

Tee - Einkauf & Qualität

Tee aus biologischem Anbau und Fairtrade bevorzugen

Tee gehört zu jenen Lebensmitteln, die relativ häufig mit Schadstoffen belastet sind, da der Einsatz von Pestiziden beim Anbau der Teepflanzen weit verbreitet ist.

Aktuelle Tests der Zeitschrift Ökotest zeigen, dass in allen konventionellen Teesorten Pestizidrückstände enthalten sind, auch das umstrittene Glyphosat. Nur Bio-Produkte schnitten gut ab. Diese Ergebnisse trafen auf Kräutertees genauso zu, wie auf Schwarztee oder sogenannte „Wohlfühl-Teemischungen“. Oft werden bei den Tests auch Mittel gefunden, die in der EU verboten sind.

Biologischer Tee wird ohne Einsatz von Herbiziden, synthetischen Pestiziden und Mineraldüngern produziert. Darüber hinaus unterstützen Sie mit Bio- und Fairtrade-Produkten eine nachhaltige Landwirtschaft und faire Arbeitsbedingungen vor Ort.

Im Tee sind nicht nur Teeblätter, Kräuter oder Früchte

Schwarz-, Früchte- oder Grüntee werden Aromen zugesetzt, um einen bestimmten Geschmack zu verstärken oder zu unterstützen. Werden Aromen verwendet, muss dies auf der Verpackung gekennzeichnet sein. Beispiele dafür sind z.B. „Schwarzer Tee, aromatisiert“ oder „Schwarzer Tee mit Orangenschalen und Aroma“.

Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat 2010 Früchtetees untersucht. In den meisten Früchtetees befanden sich Hagebutte, Hibiskus und Apfel - die Standardzutaten bei der Teeherstellung. Die namengebenden Früchte auf der Verpackung waren im Tee oft nur in geringer Menge bzw. überhaupt nicht vorhanden oder wurden nur als Aroma zugesetzt.

Ein untersuchter Beerentee enthielt jede Menge Aroma. 18 von 30 Tees wurden nur als „durchschnittlich“ bewertet. Darunter befanden sich auch Tees von namhaften Teeherstellern und auch teure Tees sind häufig aromatisiert. Aromen sind nicht gesundheitsschädlich. Manche Tees sind jedoch sehr stark aromatisiert bzw. überaromatisiert und dies verändert unser Geschmacksempfinden. Tees ohne Aromazusatz werden dann als fad und geschmacklos wahrgenommen.

Achten Sie beim Kauf von Tee auf die Qualität. Der Tee sollte frei von Farb- und Aromastoffen sein. Und teuer ist qualitativ besser, stimmt nicht immer. Ein Blick auf die Zutatenliste verrät, was sich alles an Aromen und Zusatzstoffen im Tee befindet.

Kein Tee aus der Kapsel

Tee gibt es nicht nur lose oder im Beutel, sondern auch in der Alu- oder Kunststoffkapsel. Im Handel gibt es Tee-Kapselmaschinen bzw. Teekapseln für Maschinen.

Wie bei den Kaffeekapseln sind die Aluminiumkapseln problematisch für die Umwelt. Auch wenn die Kapseln zurückgegeben werden können, landet jedoch der größte Anteil im Restmüll und wird nicht recycelt. Teekanne verkauft Kapseln, die biologisch abbaubar sind. Laut eigenen Angaben sollen diese innerhalb von 900 Tagen vollständig abgebaut werden.

Trotzdem sind Erzeugung und Entsorgung der Kapseln energieintensiv. Es entsteht wesentlich mehr Abfall als bei der Verwendung von losem Tee oder bei Teebeuteln, die im Bio-Müll entsorgt werden können.

Und da wäre noch der Preis. Eine 10er Packung Teekapseln kostet € 2,99. Zwanzig Teekapseln kosten somit € 5,98. Zum Vergleich: Eine herkömmliche Packung mit 20 Teebeuteln gibt es um € 2,69. Legen Sie noch 30 Cent drauf, dann bekommen Sie den Tee auch in Bio-Qualität.

Und wie sieht es aus mit dem Geschmack? Kostproben bei einer Tee-Kapselmaschinen-Präsentation in einem großen Elektrofachhandel konnten nicht überzeugen. Zu sehr schmeckte der „Tee“ nach einem mit Aroma versetztem Wasser.

Der Tee im Teebeutel ist nicht schlechter als loser Tee

Teebeutel sind nicht schlechter als der lose Tee. In den Teesackerln sind die Teeblätter kleiner als bei offenem Tee, damit sich die Inhaltsstoffe schnell herauslösen können. Die Größe der Teeblätter ist kein Qualitätsmerkmal.

Die Art der Zubereitung hat Einfluss auf den Geschmack, die Qualität ist jedoch abhängig vom Standort der Pflanze, Erntezeitpunkt, Transport und Lagerung. Bei der Verwendung von losem Tee wird meist auch mehr davon verwendet. Daher schmeckt der Tee oft intensiver bzw. subjektiv gesehen besser als der Tee im Beutel.

Unterschiede gibt es im Preis. Teebeutel sind bezogen auf den Inhalt (Gramm Tee) meist teurer als loser Tee. Ein Bio-Früchtetee mit 20 Teebeuteln kostet € 2,49, Inhalt 60 g. 100 g kosten somit € 4,15. Eine 100 g Packung loser Bio-Früchtetee kostet nur € 2,99.

Aromafreier Genuss mit selbstgemachtem Tee

Sammeln Sie Kräuter, Blüten und Früchte für Ihren Tee am besten am späten Vormittag, wenn der Morgentau getrocknet ist und die Pflanzen schon einiges an Sonne abbekommen haben. Wildkräuter und -früchte sowie Blüten fern von Straßen und gedüngten Feldern pflücken. Nicht an Regentagen sammeln.



Frische Kräuter und Blüten können großzügiger dosiert werden als getrocknete Pflanzen. Immer die 3- bis 4-fache Mengen nehmen, da in den frischen Pflanzen noch Wasser enthalten ist.

Kräuter, Blüten und Früchte trocknen, so haben sie ganzjährig einen wunderbaren selbstgemachten Tee. Kräuter und Blüten als Büschel aufhängen oder auflegen. Beachten Sie, dass die Sonne die Pflanzen ausdörft, statt sie zu trocknen. Direktes Sonnenlicht sollte also nicht auf die Kräuter fallen. Eine gute Belüftung (Fenster) ist erforderlich. Blüten und Kräuter mehrmals wenden. Für Früchte am besten einen Dörrapparat verwenden. Nach dem Trocknen in dunkle, gut verschließbare Behältnisse füllen.