

Tee, Mate und andere Aufgussgetränke

Jana Krieger

Aufgussgetränke aller Art haben eine sehr lange Tradition in vielen Kulturen und sind auf der ganzen Welt verbreitet. So hat besonders schwarzer Tee eine sehr große Bedeutung in Asien und Europa, wo sich auch verschiedenste Teekulturen entwickelt haben. In Lateinamerika gibt es ein anderes bedeutendes Aufgussgetränk, das aus dem Matebaum gewonnen wird, den Matete. Der Rooibos, der auch bei uns immer mehr Anklang findet, wird in Südafrika schon seit Jahrhunderten genutzt. Im Folgenden werden nun die Pflanzen, aus denen diese Getränke gewonnen werden, näher vorgestellt.

Der Tee



Abbildung1: Teeplantage
By Dennis Keller (Tea Plantation Workers) [CC-BY-2.0 (www.creativecommons.org/licenses/by/2.0/)], via Wikimedia Commons

Die Teepflanze (*Camellia sinensis* Linné) gehört zu der Familie der Theaceae (Teestrauchgewächse) in der Ordnung der Ericales. Die Pflanze und seine Verwendung waren in Südostasien schon sehr lange bekannt, nach Europa kamen sie erst im 17. Jahrhundert. Heutzutage wird Tee hauptsächlich in Asien aber auch in Afrika, Amerika, Australien, Russland und in der Türkei angebaut. Die bedeutendsten Importländer sind Großbritannien, Russland, Pakistan und USA.

Die Pflanze bildet immergrüne Sträucher oder Bäume, die 1 bis 5 m hoch werden. Geerntet werden die jungen Triebspitzen. Die Qualität und der Geschmack werden nach dem Anbaugebiet und nach der Erntezeit eingestuft.

Bei der traditionellen Herstellung durchlaufen die Blätter nach der Ernte 5 Schritte. Zuerst müssen die Blätter welken, damit sie weich werden. Es folgt das Rollen und Ausreiben, um die ätherischen Öle freizusetzen, die dann an der Luft oxidieren. Zum Schluss werden die Blätter getrocknet und können verwendet werden. Zur Indus-

triellen Herstellung von Teebeuteln wird die CTC- Methode (crushing, tearing und curling) angewendet. Dabei werden die gewelkten Blätter in großen Maschinen zerrieben, zerkleinert und gerollt. Um immer feinere Pulver zu erhalten, werden mehrere dieser Maschinen hintereinander geschaltet.

Die Behandlung der Blätter bestimmt die Qualität und die Inhaltsstoffe der daraus gewonnenen Tees, so wird zum Beispiel bei Grünem Tee auf eine Fermentation verzichtet, weshalb mehr Epigallocatechingallat enthalten ist, was nachweislich gegen Krebs wirkt. Desweiteren enthält Tee einen Koffeinanteil von bis zu 5% und einen hohen Anteil an Polyphenol, was bei übermäßigem Teekonsum zu Eisenmangel und somit zu Blutarmut führen kann.

Mate



Abbildung2: Matete mit Trinkgefäß
By Sascha Grabow www.saschagrabow.com (Eigenes Werk) [CC-BY-SA-3.0 (www.creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/) or GFDL (www.gnu.org/copyleft/fdl.html)], via Wikimedia Commons

Der Mate (*Ilex paraguariensis* de Saint-Hilaire) gehört zu der Ordnung der Aquifoliales in der Familie der Aquifoliaceae (Stechpalmengewächse). Es handelt sich um einen immergrünen Baum, der wild bis zu 14 m hoch wächst. In Kultur jedoch erreicht er nur 6 m. Ursprünglich wächst er als Unterholz in den Aurakarien-Wäldern des Paranábeckens in Südamerika. In Paraguay, Brasilien und Argentinien wird er seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts auch in Kultur angebaut, jedoch ist die Hälfte des sich auf dem Markt befindlichen Mate von Wildpflanzen geerntet.

Es wird grüner und gerösteter Mate gehandelt. Der grüne Mate wird nach der Ernte in Drahttrommeln über dem Feuer gedreht um die Fermentation zu stoppen und die charakteristische Farbe und das Aroma zu erhalten. Der geröstete Mate wird nach der Ernte einen Monat bei 50- 60 °C fermentiert. 2010 lag die Jahresproduktion bei 300.000 t.

Matetee enthält unter anderem bis zu 1,7% Koffein, 0,1 bis 0,2 % Theobromin und 4-16 % Gerbstoffe zudem sind auch die Vitamine A, B1, B2 und C enthalten. Untersuchungen ergaben, dass im Aroma des Tees ca. 250 Komponenten enthalten sind, von denen jedoch nur 200 identifiziert wurden.

Aufgrund ihrer therapeutischen Eigenschaften ist die Matepflanze in Deutschland als Arzneimittel zugelassen. So wirkt sie anregend auf die Nerven, den Stoffwechsel und die Muskeln. Zudem ist sie harntreibend, verdauungsfördernd und schweißtreibend. Bei übermäßigem Konsum kann es jedoch auch zu einem erhöhten karzinogenem Risiko kommen, insbesondere sind die Blase, die Speiseröhre und die Lunge betroffen.

Andere Aufgussgetränke

Früchtetee

Bei dem sehr beliebten und weit verbreitetem Früchtetee handelt es sich keineswegs um Tee, sondern um ein Aufgussgetränk, das aus verschiedenen Teilen von Früchten, die bei der Produktion von anderen Erzeugnissen abfallen, hergestellt wird und die Pflanze Tee gar nicht enthält. Die namensgebende Frucht wird extra zugegeben und mit Aromen verstärkt.

Kräutertee

Hierbei handelt es sich, ähnlich wie bei den Früchtetees, um Aufgüsse aus verschiedenen Pflanzenbestandteilen. Es werden Kräuter wie zum Beispiel Pfefferminze, Kamille, Melisse, Lindenblüte, Fenchel, Brennnessel, Augentrost, Zitronengras, Damiana, Salbei verwendet. Aufgrund der enthaltenen Kräuter wird diesen Tees eine heilende Wirkung nachgesagt, und sie gelten weltweit als traditionelle Heilmittel.

Lapacho

Lapacho ist ein Sammelbegriff für in Lateinamerika vorkommende Baumarten (*Handroanthus impetiginosus*, *Handroanthus heptaphyllus*) die dort bis zu 35 m hoch werden, zur Blütezeit zahlreiche glockenförmige Blüten tragen und laubwerfend sind.

Von den Indianern wird der Baum als Baum des Lebens bezeichnet. Neben Kalium, Calcium und Eisen enthält der Tee, der aus der Bastschicht des Baumes gewonnen wird, noch viele Spurenelemente und hat eine antibakterielle Wirkung.



Abbildung 3: *Handroanthus impetiginosus* = *Tabebuia impetiginosus*

By J.M.Garg (Eigenes Werk) [GFDL (www.gnu.org/copyleft/fdl.html) or CC-BY-SA-3.0-2.5-2.0-1.0 (www.creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0)], via Wikimedia Commons

Rooibos

Der Rooibos (*Aspalathus linearis* R.Dalgre), auch Rotbusch genannt, gehört zur Unterfamilie der Faboideae (Schmetterlingsblütler) in der Familie der Fabaceae (Hülsenfrüchtler).

Es handelt sich um einen Busch, der ca. 1m hoch wird, rutenartige Äste hat, und dessen Blätter kiefernadelnartig sind. Er wird in Südafrika, wo er auch wild wächst, angebaut. Das Aufgussgetränk, das aus dem Busch gewonnen wird, enthält kein Koffein dafür Eisen, Fluor, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium und 99 ätherische Öle. Jedoch ist der Rooibos, der eine wichtige Rolle in der Wirtschaft von Südafrika spielt, zunehmend von der Ausbreitung der Wüsten gefährdet.



Abbildung 4: Teeglas mit Rooibos
By Zółwiciel (Eigenes Werk) [CC-BY-3.0 (www.creativecommons.org/licenses/by/3.0)], via Wikimedia Commons