

Kräuterwissen Dezember 2018

EGK Newsletter

Teepflanze

Grüntee Pflanze = *Camellia sinensis* // Teestrauchgewächse = Theaceae
Volks- und Flurnamen: Teekamelie

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche



 Rezept



Geschichtliches

Die Teepflanze ist bezüglich Geschichte und Kultur eine der faszinierendsten Heilpflanzen auf der Erde. Nach dem Wasser ist der Tee weltweit noch immer das meist konsumierte Getränk und ist als Schwarztee oder als grüner Tee bekannt.

Die lange Tradition und Geschichte des Tees begann ursprünglich in China. Die Teepflanze wird dort seit über 4000 Jahren angebaut. Aus den ältesten gefundenen Schriften geht hervor, dass die Teepflanze dort seit dem Jahre 2700 vor Christus als Heilmittel eingesetzt wurde. In diesem Ursprungsland wurde um das 7. Jahrhundert vor Chr. herum auch die neue Variante der Verarbeitung von Tee erforscht und später vom Dichter Lu Yü ausführlich beschrieben.

Über Japan gelangte der grüne Tee auch nach Amerika, wo im Jahre 1773 – aus Protest gegen die hohen Teesteuern der Regierung – 342 Kisten voller Tee von einem Frachtschiff ins Meer geworfen wurden. Diese kleine Geschichte lässt den Hinweis zur aktuellen amerikanischen Regierung im Jahr 2018 zu. Von Amerika aus gelangte dann der grüne Tee nach Europa, wo sich in den darauffolgenden Jahren die berühmte englische Tee-Kultur mit den Tea Rooms und den Tea Gardens entwickeln konnte.



Botanik und Kultur

Die verschiedenen Teepflanzensorten und Arten wachsen als immergrüne Sträucher oder auch als kleine Bäume und erreichen Wuchshöhen von 1 Meter bis ca. 5 Meter Höhe. Die Rinde junger Zweige ist anfangs rötlich gefärbt und mit weissen Haaren besetzt. Schnell wird sie jedoch kahl und färbt sich gelblich-grau. Der Blattrand ist gezähnt. Die Blattoberseite ist dunkelgrün, glatt und glänzend. Die Blattunterseite ist eher etwas heller gefärbt und kann behaart sein.

Neben der Mittelrippe gibt es sieben bis neun Blattadern auf jeder Seite, davon zweigen weitere netzförmige Blattadern ab. Von Oktober bis in den Monat Februar erscheinen die kleinen Blüten einzeln oder zu dritt in den Blattachsen. Die Kapsel Frucht ist abgeflacht und enthält einen oder zwei braune, rundliche Samen. Diese reifen von August bis in den Herbstmonat Oktober hinein.

Die bei uns erhältlichen Grünteepflanzen sind in unseren Breitengraden nicht winterhart und sollten deshalb in einem genügend grossen Topf gehalten werden. Eine humose Erde ist für eine erfolgreiche Kultur wichtig. Eine mässige, aber regelmässige Düngung mit einem Bio-Flüssigdünger fördert ein gesundes Wachstum. Als Topfpflanze gehalten, sollte man die Erde nie vollständig austrocknen lassen. Ein regelmässiger sanfter Rückschnitt fördert ein gesundes Wachstum. Als Ausflugsstyp in unseren südlichen Kanton Tessin – wo die Teepflanze auch im Freien überwintert werden kann – empfehlen wir Ihnen die Grünteepflanze «Das Teewunder vom Monte Verita».



Verwendung in der Natur- heilkunde

Wir leben in einer Zeit, in welcher die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Hauterkrankungen, Stoffwechselstörungen, Mangelerscheinungen usw. leider immer mehr zunehmen.

Wenn wir die gesundheitlichen Aspekte und Wirkungen des grünen Tees – als eine seit Jahrtausenden angewendete Tee- und Heilpflanze – vergleichen, dann scheint diese Pflanze besonders für unsere heutige Zeit vorzüglich zu passen.

Grüner und schwarzer Tee stammen von den Blättern der gleichen Pflanze. Der Unterschied liegt lediglich in der Bearbeitung der Blätter. Damit grüner Tee entsteht, lässt man sie an einem schattigen Ort sanft trocknen. Für den schwarzen Tee werden die Blätter gerollt und im Anschluss zerkleinert: Es kommt zur sogenannten Fermentation.

Da die heilenden Wirkungen der Teepflanze doch recht vielfältig sind, empfehlen wir Ihnen, sich betreffend den Heilwirkungen des Grünen Tees an einen ausgewiesenen Drogisten oder Naturheilpraktiker zu wenden.

Verwendung in der Küche

„Kaum ein anderes Getränk lässt sich als Heil- und Genussmittel so wunderbar vereinen und ergänzen und kein anderes Getränk hat eine so traditionsreiche Geschichte wie der Grüne Tee“.

(Aus: Das neue Buch vom Grünen Tee, von Peter Oppliger, 1999)

Nachstehend einige Handelssorten des grünen Tees:

- Gun Powder: Der Name stammt von den kugelförmig gerollten Blättern und wird in China und den angrenzenden Ländern angebaut.
- Yama-no-cha: Ein Bergtee aus den südlichen Hängen des Fujiyama mit einem feinen Aroma.
- Gyokuro (auch Schattentee genannt): Bei dem die Büsche vor der Ernte abgedeckt werden.
- Matcha: Pulverisierter Tee. Dieser wird traditionell für die Teezeremonie verwendet.

Der Grüntee ist kein eigentliches Küchenkraut, kann aber dennoch in Apéro-Getränken, als frischer und bekömmlicher Eistee an heißen Sommertagen und auch als Green Ice Tea Coupes verarbeitet werden. Lassen Sie Ihren kulinarischen Phantasien freien Lauf und kreieren Sie neue und erfrischende Eisteevariationen!



Rezept

Grünteesorbet mit Zitronen

Zutaten

- 5 dl Wasser
- 270 g Zucker
- 2 TL Grünteepulver
- 2 Zitrone, Schale und Saft
- 2 Eiweiss
- 1 Prise Salz

Wasser, Zucker und Grünteepulver auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten einkochen lassen. Auskühlen lassen.

Zitronenschale zum Sirup reiben.

Zitronen auspressen, Saft unter den Sirup rühren.

Eiweisse und Salz steif schlagen, dann vorsichtig unter den Sirup ziehen.

Masse in eine Chromstahlschüssel geben, für 4-6 Stunden ins Gefrierfach stellen. Sorbet alle 30 Minuten mit dem Schwingbesen umrühren.

Sorbet nach 3-4 Stunden in kleine Formen füllen.