hat aber ihren Preis: Für 30 Gramm muss man etwa 25 bis 30 Euro rech-

nen. Matcha wird unter anderem als Wachmacher geschätzt. Für das optimale Geschmackserlebnis geht man folgendermaßen vor: Matcha in eine Schale füllen. Das Wasser einmal aufkochen lassen, dann bei offenem Deckel auf 80 Grad runterkühlen und aufgießen. Traditionell verwendet man einen Bambusbesen, um das Ganze aufzuschlagen, alternativ geht ein Milchaufschäumer. Das Ergebnis sollte grün, schaumig und ohne Klümpchen sein. (dpa)



Schwarztee hat ein kräftiges Aroma. Foto: Ronnefeldt/dpa

Auch günstige Produkte punkten

„Öko-Test“: Raffinierte Rapsöle insgesamt besser als native

Native Rapsöle haben einen charakteristischen Geschmack. Raffinierte Öle schmecken dagegen recht neutral – und sind deshalb weniger interessant für die feine Küche. Was die Schadstoffbelastung angeht, schneiden sie jedoch besser ab, zeigt ein Test der Zeitschrift „Öko-Test“ (Ausgabe 11/2017). Rund die Hälfte der 20 getesteten Raps-

öle sind den Angaben nach empfehlenswert. Sie erreichen Testnoten von „sehr gut“ bis „gut“. Darunter sind aber nur zwei native Öle: das „Vita Rapskernöl kaltgepresst-nativ“ von Brändle („sehr gut“) und das Bio-Rapsöl „Eden“ von Heirler („gut“).

Unter den raffinierten Ölen punkten das günstige „Bellasan Reines Pflanzenöl aus

Raps“ von Aldi Süd und „Ja! Reines Rapsöl“ von Rewe. Sie kommen ebenso auf die Note „sehr gut“ wie das Lidl-Rapsöl „Vita D'or“ und das Rapso „100% Reines Rapsöl“. Punkt-abzug gab es für Produkte, in denen die Tester zum Beispiel erhöhte Konzentrationen von gesättigten Kohlenwasserstoffen fanden. Diese können sich im Körper anreichern. (dpa)

— Anzeige —

TIPP DER WOCHE

Schnell wieder gut sehen

Grauen Star mittels Femtosekundenlaser behandeln

Kein Skalpell, höhere Präzision, ein geringeres OP-Risiko und bessere Sehschärfe sind Schlagworte, die die Behandlung des grauen Stars mittels eines computergesteuerten Lasers beschreiben. Die erfahrene Rastatter Augenärztin Joanna Kotkowska arbeitet seit einigen Monaten mit dem Femtosekundenlaser. Einer ihrer Patienten ist Norbert Jäckle. Der 81-jährige Baden-Badener hat sich im August im Augenärztlichen Operationszentrum Rastatt dem computergesteuerten Eingriff unterzogen.



Norbert Jäckle und Joanna Kotkowska. Foto: pr

Welche Erfahrungen hat er mit der OP-Technik gemacht?

„Nur positive“, fasst der ehemalige Messingenieur zusammen. Dass er unter dem grauen Star leidet, hat er während einer Reise bemerkt. Er verlor in der österreichischen Hauptstadt seine Brille, und auch nach einem Besuche beim Optiker sah er einfach nicht richtig scharf, erzählt er.

Wie hat er den grauen Star schließlich bei sich bemerkt?

„Beim Autofahren in hellem Licht war ein Schleier über meinem Blick“, beschreibt Jäckle die Beeinträchtigung. Das war vor eineinhalb Jahren.

Was führte Norbert Jäckle ins Augenärztliche OP-Zentrum Rastatt?

„Auf Empfehlung von Bekannten habe ich mir einen Vortrag von Frau Kotkowska angehört. Als Techniker fand ich das natürlich sehr interessant, und der Vortrag überzeugte mich.“

Im August war es dann soweit, Norbert Jäckle ließ sein rechtes Auge mit dem Femtosekundenlaser behandeln.

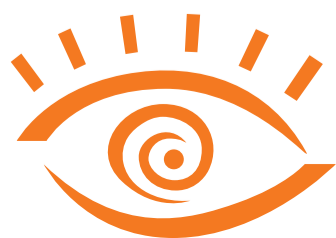
Wie hat er den Eingriff empfunden?

„Ich bekam eine leichte Narkose und Augentropfen. Dann habe ich nichts mehr gespürt. Von der OP bekam ich eigentlich nur die Laserlichtblitze mit. Anschließend hatte ich keinerlei Schmerzen. Einige Stunden nach der OP konnte ich mit dem Auge klar sehen.“

Kann Norbert Jäckle das Verfahren empfehlen?

Auf jeden Fall, auch wenn die Mehrkosten nicht von der Kasse übernommen werden. Es ist ein neues Lebensgefühl, wieder richtig sehen zu können. Ich werde bald das zweite Auge operieren lassen.“ Was macht die OP-Methode aus? Joanna Kotkowska, die ärztliche Leitung des OP-Zentrums, die mehr als 20000

Star-Operationen durchgeführt hat, erklärt erklärt die OP: „Bei der Staroperation wird die Linse ausgetauscht. Dazu wird sie zerteilt und mittels Ultraschall abgesaugt. Das Zerteilen wurde bisher manuell durchgeführt. Der Laser arbeitet mit maximaler Präzision bei minimaler Belastung für den Patienten. Es ist faszinierend, wie präzise der Laser arbeitet“, ist die Operateurin überzeugt. Informationen unter ☎ (0 72 22) 93 88 44. Der Tipp der Woche wird präsentiert von der Augenpraxis Kotkowska, Engelstraße 29, 76437 Rastatt. ▲ www.augenpraxis-kotkowska.de



Gedanken zum Sonntag

Nur Geduld!



offensichtlich. Paulus hat ihn einmal den „Gott der Geduld und des Trostes“ genannt und spürbar aufgemerkt dabei: Gott, die Geduld schlechthin, die Geduld in göttlicher Person! Das beruhigt mich etwas, denn das heißt doch wohl, dass ich ihm überlassen kann, was mich so ungeduldig macht. Und dass ich bei ihm eine Ruhe finde, die mich Geduld lehren mag. Was mich aufregt: abgeben! Wenn ich unruhig bin: Gott einziehen lassen. Ich versuche das. Gleich beim nächsten Tropfen. Also her mit der Medizinflasche, aber schnell!

Thomas Weiß
Evangelischer Pfarrer, Luthergemeinde Baden-Baden

Moment... waren das jetzt 25 Tropfen – oder doch erst 23? Menschenskind, jetzt hab' ich mich wieder verzählt. Ich bin gerade arg am Husten, und da hilft das bewährte Mittel aus dem Fläschchen – giftgrün und mit 47 Prozent Alkohol. Aber vor die Heilung hat Gott das Tropfen zählen gesetzt – und das ist eine echte, schier nicht zu bewältigende Herausforderung. Das kennen Sie auch: Da hält der Mensch den Teelöffel unter das Fläschchen, und nach gefühlten fünf Minuten löst sich der erste Tropfen. Der Arm wird schon müde, aber dann geht's munter voran und ich denke schon: „Na, heute...?“, da bricht der Strom auf einmal ab. Und da es nichts nützt, die Flasche zu pressen, zu drehen und zu wenden, da Gut-Zureden, Drohen und Fluchen gerade so wenig Wirkung zeigen, bleibt nur eines: Geduld.

bekomme ich die 24 Tropfen, die es sein sollen, damit der Husten die Flucht ergreift, zusammen (oder waren es schon 25?). Ich schlucke die Medizin und hoffe auf Gesundheit. Freilich reichlich entnervt! Denn Gott hat mich mit mancherlei gesegnet, mit Geduld ganz gewiss nicht. Was ich nicht sehr fair finde. Die Bibel ist voll des Lobes für die, die geduldig sind: „Ein Geduldiger ist besser als ein Starker!“, heißt es im Buch der Sprüche weise – aber ich bin halt weder geduldig noch stark. Das fällt mir nicht nur beim Tropfen zählen auf die Füße (das ließe sich ja noch ertragen); manchmal bin ich mit meinen Mitmenschen ungeduldig, wenn sie mit meinen Einsichten oder meiner Begeisterung nicht Schritt halten, oder ich will mit der Tür durch die Wand, um eine Idee zu verwirklichen, eine Planung voranzubringen. Und ich merke gar nicht, wie ich selber atemlos werde. Was für ein Glück, dass Gott Geduld hat, im Übermaß, ganz