

4.03 Tee aus dem Garten

erstellt/überarbeitet 02.2013

"Trinke Tee, damit Du den Lärm der Welt vergisst"

(Tien Yi-heng, chinesischer Philosoph)



Viele Kräuter und Früchte aus dem eigenen Garten lassen sich zu gesunden und wohlschmeckenden Tees verarbeiten. In diesem Merkblatt geht es also nicht um die eigentliche Teepflanze aus Asien den Teestrauch Camellia, welcher als schwarzer oder grüner Tee genossen wird. Es geht um Pflanzen die in unserer Umgebung wachsen.

Teegeschichte

Seit Jahrhunderten werden aus Kräutern und Früchten Tees zu Heilzwecken hergestellt. Wohl alle kennen die Darstellung des Misteln schneidenden Druiden Miraculix in den Comics von Asterix und Obelix. Tatsächlich war der Misteltee eine Art „Zaubertrank“ der keltischen Druiden. Heute weiß man, dass die Mistel ein sehr wirksames Kreislaufmittel ist. Aber auch viele andere Kräuter fanden Verwendung für heilkräftige Absude. Erst nach dem 2. Weltkrieg wurden Kräuter- und Früchtetees auch als Genussmittel konsumiert, anfangs um einen Ersatz für den kreislaufbelastenden Kaffee zu erhalten.

Trink- oder Heiltee:

Hildegard von Bingen unterschied jedoch schon im 12. Jahrhundert Trink- und Heiltees. Wobei bei vielen Kräutern der Übergang fließend ist. Beispiel Melissentee: Melissentee hat eine erheiternde Wirkung, er wird bei nervösem Herzklopfen, Magen- und Einschlafstörungen geschätzt. In Melissetee sind viele verschiedene Wirkstoffe, die auf viele Leiden heilend wirken, er wird jedoch genauso als Genusstee getrunken. Andere Heiltees gelten als Medizin, sie dürfen nur in bestimmten Mengen und möglichst nach ärztlicher Absprache eingenommen werden.

Hier ein paar Grundregeln:

- ✓ Die Verwendung von Pflanzen als Tees setzt **Wissen um die Wirkung** und **gute Pflanzenkenntnis** voraus.
- ✓ Selbstbehandlungsversuche bei ernsthaften Erkrankungen sind zu unterlassen.
- ✓ Pflanzen wirken auf verschiedene Personen unterschiedlich und können Reaktionen wie z.B. Allergien hervorrufen.
- ✓ Vorsicht vor **Verwechslungen mit Giftpflanzen**.
- ✓ „Die Dosis macht das Gift“, alles was im Übermaß zu sich genommen wird kann schädlich sein.
- ✓ **Für die Wirkungen von Pflanzen, die in diesem Merkblatt dargestellt werden, wird keine Gewähr übernommen.**

Tees anbauen und verarbeiten

Anbau: Teekräuter können sowohl in Trögen auf dem Balkon, als auch im Kräutergarten gezogen werden. Wichtig sind ein sonniger Standort und ein Schutz vor Wind. Ein Bodenbelag aus Kieseln oder Lavagranulat speichert die Wärme und gibt sie nachts wieder ab.



Ernte: Die Pflanzen werden dann geerntet wenn sie ihr volles Aroma entfalten, was meist mittags der Fall ist. Der beste Zeitpunkt ist der späte Vormittag, wenn der Tau abgetrocknet ist. Geerntet werden sollte nur bei trockenem Wetter und nur gesunde Pflanzenteile.

Trocknen: Jeder Tee kann aus frischen Pflanzenteilen bereitet werden. Will man jedoch den Rest des Jahres nicht aus eigenen Tee verzichten muss der gesammelte Tee entsprechend getrocknet werden. Dies geschieht am besten an einem warmen, dunklen, und luftigen Platz z.B. auf dem Dachboden. Gut eignen sich Fächer oder Obstkisten, die mit Küchentrepp ausgelegt sind. Hier werden die Pflanzenteile ausgelegt und mehrmals gewendet. Die meisten Pflanzen kann man auch in Büscheln zum Trocknen aufhängen. Durchlüftung ist wichtig, direkte Zugluft schädlich, dabei gehen ebenso wie bei direkter Sonneneinstrahlung zu viele Inhaltsstoffe verloren.

Lagerung: Die getrocknete Ernte sollte ebenso sorgfältig gelagert werden: Trocken, dunkel, und kühl. Dafür eignen sich Dosen, braune Papiertüten oder Pappschachteln. Im nächsten Jahr wird ein neuer Vorrat angelegt und der alte aufgebraucht.

Fermentieren: Um aromatischen, würzigen Tee herzustellen kann man auch Blätter aus dem eigenen Garten fermentieren, genauso wird aus grünem Tee schwarzer Tee hergestellt. Besonders geeignet dazu sind Brombeerblätter, die Vorgehensweise ist folgende: Junge, aber bereits feste Brombeerblätter werden geerntet und einen Tag getrocknet. Danach durch Rollen mit der Hand oder einem Wellholz aufgebrochen und mit Wasser besprüht. In einem Steinguttopf mit Deckel werden die Blätter an einem warmen Ort mit ca. 30°C für 3 Tage gelagert, dabei setzt ein Gärungsprozess ein. Danach werden die Blätter normal getrocknet, sie bekommen jetzt ihre dunkle Farbe. Der Geschmack von fermentierten Brombeerblättern kommt dem von Schwarztee sehr nahe. Es lassen sich auch viele weitere Blätter fermentieren und so zu würzigen Tees verarbeiten z.B. die der Erdbeeren, Himbeeren, schwarze

Johannisbeeren, Melisse, Pfefferminze und Brennnessel.



Utensilien für das Fermentieren

Aufguss: Alle Tees sollten generell mit **sprudelnd kochendem Wasser** aufgegossen werden. Für den Aufguss möglichst weiches Wasser und als Behälter keine Metallkannen verwenden. Am besten wird Tee direkt in die Kanne gegeben, aufgegossen und durch ein Sieb abgeseiht.

Die Ziehzeit richtet sich nach der Teesorte. Als Faustregel kann man sagen: Früchtetee, min. 10 min Ziehzeit. Kräutertees 5 min. Ziehzeit.

Tee Süßen: Zum Süßen von Tee eignen sich verschiedene Produkte, die dem Tee eine eigene Note geben. Honig eignet sich sehr gut zum Süßen, gibt jedoch dem Tee seinen eigenen Geschmack, was jedoch kein Nachteil sein muss. Honig erst bei Trinktemperatur in den Tee geben, sonst werden seine wertvollen Inhaltsstoffe zerstört. Weißer Zucker und Süßstoff haben keinen Eigengeschmack und verändern so nicht den Charakter des Tees. Kandiszucker hat einen karamellartigen Eigengeschmack und eignet sich besonders für schwarze Tees. Zum Süßen eignet sich auch das Süß- oder Honigkraut, botanisch Stevia. Diese Pflanze kommt aus Südamerika und ist ca. 30 mal so süß wie herkömmliche Zuckerpflanzen. Man kann diese dekorative Pflanze selbst zu ziehen und mit Ihren Blättern den Tee zu süßen.

• **Buchtip**
„Tee aus heimischen Kräutern und Früchten“ von Manfred Neuhold, erschienen im Leopold Stocker Verlag

Beispiele für Teepflanzen aus dem Garten (Für die Richtigkeit der Angaben und die Wirkung der Pflanzen wird keine Gewähr übernommen)

Dt. Name	Bot. Name	Verwendung als Tee	sonstige Verwendung/ Eigenschaften/ Wirkung
Apfel	Malus	Getrocknete Apfelschalen von säuerlichen Apfelsorten liefern einen aromatischen Tee. Guter Durstlöscher als Kaltgetränk	Süßspeisen, Saft, Kuchen, Kompott etc. Äpfel dienen als Futter für viele Tierarten. Apfelhochstämme erfüllen eine wichtige, ökologische Funktion.
Apotheker-Rose	Rosa gallica 'Officinalis'	Blüten, getrocknet oder frisch. Können gut z.B. mit fermentierten Brombeerblättern gemischt werden. Ziehzeit ca. 3 Min.	Alte Duftrosensorte, seit dem 14. Jahrhundert in Kultur. Früher wurden die Blüten von Apothekern zu Rosenessig verarbeitet und zur Aromatisierung von Wein verwendet.
Brennnessel	Urtica dioica	Die frischen Blätter ernten und trocknen.	Brennnessel wird für die Blutreinigung und Entschlackung eingesetzt. Brennnesseln enthalten sehr viele Vitamine, Mineralien, Gerb- und Bitterstoffe. Verwendung der Blätter auch als Spinat, Salat, grüne Nudeln, etc....
Brombeere	Rubus fruticosus	Die jungen Blätter können als Tee verwendet werden. Entweder frisch, als „grüner Tee“ (Ziehzeit 10 min.) oder fermentiert als „schwarzer Tee“. (Ziehzeit 5 min.). Aus den voll ausgereiften Früchten lässt sich Früchtetee herstellen.	Heimisches, anspruchsloses Gehölz enthält viel Vitamin A, hoher Gehalt an Mineralstoffen und Fruchtsäuren.
Erdbeere	Fragaria ananassa	Die jungen Blätter können frisch oder getrocknet als Tee verwendet werden. (Ziehzeit min. 10 Min.) Ebenso können die Erdbeeren Früchteteeemischungen beigefügt werden. Zum Trocknen eignen sich Walderdbeeren besser.	Der Genuss von Erdbeerblätterttee soll eine reinigende Wirkung für die Haut haben. Die Früchte selbst enthalten viel Vitamin C, Eisen, Kalzium, Phosphor, Kalium und Natrium. Achtung! Sowohl die Früchte, als auch der Tee können allergische Reaktionen hervorrufen.
Frauenmantel	Alchemilla mollis	Die frischen oder getrockneten Blätter. 3 bis 4 Teelöffel Frauenmantel - Kraut mit 1/4 L kochendem Wasser übergießen, abdecken und 10 Min ziehen lassen.	Ähnlich wie die Schafgarbe, gilt der Frauenmantel als gutes Heilmittel für viele Arten von Frauenleiden. Er soll eine ausgleichende und regulierende Wirkung auf den Organismus haben.
Heckenrose	Rosa canina	Hagebutten: Ernte nach dem ersten Frost und aufgeschnitten trocknen. Pur oder als Mischung.	Marmeladen, Süßspeisen, etc.. Ökologisch wertvoll. Früchte enthalten viel Vitamin C. Wichtiges Nähr- und Nistgehölz für viele Vogelarten.
Heidelbeere	Vaccinium corymbosum	Die jungen Blätter ergeben einen aromatischen, hellgrünen Tee. Die Früchte können getrocknet als Tee genossen werden.	Beeren können zu Marmeladen, Süßspeisen, etc. verarbeitet werden. Benötigt feuchten, humosen Boden. pH-Wert sollte bei 4-5 liegen

Himbeere	Rubus idaeus	Die jungen Blätter können als Tee verwendet werden. Entweder frisch, als „grüner Tee“ (Ziehzeit 10 min.) oder fermentiert als aromatischer, „schwarzer Tee“. (Ziehzeit 5 min.).	Nahrungspflanze für die Raupen vieler Schmetterlingsarten. Bienenweide und Nährgehölz für verschiedene Vögel und Kleinsäuger.
Holunder	Sambucus nigra	Blüten, getrocknet oder frisch. Guter Geschmack, am besten pur genießen.	Holundersirup, Sekt, Saft aus den Beeren, etc. Ökologisch wertvolles Gehölz, Früchte vor dem Verzehr kochen.
Hopfen	Humulus lupulus	Die getrockneten, weiblichen Fruchtzapfen werden als Tee verarbeitet.	Wird zum Bierbrauen benötigt. Hopfensprossen können auch als Gemüse in der Küche verwendet werden. Kletterstaude mit dekorativen Früchten.
Johanniskraut	Hypericum perforatum	Die Blätter und die Blüten können ab Ende Juni geerntet und getrocknet werden. Ziehzeit: 10 Min.	Johanniskraut gilt seit jeher als Heilpflanze und wird als mildes Antidepressivum eingesetzt. Vorsicht: Johanniskraut kann die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen.
Königskerze	Verbascum olympicum	Die frischen Blüten werden gesammelt und schnell getrocknet. Werden sie dabei braun, sind sie wertlos. Ziehzeit 10-12 Min.	Die Königskerze gilt seit dem Altertum als Heilpflanze. Sie soll die Schleimhäute schützen, Entzündungen lindern und leicht beruhigend wirken
Lavendel	Lavandula angustifolia	Die frischen Blüten werden gesammelt und getrocknet. 1 Teelöffel getrocknete Lavendelblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, Ziehzeit: 5 Min.	Lavendel soll antiseptisch und entzündungshemmend wirken. Außerdem wird ihm eine beruhigende und nervenstärkende Wirkung zugeschrieben.
Löwenzahn	Taraxacum officinale	Die Blüten und zu Heilzwecken gegen Nierenleiden auch die Wurzel. Die getrockneten Blüten mit leicht siedendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Pur oder in Mischungen mit anderen Kräutern.	Löwenzahn gilt als allgemein wirksames Stärkungsmittel. Vorsicht: den Blütenstiel nicht verwenden, da der enthaltene Milchsft giftig ist.
Melisse	Melissa officinalis	Blätter, getrocknet oder frisch. Schmeckt am besten pur, nach einer Ziehzeit von etwa 10 Minuten.	Blätter für Salate und verschiedene Speisen.
Pfefferminze	Mentha x piperita	Blätter, getrocknet oder frisch. Ziehzeit etwa 10 Minuten. Pfefferminze ist das Teekraut schlechthin, viele Sorten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen.	Wird hauptsächlich wegen des Geschmacks getrunken. Das enthaltene Menthol lindert Übelkeit und Brechreiz und soll auch gut gegen psychische Anspannung wirken. Äußerlich kann man den Auszug bei entzündlicher, strapazierter oder grobporiger Haut anwenden.

Ringelblume	Calendula officinalis	Die getrockneten Blüten werden verwendet. Ziehzeit etwa 12 Min. Als Genussstee ein zu schwaches Aroma, Verwendung in Teemischungen.	Als Salbe, Dekoration in Salaten, etc.
Rosmarin	Rosmarinus officinalis	Die nadelartigen Blätter werden geerntet, frisch verwendet oder getrocknet, grob zerkleinert und mit kochendem Wasser übergossen. Ziehzeit etwa 12 Min. Ergibt einen aromatischen Tee.	Der Tee wirkt anregend, allgemein kräftigend und nervenstärkend.
Salbei	Salvia officinalis	Tee wird aus den frischen oder getrockneten, jungen Blättern bereitet. Ziehzeit 3-4 Min.	Der Name Salvia kommt vom lateinischen „salvare“ und heißt: heilen. Dementsprechend wird dem Salbei seit jeher eine große, heilende Wirkung zugeschrieben. Er soll gut sein bei Mandelentzündungen, Halsschmerzen, Zahnfleischproblemen, verdauungsfördernd, appetitanregend, ...
Schafgarbe	Achillea millefolium	Die getrockneten Blüten. Beim Sammeln darauf achten, dass nur gesunde Blüten verwendet werden. An einem schattigen und luftigen Ort trocknen, danach licht- und luftgeschützt aufbewahren. Ziehzeit 4-5 Min.	Die Schafgarbe gilt als Heilmittel für alle Arten von Frauenleiden.
Schwarze Johannisbeere Rote Johannisbeere	Ribes	Die jungen Blätter werden geerntet und getrocknet oder fermentiert, dann erhält man einen aromatischen „schwarzen“ Tee. Vor dem Aufbrühen fein zerreiben. Früchte: Auch aus den vollreifen Früchten kann man Tee machen, dieser sollte 10-15 Minuten ziehen.	Saft, Marmelade, Kompott, Süßspeisen, etc. Früchte enthalten sehr viel Vitamin C. Nahrungspflanze für viele Insekten, Vögel und Säugetiere
Sonnenblume	Helianthus annuus	Geerntet werden die langen Zungenblätter der Blütenstände. Diese ergeben, frisch oder getrocknet einen aromatischen Tee. Ziehzeit 8-10 Min.	Der Tee wurde als Grippemittel angewendet, er soll fiebersenkend wirken.
Thymian	Thymus vulgaris	Die unverholzten Pflanzenteile werden geerntet und getrocknet	Thymiantee ist gut bei trockenem Husten, Asthma, und Keuchhusten, da er schleimlösend wirkt. Man kann Thymianaufguß auch gegen Verschleimung und bei Schnupfen inhalieren.
Waldmeister	Galium odoratum	Die Blätter werden mit kochendem Wasser aufgebrüht.	Waldmeistertee gilt als Heilgetränk bei Leberleiden, er soll blutreinigend und beruhigend wirken.