

Eistee Selber Machen - Rezepte Tipps Anleitungen & Infos

Geschichte des Eistees: Erfunden wurde der Eistee 1904 auf der Weltausstellung in St. Louis/Missouri. Der Engländer Richard Blechynden, der für den Ausstellungsstand der Teehändler zuständig war, sollte die Amerikaner, die bisher nur Grüntee kannten, von indischem Schwarztee überzeugen. Das allerdings war bei hochsommerlichen Temperaturen ein schwieriges Unterfangen: niemand interessierte sich für den heißen Tee. Da kam Blechynden die geniale Idee, den fertig aufgebrühten Tee über Eiswürfel zu gießen: der "Iced Tea" war kreiert und fand reissenden Absatz auf der Weltausstellung. In der Folge entwickelte er sich zu einem beliebten Getränk in den USA. In Europa setzte der Eisteeboom erst in den 90er Jahren ein.

Erster Schritt war die Einführung von Instant - Eisteegetränken (v.a. mit Zitronen Geschmack), dann folgten die heute so beliebten Fertiggetränke, die seit Anfang der neunziger Jahre die Eistee Umsätze in Europa um 40 - 100 Prozent jährlich steigen lassen.

Inhaltsstoffe: Da der Begriff "Eistee" rechtlich nicht geschützt ist, kann die Zusammensetzung stark variieren. Eines ist jedoch allen industriell hergestellten Eistees gemein: mit dem ursprünglichen "Iced Tea" haben sie nicht mehr viel zu tun. In der Regel bestehen sie aus Wasser, Zucker oder Süsstoff, schwarzem Tee oder Tee - Extrakt, manchmal auch Früchtetee, Fruchtsaft, Aromen und diversen Zusatzstoffen. Fruchtgeschmack und Teegeschmack stammen oft überwiegend aus Aromastoffen. Meist machen Wasser und Zucker über 90 % des Getränkes aus, der Teeanteil liegt dagegen nicht selten unter 1 %. Wer genau wissen will, was er trinkt, sollte die Zutatenliste sorgfältig studieren.

Der Koffeingehalt von Eistee entspricht mit durchschnittlich 100 Milligramm pro Liter dem von koffeinhaltigen Erfrischungsgetränken, d.h. für Babys, Kinder oder auch Schwangere und Stillende ist er, vor allem in größeren Mengen, nicht geeignet.

Letzten Endes haben fertige Eistees mit Tee nichts mehr zu tun und entsprechen, auf Grund ihrer Zusammensetzung, Limonaden und anderen Erfrischungsgetränken. Sie sollten deshalb auch als solche "Genussmittel" eingestuft und in entsprechend geringen Mengen konsumiert und nicht als Durstlöscher eingesetzt werden.

Fertiger Eistee als Limonade, liegt in die Spitze der so genannten Ernährungs-Pyramide und gehört zu den Süßigkeiten, die nur in kleinen Mengen konsumiert werden sollten, Der selbst gemachte Eistee dagegen, gehört als gesunder Durstlöscher in die oberste Gruppe der Getränke und kann reichlich konsumiert werden.

Der Zuckeranteil verschiedener, handelsüblicher Eistees kann anschaulich mit "Zuckerwürfeltürmen" demonstriert werden. Es wurden 5 "Testpackungen" eingekauft, auf 3 findet sich eine Zuckerangabe. Die Werte/Liter: 10,8 g (=3, 5 Würfel), 28 g (= 9,5 Würfel), 75 g (= 25 Würfel). Enorm oder?

Zubereitung: Im Gegensatz zu den Fertig - Eistees ist selbst gemachter Eistee tatsächlich ein gesunder Durstlöscher, der zu jeder Jahreszeit, aber vor allem im Sommer schmeckt. Man sollte ihn jedoch nicht gleichsetzen mit kaltem Tee. Wird schwarzer Tee langsam abgekühlt, reagieren die Tee - Gerbstoffe mit dem Luftsauerstoff und es bildet sich auf der Oberfläche ein dünner Ölfilm. Außerdem verdunkelt sich die Farbe, und der Tee schmeckt

fad und abgestanden. Wird der Tee für Eistee dagegen schockartig abgekühlt, behält er sein Aussehen, sein volles Aroma und seine Wirkstoffe.

Für die Eisteezubereitung geeignet sind sowohl Schwarztees wie auch Grüntees und Früchtetees. Um den Eistee zu verfeinern, empfiehlt sich die Zugabe von Fruchtsäften wie Orangensaft, Ananassaft oder Multivitaminsaft in flüssiger Form oder als Eiswürfel.

Das Geheimnis der Zubereitung: Der frisch zubereitete, starke (doppelt so stark wie normal) Schwarztee muss schockartig mit viel Eis heruntergekühlt werden. Nur so behält er Farbe und Aroma. Grüntee oder Früchtetee kann man dagegen einfach abkühlen lassen, da ihnen die Gerbstoffe fehlen.

Rezept für 1 Liter Eistee:

6 TL Tee, 500 ml kochendes Wasser, 3 - 5 Minuten ziehen lassen, dann in eine Kanne mit reichlich Eiswürfel geben und verrühren, bis das Eis gelöst ist. Das ergibt 1 Liter Tee. Nach Belieben süßen und zum Servieren den kalten Tee mit frischen Eiswürfeln servieren.

Zubereitungsvariante: Tee in kaltem Wasser 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, dann mit Eiswürfeln servieren.

Eistee Rezept 2:

3 Essl. Teeblätter English breakfas (Ceylon)	2 Essl. bittere Orangenmarmelade
6 Zweige frische Minze	
2 Essl. Rohrzucker	1,50 Liter Wasser (Mineralwasser)

Teeblätter und die frische Minze zusammen mit dem Rohrzucker in einen Topf legen und kochendes Wasser darüber schütten, dann einmal umrühren. Den Tee 3 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb in einen anderen hitzefesten Behälter gießen, in dem sich bereits die Orangenmarmelade befindet. * Zugedeckt ganz abkühlen lassen dann durch ein Sieb gießen, in Flaschen abfüllen und in den Kühlschrank stellen. Wenn Sie den Eistee mit Eiswürfeln trinken wollen, reduzieren Sie die Wassermenge auf 1,2 Liter, außer, Sie mögen ihn generell lieber etwas dünner.

Zitronenlimonade:

2 rosa Grapefruit, unbehandelt	200 g Zucker
3 Limonen, unbehandelt	1,50 Liter Wasser (Mineralwasser)

Die Zitronen und die Grapefruit müssen zuerst mit lauwarmem Wasser abgewaschen und abgetrocknet werden. Dann müssen sie so dünn geschält werden, dass lediglich die grüne Haut der Limonen bzw. die orangefarbene Haut der Grapefruit als Schale vorhanden sind. Das geht am besten mit einem Sparschäler (Kartoffelschäler) und mit etwas Geduld. Oder man holt den Spargelschäler noch mal raus, aber auch dann braucht man etwas Geduld. Wichtig ist jedenfalls, dass nichts vom weißen Teil der Schale mitkommt, sonst wird die Limonade bitter. * Aus dem Zucker und etwa einem viertel Liter Wasser nun einen dünnen

Sirup kochen, also beides zusammen in einem Topf etwa 5 Minuten offen köcheln lassen, Hitze abdrehen und die Schalen in diesem Sirup etwa 15 Minuten ziehen lassen. * In der Zwischenzeit die Grapefruit und die Limonen auspressen und das restliche Wasser zum Kochen bringen. Den Saft und das kochende Wasser zum Schalensirup schütten, alles zusammen abgedeckt mindestens 12 Stunden ziehen und dabei abkühlen lassen. Dann die Limonade von den Schalen abgießen, in Flaschen abfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Kostenlose Rezepte und Tipps auf, www.spiele-kinderspiele.de