

Kräutertee Selber Machen Rezepte Tipps Anleitung Infos

Kräutertees werden wie Früchtetees als Tee bezeichnet, dürfen aber nach dem heutigen Lebensmittelrecht nur als teeähnliche Erzeugnisse deklariert werden. Hierunter versteht man aromatische Aufgussgetränke, die aus frischen oder getrockneten Pflanzenteilen, z.B. Blättern, wie Pfefferminzblättern, Fruchtteilen, wie Fenchelsamen, oder auch Blüten, wie Lindenblüten oder Kamilleblüten, hergestellt und mit kochendem Wasser aufgegossen werden.

Etwa 1500 Wildpflanzen Mitteleuropas wurden und werden zum Teil als Nahrungsmittel gesammelt. Etwa die Hälfte bis ein Drittel davon wird auch gelegentlich für Kräutertees verwendet.

Die meisten Arzneitees sind so genannte freiverkäufliche Arzneimittel und dürfen über den Lebensmitteleinzelhandel verkauft werden, einige wenige sind apothekenpflichtig. Viele Kräuter werden sowohl als Lebensmittel zu Genusszwecken wie auch als Arzneimittel zu Heilzwecken eingesetzt.

Jede Pflanze, die zu Kräutertee verarbeitet wird, hat verschiedenste Inhaltsstoffe. Dazu gehören ätherische Öle, die den Geschmack und Geruch der jeweiligen Pflanze bestimmen, sowie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Polyphenole. Kräutertees eignen sich dazu, den täglichen Flüssigkeitsbedarf kalorienarm zu decken. Mit Ausnahme von Matetee sowie Kolanuss- und Guarana haltigen Mischungen sind Kräutertees koffeinfrei.

Kräutertees werden unterschieden in Monodrogen (vom griechischen Wort mono für allein), wie z.B. Kamille oder Pfefferminze, und Mischungen aus verschiedenen Kräutern. Die Tees können nicht nur von verschiedenen Pflanzen stammen, sondern auch von unterschiedlichen Pflanzenteilen. Experten unterscheiden zwischen Kraut-, Blatt-, Wurzel-, Rinden-, Blüten-, Früchte-, Samen-, oder Holzdrogen.

Welche Pflanzenteile verwendet werden, hängt davon ab, wo sich die aromatischen Inhaltsstoffe befinden. Kräutertees werden auch Teedrogen genannt. Der Begriff Droge stammt vom niederländischen droog, gleich trocken, und bezeichnete ursprünglich einfach getrocknete Pflanzenteile.

Die Pflanzen für spezielle Kräutertees werden heute zumeist auf kleinen Flächen angebaut. Die Hauptanbaugebiete liegen vor allem in Süd- und Osteuropa, Südamerika, China und Ägypten, seit einigen Jahren vermehrt auch in Deutschland. Rooibos oder Rotbuschtee stammt aus Südafrika, Matetee aus Südamerika. Einige Sorten wie Lindenblüten, Holunderblüten oder Brennnesseln werden hauptsächlich aus Wildsammlungen gewonnen. Als Naturprodukte sind Kräutertees abhängig von Klima, Boden und Witterung. Die Qualität der Pflanzen kann – auch wenn sie aus demselben Anbaugebiet stammen – daher von einer Saison zur nächsten variieren. Der kultivierte, kontrollierte Anbau garantiert jedoch ein hohes Maß an gleich bleibender Qualität. Die jeweiligen Pflanzenteile werden im Anbaugebiet geerntet bzw. gesammelt und getrocknet.

Es werden auch Pflanzen aus konventionellem und kontrolliert biologischen Anbau zu Kräutertees verarbeitet, wobei der Anteil der kontrolliert biologisch angebauten Kräutertees bei ca. 5 Prozent liegt. Bevor sie in Deutschland weiterverarbeitet werden,

durchlaufen sie sehr strenge Qualitätskontrollen. Erst anschließend wird die Ware geschnitten und je nach Rezeptur gemischt.

Kräutertees sind in verschiedenen Angebotsformen erhältlich: Als lose Ware (meist Grobschnitt), als Aufgussbeutel und als Instantprodukt (sofort lösliches Produkt). Der Grobschnitt wird von den Fachleuten auch Concis vom lateinischen concisum, gleich zerschnitten, bezeichnet. Die Schnittgrößen variieren zwischen 4 bis 15 mm. Die Korngröße des Feinschnitts, der vorwiegend für Teebeutel verwendet wird, beträgt etwa ein Zehntel davon.

Bei Aromatisierten Kräutertees werden Gewürze oder Aromen hinzugefügt, um sie geschmacklich zu verfeinern bzw. zu verändern. Die Geschmacksrichtung wird auf den Verpackungen angegeben und die einzelnen Zutaten werden im Zutatenverzeichnis aufgelistet.

Wenn man Kräutertee selber machen möchte, kann man auf heimische Kräuter zurück greifen. Getrocknete heimische Kräuter wie Pfefferminze, Zitronenmelisse, Fenchel, Anis, Thymian und noch viele andere erfreuen sich als Tees grosser Beliebtheit. Am besten schmecken die Aufgüsse, wenn die Kräuter noch relativ frisch sind. In der Regel gilt das für die ersten zwei bis drei Monate ab dem Erntezeitpunkt. Danach lässt ihr Aroma deutlich nach und bald schmecken sie nur noch fade und schlaff. Der Grund dafür ist die extreme Flüchtigkeit der ätherischen Öle. Diese Öle sorgen für den starken Duft der Pflanzen und jene Bestandteile der Pflanze, die für den Geschmack und das Aroma verantwortlich sind. Wenn diese mit der Zeit "verduften", bleiben nur die geschmacklich relativ neutralen Pflanzenteile übrig. Besonders "gefährdet" ist hier der Tee in Beuteln, der nach einiger Zeit wirklich nach gar nichts mehr riecht. Solche Tees haben aber immer noch einen Wert, denn sie beinhalten noch andere wichtige Inhaltsstoffe der Pflanze wie die sekundären Pflanzenstoffe, Mineralien und Spurenelemente. Deshalb ist man auf die Idee gekommen, diese schlaff gewordenen Tees geschmacklich zu reaktivieren. D. h. sie bekommen das, was sie verloren haben, wieder zurück, also die ätherischen Öle. Zu nahezu allen Kräutern, aus denen Tee gewonnen wird, gibt es auch die entsprechenden ätherischen Öle zu kaufen. Sie werden der frischen Pflanze durch so genannte Wasserdampfdestillation entzogen und kommen in kleinen Fläschchen in den Handel. Eingesetzt werden diese ätherischen Öle vor allem in der Aromatherapie und dienen hier z. B. zur Anregung des Immunsystems oder zur Bekämpfung von Bakterien, Pilzen und sonstigen Krankheitskeimen. Mit diesen ätherischen Ölen können Sie den Kräutertees ganz leicht ihr ursprüngliches Aroma zurückgeben. So lässt sich z. B. ein Pfefferminztee mit Pfefferminzöl oder ein Fencheltee mit Fenchelöl wieder beleben. Auf die Mischung kommt es an, denn darüber hinaus können aber auch ganz neue Geschmacksrichtungen kreiert werden. So bringen bestimmte ätherische Öle fruchtige Komponenten in den Tee. Dazu eignen sich die Öle von Zitrusfrüchten wie Zitronen-, Mandarinen- oder Bergamotteöl, Bitter- und Blutorangenöl, ausserdem Eisenkraut und Lemongras usw. Lassen Sie ihren geschmacklichen Fantasien freien Lauf!

Aufbewahrung und Zubereitung: Kräutertee und Früchtetees sollten kühl und trocken lagern. Am besten sind die Tees in dunklen, luftdichtverschließbaren Gefäßen untergebracht. Auch sollte der Kräutertee und Früchtetee Vorrat nicht in unmittelbarer Nähe von anderen stark riechenden Kräutern und Gewürzen aufbewahrt werden, denn diese können das Aroma der Tees beeinflussen. Es empfiehlt sich, geöffnete Packungen möglichst zügig aufzubrauchen.

Genau wie Obst und Gemüse verlieren Teekräuter auch bei sachgerechter Trocknung und Lagerung ihre Vitalstoffe und Wirkstoffe und sind daher frisch am wirksamsten. Daher ist es, wenn man sie für den Privatgebrauch oder im eigenen Garten erntet oder in der näheren Umgebung wild sammelt am sinnvollsten, die Kräuter sofort frisch zuzubereiten. Während zur Trocknung bestimmte Kräuter normalerweise zu der Zeit geerntet werden, in der sie das stärkste Aroma haben - das ist oft vor oder während der Blüte - werden Kräuter für den frischen Gebrauch gewöhnlich geerntet, so lange das Kraut grün ist, auch nach der Blüte oder wenn es gerade beginnt zu sprießen. Durch den Wasserverlust bei der Trocknung fallen Kräuter stark in sich zusammen, so dass dieselbe Menge an Pflanzen etwa dreimal so viel erscheint, wenn man frische Kräuter für Tee verwendet. Tee aus frischen Kräutern braucht im allgemeinen nicht so lange zu ziehen, wie der aus getrockneten Kräutern und man kann oft mit dem Trinken beginnen, sobald man das kochende Wasser darüber geschüttet hat. Wurzeln müssen meist etwas länger ziehen.

Als Dosierung genügt bei getrockneten Kräutern ein gehäufter Teelöffel oder ein Teebeutel pro Tasse. Generell gilt: je mehr Tee, desto intensiver der Geschmack. Ebenso entscheidend wie die Qualität des Kräutertees und Früchtetees ist die Qualität des Wassers. Frisches, möglichst kalkarmes Wasser aufkochen und den Kräutertee damit übergießen. Die Ziehzeit sollte in der Regel 8, höchstens aber 10 Minuten betragen. Bei der Beutelware ist die Ziehdauer etwas kürzer. Von den Herstellern wird auf der Packung die richtige Zubereitung für das einzelne Produkt angegeben.

Weitere Informationen über selbst gemachten Kräutertee finden Sie oben über den Tee selber machen Button.

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