

## **BZfE-Hörfunkbeitrag für Dezember 2017**

### **Thema: Eine Tasse Genuss: Tee**

Länge: 02: 58 Min.

### **Anmoderationsvorschlag:**

Wer morgens wach werden will, der greift zu einer Tasse Kaffee oder Tee. Beide Getränke enthalten Koffein und gehören ohne Zweifel zu den beliebtesten Getränken weltweit. Für Teeliebhaber ist das Getränk ein Synonym für Genuss und Entspannung. Und sie können zu Recht darauf verweisen, dass man beim Teetrinken seinem Körper etwas Gutes tut, denn Tee liefert wertvolle Inhaltsstoffe. Ein Beitrag von Andreas Schulte.

### **Beitrag:**

Tee - hinter diesen drei Buchstaben verbirgt sich eine enorme Vielfalt verschiedener Sorten. Also Frage an Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler im Bundeszentrum für Ernährung, nach welchen Kriterien man die Teesorten unterscheiden kann.

**O-Ton: „Grundsätzlich unterscheidet man den Tee nach der Verarbeitung, der Herkunft, der Blattgröße und der Sortierung. Nach der Ernte entscheidet sich, ob aus den Teeblättern schwarzer, grüner, weißer oder Oolong-Tee entsteht. Den Unterschied macht die sogenannte Fermentation, also die natürliche Gärung der Blätter, das ist ein ganz wichtiger Schritt bei der Verarbeitung. Beim Schwarzer Tee wird die Fermentation komplett durchgeführt, bei Grünem Tee bleiben die Blätter dagegen unfermentiert. Und auch Weißer Tee ist unfermentierter Tee, hier werden aber zusätzlich die Blätter**

**besonders ausgewählt. Und bei Oolong-Tee sind die Blätter halbfermentiert. Da wird der Gärungsprozess nach einer bestimmten Zeit gestoppt.“**

Darjeeling, Assam, China oder Kenia. Der Name einer Teesorte verrät bereits das Anbaugebiet. Hier hat der Gesetzgeber klare Vorgaben gemacht.

**O-Ton: „Geografische Hinweise, wie Darjeeling-Tee, dürfen nur dann auf der Verpackung stehen, wenn der Tee ausschließlich aus dem genannten Herkunftsgebiet stammt. Und um es gleich zu sagen: nein, in Ostfriesland wächst kein Tee. Namen wie „Ostfriesische Mischung“ sind keine Herkunftsangaben, sondern lediglich erlaubte Produktnamen.“**

Generell gilt: Wirkung und Geschmack des Tees sind auch abhängig von der Ziehzeit. Das beeinflusst vor allem auch die Freisetzung von Gerbstoffen und Koffein. Bei einer kurzen Ziehzeit von 2-3 Minuten wird vorwiegend Koffein freigesetzt, der Tee hat dann anregende Wirkung. Eine längere Ziehzeit von 4-5 Minuten setzt vermehrt Gerbstoffe, die Polyphenole, frei. Die haben eine beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt.

**O-Ton: „Die Polyphenole sorgen möglicherweise aber auch dafür, dass der Körper das Koffein aus dem Tee langsamer aufnimmt. Anders als bei Kaffee setzt damit also die anregende Wirkung des Koffeins in Tee erst später ein und hält aber dafür länger an. Bis zu 350 mg Koffein pro Tag gelten für gesunde Erwachsene als unbedenklich. Das entspricht bis zu sieben Tassen Tee. Koffein kann beispielsweise die Konzentration steigern, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fördern und helfen, wach zu bleiben. Das hängt**

**aber auch sehr stark von der persönlichen Menge ab, die man täglich trinkt.“**

Koffein und Polyphenole sind aber längst nicht die einzigen Inhaltsstoffe im Tee, die aus ernährungswissenschaftlicher Sicht bemerkenswert sind, betont Harald Seitz.

**O-Ton: „Teeliebhaber schwören auf losen Tee, weil je besser der Tee frei schwimmen kann, während er zieht, umso besser kann sich das Aroma entfalten. Ideal für die Zubereitung sind deshalb Siebeinsätze, Netze oder Papierfilter, die in Halterungen an die Kanne gehängt werden. Bei hochwertigem Blatttee macht sich besonders deutlich im Aroma bemerkbar, wenn er ausreichenden Entfaltungsspielraum hat.“**

Gut zu wissen: Schwarzen und grünen Tee kann man bei optimaler Lagerung, also kühl und trocken, in einem luftdicht schließenden Gefäß, mindestens 18 Monate aufbewahren. Aromatisierte Tees sind abhängig von den verwendeten Zusätzen unterschiedlich lange haltbar.

### **Abmoderation:**

Weiter Information zum Thema Tee finden Sie im Netz auf der Seite [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de).