

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 51 (1996)
Heft: 4

Artikel: Schwarztee : Kostbarkeit für den Genuss
Autor: Elias, Gerhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891915>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schwarztee – Kostbarkeit für den Genuss

Tee ist nicht irgendein Getränk, sondern ein «Elixier», das immer mehr Menschen schätzen und geniessen. Als Verwandlungskünstler belebt und beruhigt er – ganz nach Belieben und Art der Zubereitung. Der kenntnisreiche Umgang mit den Blättern der Kamelienpflanze kann viel zum individuellen Wohlbefinden beitragen.

Tee-Philosophen interpretieren die Geschichte der Menschheit auf ihre Weise – sie unterscheiden kaffee- und teetrinkende Völker: Legten erstere ein eher hektisches, aggressives Gebaren an den Tag, so zeichneten sich Teetrinker durch stoische Ruhe, zumindest durch überlegene Besonnenheit aus. Wie auch immer, sicher ist: Tee ist ein Getränk mit uralter Tradition, die ihren Anfang in China nahm. Schon etwa 2700 Jahre vor Christus trank man «im Reich der Mitte» Tee – zunächst als Heil-, später als Genussmittel. Buddhistische Mönche brachten den Tee dann nach Japan, wo sich eine vollendete Tee-Kultur entwickelte. Über Japan kam der schwarze Tee dann schliesslich nach Europa, wo ihn nicht nur die Engländer für sich entdeckten. Auch in der Schweiz konnte das Genussmittel einen festen Platz erobern.

Wo Tee gedeiht

Die Teepflanze (*Camelia sinensis*) gedeiht rund um den Äquator in allen tropischen und subtropischen Ländern. Je feuchter, heisser und näher das Anbaugebiet dem Äquator gelegen ist, desto grösser und fleischiger werden die Teeblätter, desto häufiger kann geerntet werden. Wirklich hochwertige Tees stammen jedoch aus eher trockenen, hochgelegenen Gebieten, in denen die Pflanze eine längere Vegetationsperiode hat. Die Teepflanzen stammen nur von zwei Varietäten, *thea sinensis* und *thea assamica*, ab. Der Anbau ist in fast allen Anbaugebieten gleich. Standort, Klima und spätere Verarbeitung sind massgeblich für das entstehende Tee-Aroma. Noch bis ins vorige Jahrhundert war China wichtigster Teelieferant der Welt. Heute sind Indien und Ceylon (seit 1977 offiziell Sri Lanka) die bedeutendsten Anbauländer. Die berühmtesten indischen Sorten stammen aus dem Norden Indiens: aus Darjeeling (gesprochen: dardschieling) an den Südhängen des Himalaya und aus der Provinz Assam – Namen, die jeder Teetrinker kennt. Die bekanntesten Ceylon-

Tees gedeihen in den Gebieten Dimbula und Uva.

Tee – was ist das eigentlich?

Natürlich weiss man, dass Tee aus getrockneten Blättern einer Pflanze besteht. Weniger bekannt ist, dass es sich bei dieser Pflanze eigentlich um einen Baum handelt, den man jedoch regelmässig zurückschneidet, um die Ernte zu erleichtern. Gepflückt werden – meist noch von Hand – die grünen Blätter, wobei die zwei jüngsten oberen Triebe und die Blattknospe besonders hochwertige Tees ergeben. In Süd-Indien und Ceylon wird Tee ganzjährig geerntet, jedoch schwankt die Qualität je nach Jahreszeit. In Nord-Indien beginnt die Ernte im März und endet im Dezember. Die nordindischen Tees erhalten je nach Erntezeit verschiedene Bezeichnungen, wie man sie immer wieder auf den Teepackungen entdecken kann: Die ersten Tees nach der Winterperiode werden «first flush» (erster Trieb) genannt. Sie haben ein zartes, duftiges Aroma und sind hell in der Tasse. Von Ende Mai bis Mitte Juli dauert die «second flush»-Periode (zweiter Trieb). Sie ergibt einen dunklen Tee mit würzigem Aroma. Von August bis Oktober werden während der Regenzeit die sogenannten «bread and butter teas» (Brot- und Butter-Tees) produziert – eine gute Gebrauchsqualität.

Vom Blatt zum Tee

Bei der Ernte sind die Teeblätter noch grün und völlig geruchfrei. Erst eine spezielle Aufbereitung sorgt für die Verwandlung zum aromatischen Tee. In den Arbeitsphasen: Welken – Rollen – Fermentieren – Trocknen und Sieben wird der Tee aufbereitet und kommt in einer Vielzahl von Sorten und Qualitäten in den Handel. Die Herstellung muss sehr sorgfältig erfolgen, damit das fertige Produkt den hohen Qualitätsanforderungen der seit langem verwöhnten Teetrinker entspricht.

Hier soll auch kurz auf den grünen Tee eingegangen werden, der vor allem in China und Japan gerne getrunken wird. Grüner Tee stammt von derselben Pflanze wie schwarzer Tee, wird jedoch nicht fermentiert. Die nach dem Welken in den Blättern vorhandenen Fermente werden noch vor dem Rollen durch starke Dampferhitzung zerstört. Dadurch färben sich die Blätter nicht kupferrot, sondern bleiben olivgrün. Grüner Tee enthält noch alle Bitterstoffe, die beim schwarzen Tee durch das Fermentieren verringert wurden, und hat deshalb einen sehr herben Geschmack. Das Produkt kann aber nachfermentieren, wenn es in nicht luft- oder feuchtigkeitsgeschützter Verpackung längere Zeit gelagert wird.

Grosse und kleine Blätter

Verwirrend erscheinen manchmal jene Bezeichnungen, die sich auf die Blattgrösse (den «Blattgrad») des fertigen Teeprodukts beziehen. Die folgenden Erläuterungen sollen den Überblick hierzu erleichtern helfen. Grundsätzlich bleibt auch noch zu sagen: man unterscheidet zwischen Blatt-Tees und kleinblättrigen Tees. In der Bezeichnung für kleinblättrige Tees findet man immer das Wort «broken» (gebrochen) bzw. dessen Abkürzung «B». Für Aufgussbeutel werden sogenannte «Fannings» oder «Dust» verwendet. Unter «Fannings» und «Dust» versteht man die beim Sieben anfallenden kleinen und kleinsten Teilchen der Teeblätter. Sie ergeben einen kräftigen aromatischen Aufguss.

Bio-Tee hat Vorteile

Um die Erträge zu sichern werden – wie bei Lebensmitteln auch – im konventionellen Teeanbau Pestizide und andere chemische Hilfsmittel eingesetzt. Gemäss «Ökotest» – Untersuchungen von 1995 sind selbst hohe Spritzmittelbelastungen an der Tagesordnung. Zwar zeigen die Überprüfungen, dass alle Werte innerhalb der gesetzlich vorge-

schriebenen Grenzen liegen. Für Vieltrinker ist die Dauerbelastung nicht unbedenklich. Doch es geht auch anders: Der kontrollierte biologische Anbau ist die beste Art, Tee zu kultivieren. Denn wo keine Gifte eingesetzt werden, wird auch die Gesundheit der Beschäftigten nicht geschädigt. Gleichzeitig wird die Umwelt nicht belastet und ein Reimport der Gifte zu uns verhindert.

Gesunder Genuss

Tee ist zu einem Getränk der Welt geworden. Warum eigentlich? Sicherlich zum einen wegen des Geschmacks. Zum anderen aber auch wegen der Wirkung, die er auf Körper und Geist ausübt. Tee belebt und Tee beruhigt. Diese scheinbar widersprüchliche Wirkungsweise verdankt das aromatische Getränk zwei einander ergänzenden Inhaltsstoffen: dem Coffein (früher Teein genannt) und dem Tannin (Gerbstoff). Je nach Anbaugbiet und Verarbeitung enthalten fermentierte Tees zwischen zwei und vier Prozent Coffein – in jedem Fall mehr als Röstkaffee (ca. 1,2 Prozent). Während jedoch Kaffee nahezu seinen gesamten Coffeingehalt beim Aufbrühen abgibt, wird das Tee-Coffein nur zu etwa zwei Drittel gelöst. Eine Tasse Tee enthält meist nur etwa halb soviel Coffein wie eine Tasse Kaffee. Das Kaffee-Coffein wird direkt vom Magen resorbiert, die bele-

bende Wirkung setzt sofort ein. Das Teein dagegen muss sich erst von der Bindung an die Gerbsäure lösen. Seine die Hirndurchblutung und das Zentralnervensystem stimulierende Wirkung tritt verzögert ein, hält aber gute 70 Minuten an, während die Wirkungskurve beim Kaffee viel schneller wieder abfällt. Die Gerbsäure (Tannin) beruhigt Magen und Darm und sorgt dafür, dass der Körper das Coffein erst nach und nach aufnimmt. Dies erklärt die lang anhaltende, belebende Wirkung von Tee. Testreihen an der Universität Kiel zeigten, dass Tee Genuss für diesen Zeitraum die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit von Testpersonen spürbar ansteigen liess. Deshalb wird Tee auch als ideales Getränk für Autofahrer und alle Menschen in Stress-Situationen empfohlen. Jeder Teetrinker kann die Wirkung seines Tees selbst bestimmen: Sie lässt sich durch die Ziehdauer beeinflussen. Zur Belebung wählt man eine eher grössere Teemenge, lässt diese jedoch nur bis drei Minuten ziehen. Dann ist der grösste Teil des Coffeins gelöst. Wer Tee als Therapeutikum bei gewissen Magen- und Darmkrankheiten einsetzen will, nimmt eine schwächere Dosis, lässt diese aber viel länger ziehen (etwa fünf

Die verschiedenen Blatt-Grade

SFTGFOP:

Special Fine Tippy Golden Flowery Orange Pekoe: Beste Aussiebung beim Blatt-Tee. Nur kleine Mengen je Charge. Sehr tippy. Flowery Orange Pekoe bezeichnet das dünne drahtige Blatt der Blattknospe. «Flowery» (engl.) steht für blumig; «Orange» hat in diesem Fall nichts mit der Farbe oder dem Geschmack von Orangen zu tun. Es leitet sich vermutlich vom holländischen Königshaus Oranien ab und steht für «königlich, besonders gut». «Pekoe» (chinesisch) bedeutet weisser Flaum, was auf ein junges Blatt hinweist. Tips nennt man die Blattspitze, die sich beim Fermentieren nicht verfärbt.

FTGFOP:

Fine Tippy Golden Flowery Orange Pekoe: Tee mit sehr vielen zarten Tips.

GFOP:

Golden Flowery Orange Pekoe: Kennzeichnet einen goldbraunfarbenen Tee mit wenig Tips.

FOP:

Flowery Orange Pekoe: Für diesen Tee werden etwas gröbere Blätter verwendet, aber sehr wenig Tips.

OP:

Orange Pekoe: Lange, drahtige Blätter, grösser als beim FOP.

Einzig und allein durch Sieben wird der Tee in die verschiedenen Blattgrade eingeteilt. Dadurch wird auch klar, dass der Blattgrad kein alleiniges Mass für die Qualität des Tees selbst sein kann.

Das Biofarm Tee-Angebot

Der Darjeeling-Tee «Samabeong» First Flush der Biofarm ist ein «Fine Tippy Golden Flowery Orange Pekoe» (FTGFOP). Er wird nach den strengen Kriterien des ökologischen Landbaus kultiviert (Naturland-Anbauverband). Unabhängige Sachverständige führen regelmässige Anbau- und Qualitätskontrollen durch. Fazit: Hier sind keine chemischen Rückstände nachgewiesen worden. Die Plantagen liegen in etwa 2000 Metern Höhe an den Südhängen des Himalaya. Das spezielle Hochgebirgsklima verleiht den kleinen Blättchen auch ihr feines, liebliches Aroma. Die hell-goldfarbene Tasse wird von blumigem Duft gekrönt. Dieser überragende Bio-Karjeeling wird in vielen Biona Reformhäusern sowie Naturkostgeschäften angeboten. Kein Wunder, dass diese Köstlichkeit für viele Tee-Liebhaber zum Nonplusultra geworden ist.

Minuten), um möglichst viele beruhigende Gerbstoffe zu lösen. Die anregende Wirkung des Coffeins wird deshalb jedoch nicht aufgehoben! Die Ernährungswissenschaft hat aber noch weitere Wirkstoffe entdeckt: Neben Vitamin B₁ und Mineralien (Kalium) enthält Tee auch wichtige Spurenelemente (Fluor). Bleiben zu guter Letzt auch noch ätherische Öle, die das Aroma und den Geruch des Tees bestimmen und so unseren Gaumen «kitzeln».

Die goldenen Regeln der Teezubereitung

Die perfekte Teezubereitung beansprucht ein wenig mehr Zeit und Musse, sollte jedoch niemals als zeitraubende und umständliche Angelegenheit betrachtet werden. Ein paar einfache Regeln ebnen den Weg zum vollkommenen Tee Genuss:

☺ Sparsamkeit ist beim Kauf von Tee fehl am Platz. Da Tee im Verhältnis zu anderen Getränken ohnehin sehr preiswert ist, sollten nur Spitzentees eingekauft werden.

☺ Neben einer guten Qualität ist auch die richtige Lagerung des Tees wichtig. Hierbei werden im Handel wie im Haushalt häufig Fehler gemacht. Tee nimmt schnell fremde Gerüche an und darf deshalb nicht neben anderen, stark riechenden Dingen liegen. Im Haushalt sollte man Tee kühl und trocken in gut verschliessbaren Glas-, Porzellan- oder Blechbehältern aufbewahren. So behält das Produkt über ein Jahr sein Aroma.

☺ Von der richtigen Zubereitung hängt es ab, ob schwarzer Tee sein Aroma voll entfalten kann. Man benötigt eine spezielle Teekanne aus Ton, Glas oder Por-

zellan, die **nur** für schwarzen Tee verwendet wird. Diese Kanne spült man nie mit einem Spülmittel, sondern lediglich mit heissem Wasser aus. Der sich bildende schwarzbraune Belag (Patina) soll nicht entfernt werden, denn er fördert den Geschmack.

☕ Tee verträgt sich nur mit frischem, reinem Wasser. Man lässt es kurz aufkochen und giesst es dann sprudelnd über den Tee. Wasser, das schon eine Viertelstunde gedampft hat, ist «totgekocht». Nur sehr chlorhaltiges, hartes Wasser sollte zwei bis drei Minuten kochen, damit sich der Kalk absetzt und das Chlor entweicht.

☕ Auch bei der Dosierung des Tees schmälert Sparsamkeit den Genuss. Als Regel gilt: ein Teelöffel oder ein Beutel pro Tasse. Ein Tee-Ei sollte man nicht verwenden; in ihm kann sich der Tee nicht genügend ausdehnen, was wiederum zu Lasten des Aromas geht.

☕ Tee muss ziehen. Wer den vollen Geschmack auskosten möchte, lässt Blatt-Tee 5 Minuten, Broken-Tee 4 Minuten ziehen. Für einen anregenden Tee nimmt man mehr Blätter und lässt sie dafür nur zwei bis drei Minuten ziehen. Soll das Getränk beruhigen, verwendet man weniger Blätter und lässt sie 5 Minuten ziehen, nicht länger, sonst wird der Tee bitter. Nach dem Ziehen umrühren und durch ein Sieb abgessen.

It's tea time

Welcher Wohlklang liegt doch in dieser weltbekannten Einladung vieler Engländer. «Man trinkt Tee, damit man den Lärm der Welt vergisst», sagte man auch schon im alten China. Ein japanischer Gelehrter schreibt dazu: «Die Welt hat sich in der Teeschale gefunden.» Manche behaupten gar, Teetrinker seien bessere Menschen und hätten es daher leichter, in den Himmel zu kommen. Ob da wohl was dran ist? Gourmets und Enthusiasten meinen bisweilen: «Tee hat nicht die Arroganz des Weines, nicht die Selbstbewusstheit des Kaffees und nicht die Unschuld des Kakaos.» Wie auch immer: Damit ist wohl fürs erste genügend angedeutet, warum Tee zu einem der edelsten Getränke der Welt geworden ist. Einfach immer mehr erfreuen sich daran. Gibt es jetzt wohl noch Ignoranten? Also: Wohl bekomm's!

Gerhard Elias

Touristen lieben's bäuerlich

Landwirte für Fremdenverkehr im Spreewald wichtig

Gerade noch 20 Bauern gibt es im Spreewald. Je die Hälfte wirtschaftet in den beiden Orten Lehde und Leipe, den Touristenattraktionen der Fremdenverkehrsregion. Durchschnittlich ein Hektar Ackerland und 10 Hektar Grünland bewirtschaftet jeder von ihnen, gesamtwirtschaftlich eine zu vernachlässigende Grösse und in der EU ohnedies nicht wettbewerbsfähig.

Gerade an diesen 20 Bauern hängt jedoch der Spreewaldtourismus, denn die Landwirte bestimmen Bild und Image der Region. Ein Spreewald ohne die kleinen Äcker, gepflegten Wiesen, ohne Heuschober und heubeladene Kähne, das wäre nicht mehr jenes Bild, das 1995 vier Millionen Tagesgäste anzog.

Die Bauern sind unverzichtbar für das Image der Region, sie schaffen mehr als eine Kulisse, meint deshalb der Leiter des Spreewald-Büros, Hans Kohlase. Verwilderte Wiesen und Äcker wären nach seiner Einschätzung langfristig das Ende des Fremdenverkehrs im Spreewald, der 1995 einen Umsatz von rund 300 Millionen Mark erreichte. Die solchermaßen unverzichtbaren Bauern, die auch Erhebliches für die Landschaftspflege leisten, sind jedoch seit der Wende immer stärker in ihrer

Existenz bedroht. Ihre archaische Wirtschaftsweise passt nicht in das Raster heutiger Agrarpolitik, die Flächen sind viel zu klein, zu zersplittert und die Kosten wegen weiter Wege und der Nutzung von Kähnen für den Transport viel zu hoch.

Die Hilfen von Bund, Land und Stiftungen decken nur 80 % der Kostendifferenz. Engagieren muss sich jetzt die Region, soll die laufende Förderung nicht zur Sterbehilfe für die Bauern werden. Mit dem von den Landwirten geschaffenen Bild werden hohe Umsätze gemacht. Hotels, Gaststätten und Gewerbetreibende sollen deshalb im Gegenzug die Bauern finanziell unterstützen.

Eine Fremdenverkehrsabgabe war bisher beim Fremdenverkehrsgewerbe unpopulär. Burg ging als erste Kommune diesen Schritt. Auch der Hotel- und Gaststättenverband, bisher ein vehementer Kritiker, signalisiert Umdenken. Konkrete Schritte müssen bald folgen. Verschwinden die Bauernkähne, begegnen die Besucher höchstens noch dem Müll- und dem Postkahn, zuwenig für das Ruhe, Frieden und Natur verheissende Image. Die Dörfer würden weniger postkartengerecht wirken, wenn die Gehöfte verfallen.

Ronald Ufer in «Die Welt»



Typische Spreewald-Landschaft