

## Grüner Tee - Genuss und Gesundheit in Synergie

Die alten Chinesen und Japaner haben schon früh erkannt, dass sich der grüne Tee sowohl für die seelische als auch für die körperliche Gesundheit positiv auswirkt und Harmonie und Gelassenheit durch ihn gefördert werden.

Spezielle Aufbereitungsmethoden bewahren die Grünheit der Teesträucher und somit ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe. So werden die Teeblätter direkt nach dem Pflücken entweder gemäß der japanischen Methode 30 Sekunden lang mit heißem Wasserdampf gedämpft oder nach chinesischer Überlieferung in flachen Eisenpfannen oder Metalltrommeln geröstet und anschließend getrocknet. So wird der pflanzeigene Fermentationsprozeß, der bereits kurz nach der Ernte durch die Enzyme der Pflanze stattfindet, unterbrochen.

Neben vielen Vitaminen, so z. B. Vitamin A, die Vitamine B1, B2, B12, Vitamin C, das Provitamin Beta-Karotin, Mineralstoffen und Spurenelementen (Fluor, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Nickel, Zink, Molybdän- und Phosphorsäure) bleiben somit dem grünen Tee reichlich sekundäre Pflanzenstoffe erhalten.

Dazu gehören z.B. die Polyphenole, zu denen auch die Flavonoide und Gerbstoffe gerechnet werden und die Saponine, seifenähnliche Stoffe, sowie das vielseitig wirksame Epigallocatechingallat (EGCG), ein Polyphenol, das sich inzwischen in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als überaus gesundheitsfördernd erwiesen hat. Weiterhin sind im grünen Tee zahlreiche Enzyme, Chlorophyll und das Alkaloid Koffein enthalten, das jedoch an die Gerbstoffe der Teeblätter gebunden ist und erst langsam und in geringerer Dosis im Körper freigesetzt wird. Zusammen mit den Alkaloiden Theobromin und Theophyllin neutralisiert das Koffein darüberhinaus Zellgifte, wie z. B. Nikotin und Teeröl, sodass grüner Tee auch besonders für Raucher empfehlenswert ist. Die Gehirnfunktion wird durch die "milde Koffeinanflutung" aus grünem Tee an- und nicht aufgeregt und auch die Atmungsfunktion im Schlaf soll verbessert werden.



### Zubereitung:

Bereiten Sie Ihren grünen Tee zu, indem Sie 3-5 EL des grünen Tees mit 1 Liter 70 bis 80 Grad Celcius heißem, aber nicht kochendem Wasser übergießen. Die empfehlende Ziehzeit beträgt 2-3 Minuten. Offene Blatt-Tees benötigen eine höhere Dosierung als kleinblättrige Grüntee-Sorten, da sie eine geringere Oberfläche aufweisen und weniger Teebestandteile ins Wasser bei gleicher Ziehzeit abgeben können. Für einen kräftigeren, besonders polyphenolreichen Aufguss sollte man den Tee allerdings etwas länger, nämlich 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Verwenden Sie den Teesud, also die Blätter der Teepflanze, die Sie zum Aufbrühen Ihres grünen Tees benutzt haben, weiter ! Auch nach mehrmaligem Aufbrühen sind viele wertvolle Vitalstoffe noch weitgehend vorhanden. So können Sie den Teesud als Zugabe zu Salaten, Suppen und Saucen heranziehen. Eine weitere Möglichkeit ist die Verwendung als natürlicher Dünger für Pflanzen, da die wertvollen Vitalstoffe des grünen Tees auch Pflanzen zuträglich sind.

### Achtung:

Bitte kein zu heisses Wasser verwenden, da ein Übergießen mit kochendem Wasser den Aufguss bit-

ter werden lässt. Lassen Sie vor dem Übergießen der Teeblätter deshalb sprudelndes Aufgusswasser erst eine Minute abkühlen !

Bei Temperaturen unter 50 Grad lösen sich die erwünschten Teeinhaltsstoffe nicht gut aus dem Blatt, deshalb bitte das Aufgusswasser nicht zu lange abkühlen lassen.

Ein Spritzer Zitronensaft schützt die wertvollen Vitalstoffe und macht den grünen Tee durch den Synergieeffekt der Vitalstoffe noch wertvoller.

Milch oder Sahne binden die wertvollen Polyphenole und verringern ihre gesundheitlich wertvolle Wirkung !

Weitere Rezepte aus der Vitalstoffküche sowie wertvolle Informationen und wissenschaftliche Studien zu Vitalstoffen in unserer Ernährung finden Sie auf der [www.topfruechte](http://www.topfruechte.de)-Seite.

Geschrieben von [Heike](#) am Dienstag, 30. August 2011 um 12:41 in [Vitalstoffküche](#)