

Die Wandelbarkeit der Teepflanze

Obwohl es im Supermarkt und Teeladen eine beeindruckende Vielfalt an Teesorten gibt, stammt der Grossteil von ihnen tatsächlich nicht von der klassischen Teepflanze *Camilla sinensis*. Dadurch ist die Auswahl des beliebten Aufgussgetränks in Wirklichkeit begrenzt.

Die Teepflanze selbst ist ein immergrüner Strauch, der ursprünglich aus dem asiatischen Bereich kommt. Insbesondere China und Japan aber auch Sri Lanka, Indien und Taiwan zählen zu den traditionellen Teeanbaugebieten. Einige der nachgefragtesten Sorten, die sich im Wesentlichen anhand der Verarbeitungsstufen unterscheiden, zeigt die nachfolgende Tabelle. Abhängig vom Anbaugebiet und den einzelnen Verarbeitungsstufen können merkbare Qualitäts- und Geschmacksunterschiede auftreten.



„Echte“ Teesorten	Verarbeitungsstufen
Grüntee	= Nicht-oxidiert Gewelkt, gedämpft, gerollt und getrocknet
Weisser Tee	= Nahezu unbehandelt Gewelkt und getrocknet
Schwarztee	= Oxidiert Gewelkt, gerollt, fermentiert und getrocknet
Oolong Tee	= Halboxidiert Die Fermentierung wird beim Erreichen eines bestimmten Aromas kontrolliert gestoppt.
Matcha Tee	= Nicht-oxidiert Bedampft, getrocknet, geschnitten, gelagert und gemahlen



TIPPS ZUM MATCHA TEE: HOW TO MATCHA

Der Matcha Tee ist im Grunde eine Unterart des Grüntees. Er ist auch als Espresso unter den Teesorten bekannt. In den letzten Jahren gewann er mehr und mehr an Aufmerksamkeit und Beliebtheit. Wir möchten dir einige kleine Tipps mit auf den Weg geben, wie du deinen Matcha richtig zubereitest.

- **Das richtige Mass:** Für eine Tasse Matcha Tee sind 1-2 Gramm Matchapulver vollkommen ausreichend. In der Regel entsprechen 1-2 Gramm etwa einem halben Teelöffel.
- **Für die Cremigkeit:** Idealerweise solltest du dein Matchapulver vorher sieben, um einer Klumpenbildung vorzubeugen und die Cremigkeit zu unterstützen.
- **Für deine Gesundheit:** Achte darauf, dass du das kochende Wasser nicht direkt über das Pulver gibst. Lass es stattdessen 1-2 Minuten abkühlen, um wertvolle Inhaltsstoffe zu erhalten. Eine Wassertemperatur von 80°C wäre optimal.

- **Für die Schaumbildung:** Anstatt mit dem Matcha-Besen wie gewohnt zu rühren, wird empfohlen diesen in einer W-förmigen Zickzack-Bewegung zu führen. Dadurch kann sich das Pulver besser auflösen und es bildet sich mehr Schaum.

TIPPS ZUM KOFFEINGEHALT IM TEE:

- Je länger ein Tee zieht, desto geringer ist der Koffeingehalt.
- Für einen anregenden Tee empfiehlt es sich, den Tee nur für 1-2 Minuten ziehen zu lassen.
- Wer von der beruhigenden Wirkung profitieren möchte, sollte den Tee einige Minuten länger ziehen lassen.
- Generell enthält Matcha Tee am meisten Koffein gefolgt vom Schwarz- und Grüntee bis hin zum weissen Tee.

WUSSTEST DU,

dass die anregende Wirkung des Koffeins aus Tee zwar schwächer als die des Kaffees ist, sie jedoch gleichzeitig länger anhält? Verantwortlich dafür sind die Verbindungen zwischen dem Koffein und verschiedenen Gerbstoffen im Tee. So bewirken die Gerbstoffe, dass das Koffein verzögert freigesetzt und die anregende Wirkung verlängert werden.

