



GEFRO Zutatenlexikon

Grünteeextrakt

Reich an Calcium & Fluor

#GefroFoodfacts

Grünteeextrakt

Woher kommt Grüner Tee?

Der Grüne Tee oder auch kurz **Grüntee** (botanisch: *Camellia Sinensis*) genannt, ist eine spezielle Variante Tee herzustellen. Anders als beim schwarzen Tee, werden die Teeblätter vom Grüntee nicht fermentiert. Die TeePflanze wird seit mehreren tausend Jahren in China angebaut. Die Zubereitung von Grüntee ist seit dem 6. Jahrhundert v. Chr. bekannt. In Europa verbreitete sich der Genuss von Grünem Tee im 16. Jahrhundert. Im alten China und auch Japan wurde Grüntee sehr lange fast ausschließlich aus medizinischen Gründen getrunken. Die Blätter der TeePflanze werden nach dem Welken kurz erhitzt oder gedämpft, um den Gärungsprozess (Fermentation) zu unterbinden. Dadurch bleiben alle Inhaltsstoffe des Teeblattes erhalten. Auf der pazifischen Insel Okinawa – die Insel der Hundertjährigen – leben einige der ältesten und gesündesten Menschen der Welt. Im weltweiten Vergleich verfügt die Insel über die größte Dichte von Hundertjährigen. Ein wesentlicher Bestandteil der typischen Okinawa-Ernährung ist der grüne Tee. Die »Alten« dieser Insel trinken durchschnittlich deutlich mehr grünen Tee als die restlichen Japaner. Grüner Tee unterscheidet sich von schwarzem Tee unter anderem in der Zubereitung, im Geschmack, den Inhaltsstoffen und Wirkungen des Aufgusses

Wie schmeckt Grüner Tee?

Richtig zubereitet schmeckt Grüntee feinherb und würzig, zugleich aber auch mild und sanft. Brüht man den Tee jedoch mit zu heißem Wasser (ideal sind 70-80° C) auf oder lässt ihn zu lange ziehen, setzt dies Stoffe im Tee frei, die ihn bitter schmecken lassen. Mittlerweile gibt es auf dem Markt aber auch Grüntee-Mischungen mit beispielsweise Ingwer, Jasmin oder Minze.

Was steckt im Grüntee und wie wirkt er?

Grüntee ist u.a. reich an Calcium und Fluor, wichtige Mineralstoffe für Zähne und Knochen. Der Gehalt an Vitamin C ist dem von Zitronen vergleichbar. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte und schützt vor Infektionen. Vitamine E und Provitamin A machen den Grüntee endgültig zum Gesundheitstrunk. Die Hauptwirkstoffe des grünen Tees sind sekundäre Pflanzenstoffe. Der bekannteste biomedizinisch wirksame Wirkstoff im grünen Tee ist das Epigallocatechingallat (EGCG). Das EGCG gehört zur Gruppe der Polyphenole. Diese Wirkstoffe scheinen bei der Hemmung der Krebsentstehung eine große Rolle zu spielen. Darüberhinaus sind Polyphenole sogenannte Antioxidationsmittel und können den Organismus vor Arteriosklerose schützen. Andere Inhaltsstoffe des grünen Tees scheinen die Haut vor gefährlicher Strahlung zu schützen und verbessern laut neuester Studien die kognitiven Fähigkeiten. Der wichtigste Inhaltsstoff des grünen Tees ist aber das Coffein. Coffein besitzt ein zweiseitiges Image: Positiv bewertet wird die anregende und leistungssteigernde Wirkung, negativ aber die Angst vor gesundheitlichen Folgen wie Herzrasen. Der Coffeingehalt hängt stark von der Teeart und der Zubereitung ab. Allgemein kann man sagen, dass Coffein aus Tee eine mildere Anregung bewirkt und länger anhält als beim Kaffee. Das Coffein im Tee ist an Gerbstoffe gebunden und kann nicht vollständig vom Körper aufgenommen werden. Beim Kaffee gelangt das Coffein dagegen direkt in die Blutbahn.

Grüner Tee in der Küche

Neben der klassischen Zubereitung von Grüntee als warmer Tee, ist **Eistee mit Grünem Tee und Zitronen** eine erfrischende und gesunde Abwechslung. Immer beliebter wird auch das sogenannte „Matcha“, Grüner Tee in gemahlener Form. Es kann nicht nur zu warmen Getränken gegeben werden, sondern wird oft als Zusatz in Kuchen oder Eis verwendet.

Diese Zutat ist in folgendem GEFRO-Produkten enthalten:

