

«FABIENNES FILES»

Kaffee oder Tee?

Das ist eine Frage, über die schon seit Generationen diskutiert wird. Kein Morgen ohne starken Kaffee, keine Denkpause ohne eine gute Tasse Tee. Es gibt überzeugte Kaffee- wie auch Teetrinkende. Und es gibt natürlich jene, die beides schätzen. Hinzu kommen unzählige Mythen und Märchen, mit denen man ein ganzes Buch füllen könnte.

Gemäss Überlieferung wollte König Gustav III. von Schweden seinem Volk die schädliche Wirkung des Kaffees beweisen. Hierzu wurden zwei zum Tode verurteilte Männer als Probanden (Zwillinge) ausgewählt. Einer der beiden musste fortan jeden Tag Kaffee konsumieren und der andere trank täglich Tee. Dies sollte die schädliche Wirkung des Kaffees beweisen. Das Resultat war, dass der Teetrinker mit 83 Jahren verstarb. Der Kaffeetrinker überlebte ihn.

Was ist gesünder – Tee oder Kaffee? Eine Menge Wissenschaftler beschäftigten sich mit der Frage und kamen zu interessanten Ergebnissen: Kaffee beugt Alzheimer vor und hilft gegen Gicht und Diabetes. Tee hingegen ist gut gegen Karies und Rheuma. Eines sollten Sie beim Genuss beachten: die richtige Dosis. Wichtig ist, dass Kaffee und Tee in Massen getrunken werden. Zwei Tassen Tee am Morgen und ein Kaffee am Nachmittag sind unbedenklich, grössere Mengen sollte man vermeiden.

Wie gesund Tee oder Kaffee für den Menschen sind, hängt auch von der Zubereitung ab. Den Tee sollte man ohne Milch trinken, wenn er seine vorbeugende Wirkung gegen Krebs und Gefässerkrankungen entfalten soll. Durch das in der Milch enthaltene Kasein kann der Körper die Heilstoffe nicht aufnehmen.

Ebenfalls kommt es auch darauf an, wie lange ein Tee zieht. Bleiben die Teeblätter nur für kurze Zeit im

Wasser, lösen sich weniger Gerbstoffe. Das Koffein wird ohne die Gerbstoffe schneller aufgenommen – der Tee wirkt anregender. Lässt man den Tee länger ziehen, wirkt er eher beruhigend. Schwarzer Tee enthält weniger Gerbstoffe als grüner Tee und ist somit ein idealer Wachmacher.

Die klassische Aufbrüfung von Hand ist die gesündeste Zubereitung von Kaffee. Kaffeefullautomaten pressen das Wasser mit grossem Druck und bei hohen Temperaturen durch die Kaffeebohnen. Bei diesem Prozess können sich Bitterstoffe, Säuren und Alkaloide lösen. Der schonend von Hand gebrühte Kaffee behält diese Stoffe in der Kaffeebohne und ist daher besser verträglich. Kaffee oder Tee? Zwei Tassen, zwei Temperamente: Teetrinkende halten mit Weile die wärmende Tasse in den Händen, Kaffeetrinkende bevorzugen den schnellen Schuss oder einen perfekten Schaum. Experten sagen, Tee sei ein Glaubensbekenntnis. Die Baristas hingegen sind sich einig: Kaffeemachen ist eine Kunst. Allein schon die Spaltung der Weltbevölkerung zeigt, dass man die Frage, ob Kaffee oder Tee «besser» ist, nicht eindeutig beantworten kann. Ich persönlich liebe den Bergkräutertee Piz Palü, geniesse aber auch sehr gerne einen feinen italienischen Espresso nach dem Essen. Egal ob Tee oder Kaffee, beide haben ihre Daseinsberechtigung. Wichtig ist, dass man sich die nötige Zeit zum Genuss nimmt.

Herzlichst



Ihre Fabienne Gross

«ExtraGross»

Natur pur in der Tasse

Über 400 verschiedene Pflanzen und Pflanzenteile werden zur Herstellung von Kräuter und Früchtetees verwendet. Während viele Kräutertee-Pflanzen auf Feldern in der ganzen Welt angebaut werden, wachsen andere nur wild und können nicht kultiviert werden. Die Ernte der Früchte, Blätter, Blüten und Samen von diesen in freier Natur wachsenden Pflanzen nennt man Wildsammlung. So werden Tee-Zutaten wie beispielsweise Hagebutten, Birkenblätter, Lindenblüten oder Holunderbeeren in Feld, Wald und Wiesen von Hand gepflückt und gesammelt. Ein weiterer Grund für Wildsammlungen ist, dass die Früchte von wild wachsenden Pflanzen oftmals einen ganz anderen Geschmack und Charakter haben, als die entsprechend angebauten Sorten. Beispiele hierfür sind Äpfel und Birnen.

