Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 12: Fremde bei uns zu Haus

Artikel: Exotische Tees
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558227

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: 14.07.2025

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

Exotische Tees

Ausser Wasser wird nichts auf der Welt so viel getrunken wie Tee. Bei den Tees, mit denen wir uns hier beschäftigen, müsste man streng genommen von Kräuteraufgüssen sprechen oder noch strenger genommen von Rindenaufgüssen. Doch der Begriff Tee hat sich nunmal eingebürgert, und wir verwenden ihn gerne, weil er einerseits Synonym für Musse, Zeremonie und Entspannung ist, andererseits wohltuende und manchmal sogar heilkräftige Qualitäten beinhaltet. Alle besprochenen Teesorten sind in kbA (kontrolliert biologischer Anbau) Qualität erhältlich.

Lapacho, Rooibos, Mate – immer wieder gibt es Konsumwellen, in denen die fremden Teesorten mehr oder weniger akzeptiert sind. Besonders hoch schlagen die Wellen, wenn diesen Tees appetitzügelnde und hungergefühldämpfende Eigenschaften zugeschrieben werden – wie im Falle des Massai- (Rotbusch-), des Mate- oder noch viel stärker des Pu-Erh-Tees – in denen tüchtige Werbeleute die Exoten als wirksame Schlankmacher vermarkteten und der Konsum sprunghaft anstieg. Abgesehen von derart übertriebenen Anpreisungen haben die exotischen Tees ebenso gesundheitliche Wirkungen wie unsere heimischen Kräutertees. Deshalb wollen wir die (meist) schmackhaften und (mit einer Ausnahme) koffeinfreien Tee-Exoten einmal genauer unter die Lupe nehmen.

Blätter und Rinde des Lapacho-Baumes

Lapacho – der heilkräftige Inka-Tee Südamerikas

Lapacho-Tee wird aus der feingeschnittenen Rinde eines südamerikanischen Baumes (*Tabebuia avellanedeae*) hergestellt. Der Lapacho-Baum (sprich Lapatscho) erreicht in den Regenwäldern die stattliche Höhe von bis zu 30 Metern und kann bis zu 700 Jahre alt werden. Im Naturkosthandel wird darauf geachtet, dass die Rinde nachhaltig geerntet wird, d.h. die innere rotbraune Rinde des Baumes wird zweimal jährlich ausgeschält und geraspelt, was dem lebenden Baum nicht schadet, da sich an der Schälstelle neues Gewebe bildet. Für den Verkauf grösserer Mengen wird auch die Rinde gefällter Bäume abgeschält. In Südamerika, wo Lapacho-Tee seit Jahrhunderten zubereitet wird, sagt man dem Getränk erhebliche Kräfte für die Steigerung des Wohlbefindens und der körpereigenen Immunabwehr nach. Tatsache ist, dass er einen ungewöhnlich hohen Gehalt an Mineralien (Kalzium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium) und seltenen Spurenelementen wie Mangan, Barium und Jod hat. Lapacho enthält auch Stoffe, die Symptome bei Allergien und Candida albicans mildern. Nachgewiesen wurden auch antiinfektiös und anti-

tumoral wirkende Substanzen. Lapacho ist aber kein Wundermittel gegen Krebs, denn die nötigen Mengen würden nicht einmal mit einen exzessiven täglichen Konsum erreicht. Lapacho-Tee gilt aber traditionell als optimal anregend für Leber und Lymphsystem, also indirekt als immunsystemstärkend.

Lapacho-Tee eschmeckt dünn zubereitet (s. Rezept) ziemlich mild und enthält kein Koffein (Teein).

Zubereitung: Auf 1 Liter kochendes Wasser gibt man 2 bis 3 TL Tee, 5 bis 10 Minuten köcheln und anschliessend noch 20 Minuten ziehen lassen. Noch schmackhafter wird der Tee, lässt man Orangenschale, Apfel-, Ananas-, Kiwi- oder Vanillestückchen mitziehen oder verfeinert ihn mit einem Schuss Rahm, Honig oder Ahornsirup. Lapach-Tee kann kalt oder warm getrunken werden und wird, da er wenig Gerbsäure enthält, auch nicht bitter, wenn er etwas länger steht.

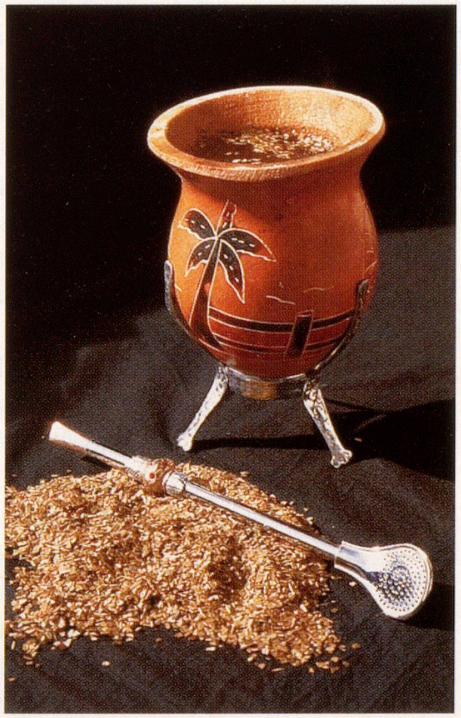
Den gesundheitlich wertvollen Lapacho-Tee können Sie u.a. bestellen bei: *Der kleine Doktor – der gesunde Versand, Postf. 43, CH 9053 Teufen, Tel. 071 335 66 30, Tel. aus dem Ausland: 0041 71 335 66 30*

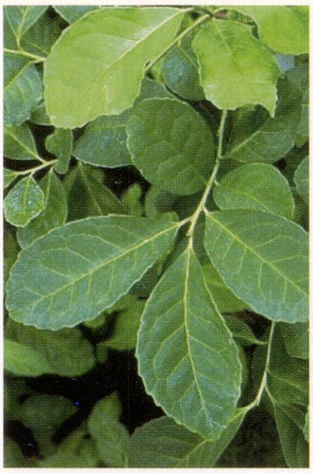
Mate – anregendes Nationalgetränk der Argentinier

In dem subtropischen Klima Brasiliens und Paraguays wächst ein weiterer Baum, der traditionell von den Einheimischen als Teerohstoff genutzt wird. Die Zweige samt Blättern der immergrünen Stechpalmenart (*Ilex paraguariensis*) werden im Herbst geerntet und über einem Holzfeuer geröstet, wodurch die für den Tee typischen Aromastoffe entstehen. Es gibt aber auch grünen Mate, bei dem die Blätter nur getrocknet werden. Für die Zubereitung von Mate-Tee werden in Südamerika die grob zerstossenen Blätter in einen kleinen ausgehöhlten Flaschenkürbis, die «mate», gegeben, mit heissem, aber nicht kochendem Wasser übergossen und durch die so genannte bombilla, ein Metallrohr mit Siebteil, aufgesogen. Bei uns geht es mit Teebeuteln weniger zeremoniell, dafür einfacher. Bei offenem Mate nimmt man pro Tasse 1 TL Tee, übergiesst ihn mit heissem Wasser und lässt etwa 5 Minuten ziehen. Anschliessend durchsieben. Schmeckt frisch zubereitet am besten (bei längerem Stehen verliert er seine appetitliche Farbe und dunkelt stark nach). Je kürzer der Tee zieht, desto weniger intensiv der Geschmack und desto stärker die anregende Wirkung. Die Mateblätter können mehrmals mit heissem Wasser aufgegossen werden, erst wenn sich dabei kein Schaum mehr bildet, sind sie verbraucht. Der rauchig-krautige und je nach Sorte auch etwas bittere Geschmack des Mate-Tees ist nicht jeden Europäers Sache. Mit frischer Minze, Zitrone, Honig oder Milch entspricht er eher unseren Trinkgewohnheiten. Zusammen mit Melisse, Zitronensaft und Eis ist er in der heissen Jahreszeit ein beliebter Durstlöscher.

Mate-Tee enthält Koffein, die anregende Wirkung auf das Zentralnervensystem soll aber länger anhalten als beim

Mate con bombilla: das argentinische Nationalgetränk, das auch in vielen anderen Staaten Südamerikas beliebt ist.





Blätter des Mate-Teebaums, der sechs bis 14 Meter hoch wird.

Kaffee und weder Unruhe noch Schlafstörungen nach sich ziehen. Regelmässige Mate-Tee-Konsumenten berichten, dass nicht nur der Durst gestillt, sondern auch Hungergefühle beschwichtigt werden, vor allem wenn der Tee warm getrunken wird. Matetee verfügt über einen hohen Vitamin C-Gehalt, enthält wichtige Aminosäuren, ist stoffwechselanregend, harntreibend und verdauungsfördernd.

Jatoba und Catuaba – zwei Rindentees aus dem Regenwald

Relativ wenig bekannt sind hierzulande zwei weitere Rindentee-Sorten aus Südamerika, die dort eine lange Tradition haben. Jatobatee wird aus der inneren Rinde des tropischen Baumes *Hymenaea courbari* gewonnen, der im Regenwald des Amazonasgebietes und in Teilen Zentralamerikas wächst. In der modernen brasilianischen Kräuterheilkunde bescheinigt man Jatobatee Eigenschaften wie energiespendend, stärkend, magenfreundlich und wurmhemmend. Er enthält zum Teil beachtliche Mengen an Mineralstoffen (Silizium) und seltene Spurenelementen wie Mangan und natürliches Strontium, das für den Knochenstoffwechsel wichtig ist.

Zubereitung: 1 Esslöffel Jatoba-Tee mit einem halben Liter Wasser 2 bis 3 Minuten kochen und danach kurz ziehen lassen. Ein kleiner Spritzer Zitronensaft hilft, die Mineralstoffe besser zu lösen. In beliebiger Menge kalt oder warm geniessen.

Catuaba-Bäume (*Erythroxylon catuaba martius*) wachsen in den Regenwäldern Südamerikas und wie beim Lapacho-Baum wird nur die schnell nachwachsende Rinde des Catuaba-Baumes geerntet. Der in Brasilien sehr beliebte Catuaba-Tee enthält viele Spurenelemente und Mineralstoffe. Kalium, Kalzium und Magnesium sind in beachtlichen Mengen enthalten. Trinkt man den leicht bitteren Tee mit dem Zitronenaroma über einen längeren Zeitraum, soll er die Durchblutung fördern und die Lebensgeister wecken. In Brasilien heisst es: Zeugt ein Mann bis zum 60sten Jahr ein Kind, war er es selbst, geschieht es danach, war es Catuaba! Der rote Farbstoff der Catuaba-Rinde ist auch in vielen Erfrischungsgetränken enthalten. Teeflecken sollte man sofort auswaschen, denn nicht umsonst ist Catuaba ein exzellentes Färbemittel.

Zubereitung: 1 Esslöffel Catuaba-Tee mit ca. 1 Liter Wasser 5 Minuten kochen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Rotbusch – die wohlschmeckende Spezialität aus Südafrika

Auf einem ganz anderen Kontinent, nämlich in Südafrika, wächst der Rooibus- (sprich Roibosch) oder Rotbusch-Strauch (*Asphalatus linearis R. Dahlgr.*). Die dem Ginster ähnelnde Pflanze wird einen halben bis zwei Meter hoch und hat nadelförmige kurze, hellgrüne Blätter. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird der Strauch, der nur in der Provinz nördlich von Kapstadt wächst, auf grossen Feldern kultiviert. Nach der Ernte werden die Blätter und Zweigspitzen zerkleinert, so lange in der Sonne ausgebreitet, bis die Pflanzenteile eine rötlich-gelbe Farbe angenommen haben, danach werden sie mit Was-

ser angefeuchtet, gequetscht und fermentiert. Nach dem Sieben und Pasteurisieren mittels Wasserdampf wird der Tee zum Schluss wieder getrocknet.

Rooibos oder Rooibusch, der auch unter dem Namen Massai im Handel ist, sieht nicht nur besonders schön aus, sondern schmeckt auch ausgezeichnet. (Es gibt auch eine grüne, unfermentierte Variante, die aber deutlich herber schmeckt.) Wegen seines Sonnenuntergang-Rots und seines fruchtig-süssen Aromas ist er (auch ohne Zucker!) bei Kindern sehr beliebt, und sie dürfen ihn bedenkenlos trinken, denn er enthält kein Koffein und nur wenig Gerbstoffe.

In Südafrika wird er der entzündungshemmenden und krampflösenden Wirkung wegen Kindern gerne bei Dreimonatskoliken und sonstigen Magen- und Darmverstimmungen gegeben. Rotbusch-Tee ist reich an Eisen, Fluor, Kupfer, Natrium und Kalium sowie Vitamin C und gilt deshalb nicht nur als bekömmliches Getränk für die ganze Familie, sondern wird auch Sportlern und Schwangeren empfohlen. Zudem soll er antioxidativ wirken und eine histaminblockierende Wirkung bei Allergien haben. Obwohl die antiallergische Wirkung nicht unbestritten ist, konnte laut der Apothekerkammer Baden-Württembergs «seit Anfang der 70er Jahre anhand einiger Fallstudien beobachtet werden, dass Rotbusch-Tee in der Lage ist, Nahrungsmittelallergien bei Kindern günstig zu beeinflussen». In seiner Heimat wird er auch äusserlich (als Umschlag oder in Salben) bei Hautproblemen wie Akne oder Windelausschlag angewendet.

Rotbusch-Tee gilt als magenfreundlich, verdauungsfördernd und günstig bei Bluthochdruck.

Zubereitung: Etwa 5 EL mit einem Liter kochendem Wasser übergiessen und 3 bis 6 Minuten ziehen lassen. Obwohl Rotbusch-Tee pur sehr gut schmeckt, bereiten sich viele damit gern einen Punsch oder «Glühwein» mit Muskatnuss, Zimt, Nelken, Zitronen- oder Orangenschalen zu. Im Sommer kann man ihn auch auf die südafrikanische Art trinken: schön kühl «on the rocks». Beliebt ist auch die Kinder-Bowle, bei der ein Liter Rooibos-Tee mit einem Liter Traubensaft und einem Liter Orangen- oder Aprikosen-Saft gemischt werden und kleingeschnittene Saison-Früchte dazugegeben werden.

Honeybush – die Rarität vom Kap der guten Hoffnung

Der Honeybush oder Honigbusch stammt aus den Gebirgslagen im Süden Südafrikas. Die strauchartige Pflanze wird etwa 60 Zentimeter hoch und entwickelt neben den langen, dünnen Blättern leuchtendgelbe, duftende Blüten, die gern von Bienen aufgesucht werden. Der Honigbusch ist mit dem Rotbusch vergleichbar, kann jedoch nicht kultiviert werden. Der Tee aus Wildsammlungen wird nur in begrenzten Mengen exportiert. Er ist koffeinfrei und sehr bekömmlich. • IZR