

Grüntee: Genuss- und Heilmittel zugleich

Der Grüne Tee hat sich schon längst zu einem etablierten Getränk entwickelt. Wer auf Kaffee und Schwarztee, nicht aber auf den Aufputscher Koffein verzichten will oder kann, findet im Grüntee eine schonende Alternative, auch als Pausengetränk.



VON THOMAS BERNER

«Kaffee regt auf, Grüntee regt an.» Für Peter Oppliger, der sich seit Jahrzehnten mit der Heilkraft von Pflanzen, insbesondere von Tee, beschäftigt, hat dieser Satz einen wahren Kern. Er, der sich selbst als «Teephilosoph» bezeichnet, erklärt: «Koffein ist im Kaffee an die Chlorogensäure gebunden, im Tee an Gerbstoffe wie die sog. Katechine.» Diese Stoffe werden vom menschlichen Körper unterschiedlich aufgenommen und transportieren das Koffein entsprechend anders. Während ein kräftiger Espresso schon mal Herzklopfen auslösen kann, bleibt eine solche Wirkung beim Grüntee aus. Beim Grüntee bleibt man vor allem geistig fit, und dies auf bekömmliche Art.

Gut erforschte Heilpflanze. Ist nun der Grüntee ein Heil- oder ein Genussmittel? «Beides», sagt Experte Peter Oppli-

ger. Die Teepflanze *Camellia sinensis*, deren Blätter man sowohl für den Schwarz- wie auch für den Grüntee verwendet, sei wohl die am meisten untersuchte Heilpflanze. Sie wirke präventiv auf viele Zivilisationskrankheiten, so Oppliger weiter. Damit diese Wirkungen auch tatsächlich eintreten, ist die Verarbeitung der Teeblätter entscheidend. Für den Schwarztee werden die Blätter fermentiert, d.h. oxidiert. «Durch diesen Vorgang geht ein Grossteil der Wirkstoffe verloren – Schwarztee ist deshalb mehr ein Genussmittel.» Für den Grüntee hingegen werden die Blätter nur durch kurzes Erhitzen oder Dämpfen haltbar gemacht. So bleiben die Wirkstoffe erhalten. Da aber der Schwarztee in seiner oxidierten Form einfacher zu transportieren war, hat er sich früher in Europa durchgesetzt und etwa die englische Teekultur begründet.

Zwei Aufgüsse möglich. Als ideale Zubereitungsart empfiehlt Peter Oppliger das normale Aufbrühen des Krauts. Grüntee kann zweimal aufgegossen werden. So werden die Wirkstoffe optimal ausgenutzt. Beim ersten Aufguss empfiehlt es sich, den Tee etwa 2,5 Minuten ziehen zu lassen. Danach kann er in die – nach Möglichkeit vorgewärmten – Tassen verteilt werden. Für einen zweiten Aufguss max. 30 Minuten später sollte darauf geachtet werden, dass die Blätter zuvor nicht im Wasser geschwommen sind. Der Tee wird sonst unangenehm bitter. Endgültig ins Reich der Märchen verweist Peter Oppliger zudem die Auffassung, eine kurze Ziehzeit rege eher an, während langes Ziehenlassen eher eine beruhigende Wirkung des Tees erzeuge: «Das Koffein löst sich sehr schnell in Wasser. Bereits nach 30 Sekunden sind 70 Prozent des enthaltenen Koffeins gelöst. Ein längeres

GRÜNTEE ALS INSTANT-PAUSENGETRÄNK

Für geistig Arbeitende ist Grüntee ein ideales Getränk, das zwischen durch genossen werden kann. Wem Aufbrühen oder Ziehenlassen zu kompliziert ist, kann heute auch auf Instanttee wie z.B. von teanutrix® zurückgreifen. Wir sprachen mit Roman Müller, Gründer der Firma Swiss Premium Nutrix AG, welcher diese Tees vertreibt.

Weshalb ist Instantgrüntee genau gleich gesund wie «normaler» Grüner Tee?

Roman Müller: Unser Instantgrüntee ist sogar noch gesünder, da er höher konzentriert ist. Wir verwenden dazu einen Extrakt aus Java-Teeblättern. Die Herstellung ist wie die Zubereitung eines normalen Grüntees, einfach mit dem Unterschied, dass wir das Wasser anschliessend wieder verdampfen. Zurück bleibt ein wasserlösliches Pulver mit den gleichen Wirkstoffen wie das Blatt.

Was macht Grüntee als Pausengetränk attraktiv?

Der Grüntee hat gegenüber dem Kaffee ein gesundheitliches Plus. Zudem wirkt bei Kaffee das Koffein anregend auf das Herz und den Kreislauf, bei Grüntee jedoch auf das Zentralnervensystem.

Welche Geschmacksrichtungen sind erhältlich und wo?

Unsere Instantgrüntee gibt es in drei Geschmacksrichtungen: Original, Peppermint, Hibiscus + Pomegranate. Er ist erhältlich über un-

seren Webshop auf www.teanutrix.ch oder bei fit im job AG (auf www.fitimjob.ch/shop), nicht aber im Detailhandel. Neu ist der Instantgrüntee Peppermint bei Selecta als «Grüntee Minze» für den Einsatz am Heissgetränkeautomaten erhältlich: www.selecta.ch.

In welcher Form geniessen

Sie selbst den Grüntee am liebsten?

Am liebsten trinke ich Grüntee Original, besonders im Winter leicht mit Honig gesüsst. Kalt getrunken mag ich im Sommer die Sorte Hibiscus + Granatapfel.



Leserangebot

Für Unternehmen ist ein Einsteigerset mit 100 Sticks pro Sorte (dazu gratis 1 praktischer Kartondispenser) zum Preis von CHF 199 erhältlich. ORGANISATOR-Leser (bitte bei der Bestellung vermerken) kommen in den Genuss eines Spezialrabatts von CHF 50. Bestellmöglichkeit unter www.teanutrix.ch



Grüner Tee, hier zubereitet
als Matchapulvertée.



Peter Oppliger zeigt in seiner
«Cultura del Tè» auf dem
Monte Verità ob Ascona
Einblicke in die Teekultur.

Ziehenlassen verstärkt nur das Aroma, nicht aber die Wirkung des Koffeins», so der Experte.

Tee möglichst sortenrein genießen.

Apropos Aroma: Im Handel erhältlich sind bekanntlich verschieden aromatisierte Grüntees. Hier rät Oppliger zur Vorsicht. Denn viele dieser Aromen sind künstlich. Nichts einzuwenden sei

aber etwa gegen einen selbst aromatisierten Tee, z.B. mit Gewürzen oder Kräutern wie Minze. Und wie steht es mit Grüntee im klassischen Teebeutel? Immerhin dürfte, wer im Büro lieber eine Tasse Tee trinkt als sich am Kaffeeautomaten bedient, kaum die Zeit haben für ein komplettes Teezeremoniell. Auch hierzu hat Peter Oppliger eine klare Meinung: «Lieber einen guten Tee

aus dem Beutel als schlechtes Kraut.» Deshalb müsse unbedingt darauf geachtet werden, dass die Teebeutel einzeln und lichtgeschützt verpackt sind. «Sobald Grüntee längere Zeit Licht und Sauerstoff ausgesetzt wird, oxidiert er und die Wirkung ist dahin.» Und auch gegen Instantgrüntee spricht nichts, solange die Extrakte auf fachgerecht zubereiteten Rohstoffen beruhen. Das gelte auch für alle anderen mit Grüntee-Extrakten angereicherten Produkte. Aber so richtig voll zur Geltung kommen Genuss und heilende Wirkung des Grünen Tees, wenn man ihn in seiner reinsten Form genießt: aufgebrüht mit nicht zu hartem Quellwasser (nicht kochend) in einer Teekanne, serviert in einer Porzellantasse.

Weitere Informationen zum Grünen Tee sind zu finden im Buch «Grüner Tee. Kultur – Genuss – Gesundheit» von Peter Oppliger, erschienen im AT-Verlag (ISBN 978-3-03800-540-7).