

Kalt gebrauter Tee

Was versteht man unter "cold brew tea"? Woher kommt es? Und welche Vorteile hat diese Teezubereitung? Tipps fürs Gelingen

Monika Neidhart

Abwarten und Tee trinken - Das Sprichwort trifft bei "Cold brew tea" in besonderer Weise zu. Was schon länger für den Kaffee Trend ist, wird nun auch für den Tee immer bekannter. Wörtlich übersetzt heisst "Cold brew" kalt gebraut. Teeblätter oder Kräuter werden mit kaltem Wasser angesetzt, statt mit heissem Wasser überbrüht. Damit sich die Aromen lösen, braucht es beim Kalt ansetzen von Tee danach Geduld. Idealerweise lässt man die Mischung mehrere Stunden oder auch über Nacht zugedeckt stehen, bevor man sie absiebt und nach Wunsch mit anderen Zutaten wie Zitronensaft oder Eiswürfel mischt. Zucker oder andere Süsstoffe braucht es nicht, der Tee ist durch diese schonende Zubereitung weniger bitter, dafür intensiv und reich im Aroma.

In Japan schon lange bekannt

Wer es erfunden hat, Tee ohne Heizquelle zuzubereiten? Diese Frage lässt sich wohl nicht so einfach klären. Sicher ist, dass diese Art von Tee zubereiten in Taiwan und Japan schon lange praktiziert wird. Die japanischen Grüntee und Getreideaufgüsse sind für das Kalt ansetzen besonders geeignet. Auch im Arabischen Kulturkreis kennt man den kalt angesetzten Tee; in Aegypten z.B. unter dem Namen Karkadeh. Während in Japan das grüne Teeblatt die Basis ist, sind es hier getrocknete Hibiskusblüten.

Statt Hitze wird Zeit verwendet, um die Aromen freizusetzen. In Japan wird angenommen, dass es dem Tee entsprechend schonender die Aromen entzieht. Möglich, dass der Tee dadurch reicher an Antioxidantien wie Polyphenole oder anderen Inhaltstoffen ist. Sicher ist, dass er gegenüber dem gekauften IceTea ungesüsst sehr gut schmeckt und ohne Zusatzstoffe, künstliche Aromen, ect. auskommt.

Einen Tag haltbar

Für Kaltaufgüsse eignen sich praktisch alle Tees vom Teestrauch; also von Weiss-, Grün- bis Schwarztee. Die Ziehdauer hängt vom Tee ab. Ein idealer Kaltaufguss wird normal dosiert (12g pro Liter Wasser) und zieht im Kühlschrank über Nacht. Je nach Teeart kann die Ziehdauer genügen auch ein paar Stunden. Mit einer höheren Dosierung kann das Stehen lassen ebenfalls verkürzt werden. Auch Kräuter eignen sich. Die Dosierung hängt von den jeweiligen Kräutern ab. Bei Lindenblüten braucht es eine Handvoll getrockneter auf einen Liter Wasser. Für Karkadeh nimmt man rund 20 g getrocknete Hibiskusblüten. Wie beim Anbrühen von Teegetränken ist auch bei dieser Methode die Qualität des Tees massgebend. Tee in Beutel ist in der Zubereitung sehr bequem. Achten Sie auch hier auf die Qualität - Oft haben Früchtetees mehr Früchte im Wort als im Beutel selber... Der kaltgebraute Tee sollte nicht für längere Zeit in der Sonne stehen und am gleichen Tag getrunken werden.

Will man den Tee nicht kalt ansetzen, z.B weil man nicht weiss, ob die Kräuter "sauber" sind, gibt es auch andere Methoden, möglichst schnell kalten Tee zu haben. Statt einen ganzen Liter aufzukochen, nur einen Drittel bis die Hälfte sieden. Dann die übliche Menge Tee dazu geben. 3-5 Minuten ziehen lassen. Absieben. Das so entstandene Konzentrat mit kaltem Wasser verdünnen.

Ein über Eis aufgegossener Tee ist ebenfalls köstlich. Dafür braucht es ein mit Eis aufgefülltes Glas und einen im Konzentrat (doppelte bis fünffache Dosierung) heiss aufgegossener Tee. Das Teekonzentrat wird über dem Eis schockartig heruntergekühlt.