Grüner Tee

Der Urtee ist grün. Im Gegensatz zum Schwarztee sind die Teeblätter nicht fermentiert. Grüner Tee unterscheidet sich unter anderem in den Inhaltsstoffen, der Zubereitung, im Geschmack und in der Wirkung.

Nach dem Welken der frisch gepflückten Blätter verhindert ein kurzes Erhitzen, Rösten oder Dämpfen der Teeblätter die Fermentation. Aus diesem Grunde bleiben nahezu alle im frischen Blatt enthaltenen Wirkstoffe erhalten. Die Umwandlung der Inhalte u.a. in Aromastoffe ist unterbunden. Wie der Schwarztee wird auch der Grüntee gerollt, hier aber nur, um das Teeblatt zur Weiterverarbeitung geschmeidig und den Weg der Inhaltsstoffe in die Tasse frei zu machen.

Der wichtigste Inhaltstoff des Tees ist das anregende Koffein. Die meisten gesundheitsfördernden Wirkungen des Grüntees werden jedoch den Catechinen zugeschrieben. Andere Inhaltsstoffe sind Vitamin A, Vitamin B, B2, Calcium, Kalium, Phosphorsäure, Magnesium, Kupfer, Zink, Nickelo, Carotine und Fluor. Grüner Tee enthält mehr Gerbstoffe als schwarzer Tee.

Chinesische, in der Pfanne geröstete Sorten haben oft einen leicht herb-rauchigen und häufig blumigen Geschmack, während japanische, gedämpfte Grüntees eine grasig-frische Note aufweisen.

Beim Aufbrühen von grünem Tee sollte Wasser mit einer Temperatur von höchstens 90 Grad verwendet werden, da zu heisses Wasser den Tee bitter bis ungeniessbar macht. In zu heissem Wasser zersetzen sich viele der im grünen Tee enthaltenen Stoffe, was Bitterkeit verursacht. Zugleich gehen viele der gesundheitlich wertvollen Wirkungen verloren. Kälter als 50 Grad sollte das Wasser hingegen auch nicht sein, weil mit steigender Temperatur die Löslichkeit der meisten Teebestandteile verbessert wird. Ist das Ziehwasser zu kalt, können die wertvollen Inhaltsstoffe nicht im Aufguss gelöst werden. Für viele Tees sind deshalb 70 Grad die richtige Temperatur.

Man kann grünen Tee zwei- bis dreimal aufgiessen. Allerdings gilt zu beachten, dass bei weiteren Aufgüssen die Wassertemperatur höher und die Ziehzeit kürzer sein sollte. Es gibt viele Teetrinker, die sagen, dass der zweite Aufguss besser schmeckt als der erste. Dazu müssen die Aufgüsse sachgerecht zubereitet werden. Dies besagt auch ein altes Sprichwort: „Die erste Tasse für den Feind – die zweite Tasse für den Freund.“