

Was wir essen

Früchte- oder Kräutertees – aromatische Durstlöscher

Neben schwarzem und grünem Tee sind bei uns die teeähnlichen Getränke, die aus getrockneten Kräutern, Früchten, Blüten, Wurzeln oder Rinden sowie deren Mischungen zubereitet werden sehr beliebt. Nach Angaben des deutschen Teeverbands trank im Jahr 2014 jeder Deutsche durchschnittlich 50 l „Kräuter- oder Früchtetee“. Am beliebtesten sind Aufgüsse aus Pfefferminze, Fenchel, Kamille und Rotbusch. Ätherische Öle verleihen den Kräutern ihren typischen Geschmack. Pfefferminze wirkt erfrischend und hat eine positive Wirkung auf die Verdauungsorgane. Bei Blähungen hilft ein „Fencheltee“. Kamille hat entzündungshemmende, krampflösende und antibakterielle Eigenschaften. „Rotbuschtee“ kommt aus Südafrika und enthält wenig Gerbstoffe. Das macht ihn sehr bekömmlich. Wer es koffeinfrei liebt ist mit teeähnlichen Getränken gut bedient. Ohne Zuckerzusatz sind sie aromatische, kalorienfreie Durstlöscher.

Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Kaufen Sie „Früchte-oder Kräutertees“ als lose Ware oder in Beuteln. Regionale Kräutermanufakturen, Bioläden, Wochenmärkte und der Einzelhandel bieten eine große Auswahl.
- ✓ „Instanttees“ sind nicht zu empfehlen, da sie häufig viel Zucker enthalten.
- ✓ Bereiten Sie die Aufgüsse mit kochendem Wasser zu. Zubereitungsempfehlungen, was Menge und Ziehdauer anbelangt entnehmen Sie der Packungsbeschreibung.
- ✓ Aufgüsse aus Kräuter -oder Früchte-mischungen sind auch gekühlt ein Genuss. Mit einem Schuss Fruchtsaft ergänzt erhalten Sie einen selbstgemachten „Eistee“, den Kinder gerne trinken. Gekaufte Eistees enthalten Schwarz-oder Grüntee und sind, da sie Koffein enthalten für Kinder nicht geeignet.
- ✓ Kräuterpflanzen bilden von Natur aus Alkaloide, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Fraßfeinden schützen sollen. Bei Untersuchungen verschiedener Kräuter wurden teilweise erhöhte Gehalte einer bestimmten Alkaloidgruppe festgestellt. Bio-Produkte sind nicht besser, da es sich bei den Alkaloiden um natürliche Inhaltsstoffe der Pflanze handelt. Eine akute Gesundheitsgefährdung ist unwahrscheinlich. Allerdings wird für Kinder, Schwangere und Stillende empfohlen, neben „Kräutertees“ auch andere, energiearme Getränke wie Wasser oder stark verdünnte Fruchtsaft-schorlen zu trinken.
- ✓ Nutzen Sie die Angebotsvielfalt und wechseln Sie bei der Auswahl der Kräutersorten ab.
- ✓ Getrocknete „Kräuter-oder Früchtetees“ sind in einem geschlossenen Behälter 24 Monate haltbar. Je länger die Lagerung, desto eher muss mit Geschmacksverlusten gerechnet werden.

