

*Tee ist ein Kunstwerk und braucht eines Meisters Hand, um seine edelsten Eigenschaften zu offenbaren.*

*Kakuzo Okura (Das Buch vom Tee, 1919)*

Lust auf Tee?

## Was Sie schon immer über Tee wissen wollten

Wien, 05. November. Am 07. November ist es soweit:

Österreich feiert den „Tag des Tees“! Im Schnitt trinken wir 33 Liter im Jahr, bevorzugt in der kalten Jahreszeit und besonders gerne Früchte- und Kräutertee. Und er ist das meist konsumierte Getränk weltweit, nur Wasser trinken wir noch mehr. Zeit, um einen Blick auf interessante Fakten, Wissenswertes und Kurioses zu werfen. Unter dem Motto „Lust auf Tee“ begleitet das Österreichische Teeinstitut den Tag zu Ehren des Trendgetränks. Auf [www.lust-auf-tee.at](http://www.lust-auf-tee.at) können die Besucher mehr über ihr Lieblingsgetränk erfahren und zahlreiche exklusive Teegenuss-Pakete gewinnen.



### Kategorie Interessante Fakten

#### ☞ Weltmeister im Teetrinken

Im deutschen Bundesland Ostfriesland wird mit rund 300 Litern pro Kopf und Jahr weltweit am meisten Tee getrunken. Auf Gesamtdeutschland umgelegt, wird dieser weltmeisterliche Teekonsum jedoch relativiert, die Einwohner der Bundesrepublik kommen nur auf einen Jahresschnitt von 27,5 Litern. Österreich befindet sich mit 33 Liter pro Jahr im europäischen Mittelfeld. Im teeaffinen England werden jährlich 231 Liter jährlich pro Kopf getrunken. Weltweit wurden 2014 535,5 Milliarden Liter Tee getrunken, das entspricht umgerechnet ca. 3,6 Billionen Tassen. (Quelle: Deutscher Teeverband)

#### ☞ Weltmeister im Produzieren

China ist mit Abstand der weltweit größte Teeerzeuger. Hier wird vor allem Grüner Tee erzeugt. Auf Platz 2 folgt Indien (hauptsächlich Schwarztee), es folgen Kenia, Sri Lanka und die Indonesien. Das für seine Teekultur bekannte Japan liegt bei der Teeherstellung nur auf Platz 10.

#### ☞ Tee & heißer Aufguss – Wo liegt der Unterschied?

Im engeren Sinn werden nur jene Getränke als Tee bezeichnet, die aus dem Aufguss von getrockneten Bestandteilen der Teepflanze (*Camellia sinensis*) mit heißem Wasser entstehen. Dazu zählen Grüner, Schwarzer, Weißer, Oolong und Pu Erh Tee. Wie viele Sorten Tee es weltweit tatsächlich gibt, darüber herrscht Uneinigkeit, da es nicht nur auf die Kreuzung der Teepflanze ankommt, sondern auch auf die Verarbeitung der gepflückten Teeblätter. Je nach Quelle ist die Rede von bis zu 3.200 verschiedenen Sorten.

Im deutschsprachigen Raum spricht man aber auch bei Aufgussgetränken aus anderen Pflanzen (Kräutern- und Früchten) von Tee, in der Fachsprache heißen sie teeähnliche Aufgussgetränke (international „infusions“).

### ☞ **Welcher Tee ist uns Österreichern der liebste?**

Im Gegensatz zu den typischen Teenationen China, Indien, Japan oder auch England, wo vor allem Grüner und Schwarzer Tee getrunken wird, sind es hierzulande Früchte- und auch Kräutertee, die in unseren Tassen landen.

### ☞ **Koffein im Tee und im Kaffee – wo liegt der Unterschied?**

Nur „echter“ Tee enthält Koffein, Früchte- und Kräutertee (mit Ausnahme von Mate-Tee) sind koffeinfrei. Das Koffein aus Tee wirkt dabei anders als wie jenes aus Kaffee. Im Tee ist das Koffein an Gerbstoffe gebunden, weshalb das Koffein auf das zentrale Nervensystem (und nicht wie beim Kaffee über den Blutkreislauf) wirkt. Dieses wird langsamer abgebaut, die Wirkung hält dafür länger an. Tee regt also an, aber nicht auf.

Ähnlich wie beim Kaffee variiert auch beim Tee der Koffeingehalt, je nach Sorte und Zubereitungsart, wobei damit im Fall von Tee die Ziehdauer gemeint ist. Dies hat vor allem beim Schwarztee Auswirkungen, da sich zuerst das Koffein löst und dann die Gerbstoffe. Je länger Schwarztee zieht, desto mehr überlagern die Gerbstoffe das Koffein, der Tee wirkt damit eher beruhigend als anregend.

Prinzipiell enthält Matcha - Tee das meiste Koffein, da hier nicht nur ein Aufguss, sondern die Teeblätter als Ganzes zermahlen und mitgetrunken werden.

## Kategorie Wissen

### ☞ **Wie gesund ist Tee?**

Um Tee ranken sich viele Mythen und Vorurteile. Fakt ist, Tee enthält je nach Sorte eine Vielzahl von Inhaltsstoffen, die positive Effekte für Körper und Psyche haben:

- **Polyphenole:** Radikalfänger, die wichtig für das Immunsystem sind und eine starke antioxidative Wirkung haben.
- **Fluorid:** stärkt den Zahnschmelz und schützt vor Karies
- **Ätherische Öle:** Duft und Aroma wirken wohltuend auf Körper und Geist
- **Koffein:** anregende Wirkung auf den Körper

### ☞ **Was sind die 5 wichtigsten Faktoren für eine gute Tasse Tee?**

Es gibt keine Zauberformel für die perfekte Tasse Tee, aber wichtige Faktoren:

- Hochwertige Teequalität verwenden bzw. Tee immer frisch aufgießen, damit das Aroma noch vollmundig in der Tasse ist.
- Nur frisches und vorzugsweise weiches Leitungswasser verwenden.
- Die richtige Wassertemperatur verwenden: je nach Sorte sollte die Temperatur variieren (Grüner und Oolong Tee 60-80°C, Schwarzer Tee, Kräuter- und Früchtetee 100°C, Weißer Tee 70-80°C)
- Für ein optimales Ergebnis die Kanne vorwärmen. Ob eine Kanne aus Keramik, Glas, Ton oder Metall ist, bleibt der Vorliebe des Teetrinkers überlassen.
- Dosierung beachten: als Richtwerte gelten – ein Esslöffel Teeblätter bzw. ein Teebeutel pro Tasse, bei einer Kanne entsprechend mehr.
- Ziehdauer beachten: Diese variiert je nach Sorte, die belebenden Stoffe werden bereits innerhalb der ersten Minute abgegeben. Eine zu lange Ziehdauer kann zu einem bitteren Geschmack führen. (Grüner, Oolong, Weißer Tee 2-3 Minuten, Schwarzer Tee 3-4 Minuten, Kräuter- und Früchtetee 5-8 Minuten)



Mathematisch drücken die Forscher die richtige Art der Teezubereitung übrigens so aus:

$$\frac{M - M_{\infty}}{M_0 - M_{\infty}} = \sum_{n=1}^{\infty} \frac{2H^2F(1+F)}{F^2\alpha_n^4 + \alpha_n^2(F^2H^2 + F^2H - 2FH) + H^2(1+F)} \times \exp\left(-\frac{\alpha_n^2Dt}{L^2}\right)$$

Quelle: Andrew G.F. Stapley, "Modelling the kinetics of tea and coffee infusion," Journal of the Science of Food and Agriculture (2002): 1661-1671.

#### ➤ Was bedeutet MIF und TIF?

Hierbei handelt es sich um Abkürzungen für „Milk in first“ (MIF) bzw. „Tea in first“. Früher diente „Mif“ zum Schutz von zerbrechlichen Porzellantassen. Auswirkungen auf den Geschmack soll es aber nicht haben. Besonders in England ist dies eine echte Glaubensfrage, die unter Teeliebhabern immer wieder zu Diskussionen führt.

### Kategorie Kurioses

#### ➤ Warum Tee im Flugzeug anders schmeckt

Tee wird üblicherweise mit kochendem Wasser aufgegossen, damit sich Geschmacks- und Wirkstoffe optimal lösen. Im Flugzeug ist das nicht möglich. Beim Luftdruck in der Kabine kocht das Wasser bereits bei etwa 90°C. Dies kann dazu führen, dass Tee im Flugzeug genossen, etwas dünn und fade schmeckt. Aber auch die Geschmacksnerven verhalten sich in luftiger Höhe anders, das man bereits vom Essen her kennt, das stärker gesalzen oder gewürzt werden muss.

#### ➤ Warum sich Früchtetee und Milch nicht vertragen

Früchtetee enthält von Natur aus Säure. Diese verträgt sich gar nicht mit Milch und kann dazu führen, dass die Milch gerinnt.

#### ➤ Ist loser Tee hochwertiger als Beuteltee?

Nein! Der Unterschied liegt im verwendeten Blattgrad, dieses ist beim Beuteltee deutlich feiner, was aber auf die Qualität keine Auswirkung hat. Entscheidend sind die Herkunft des Tees sowie die richtige Zubereitung.

#### ➤ Was ist Flugtee?

Als Flugtee bezeichnet man den Schwarzen Tee aus Darjeeling, der aus der ersten Ernte des Jahres stammt (meist April bis Mai). Der sogenannte First Flush wird auch als Flugtee bezeichnet, da dieser per Flugzeug nach Europa importiert wird, damit die zarten, jungen Blätter auch ganz frisch in der Tasse genossen werden können.

**Gewinnen Sie tolle Preise zum Tag des Tees auf [www.lust-auf-tee.at](http://www.lust-auf-tee.at)!**

**Mehr Wissen und Informationen finden Sie auf [www.teeverband.at](http://www.teeverband.at).**

Rückfragehinweis & Interviewanfragen:

**Österreichisches Teeinstitut**

GF Dr. Johann Brunner

Tel. 01 712 21 21-44

[kaffeete@dielebensmittel.at](mailto:kaffeete@dielebensmittel.at)

**kommunikationsatelier**

Mag. Anna Sollereder

Tel. 0699 125 575 74

[sollereder@kommunikationsatelier.info](mailto:sollereder@kommunikationsatelier.info)



**ÖSTERREICHISCHER  
KAFFEE- UND TEE-VERBAND**  
GEGRÜNDET 1952