

Liebe Leserinnen und Leser,

einen guten Start ins Jahr 2007 wünschen wir Ihnen mit unseren neuen Kräuter- und Früchtetee-Themen. Auch in diesem Jahr liegen uns der Flüssigkeitshaushalt und die Trinkgewohnheiten der Kinder besonders am Herzen. Mit den Artikeln **Trinken als Ritual** und **Kräuter- und Früchtetee-ABC** hoffen wir einige Anregungen geben zu können, um Kinder noch mehr zum Trinken zu animieren. Wir, die Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Früchtetee e.V., feiern in diesem Jahr unser 10-jähriges Jubiläum. Ein Anlass, um unsere bisherige Arbeit und unsere Ziele kurz darzustellen. Mit unseren Rezepten widmen wir uns ganz der im Frühling hoffentlich überall aufkeimenden Liebe. Rot und verführerisch sind sie leicht nach zu kochen.

Übrigens freuen wir uns immer über Ihre Anregungen, Wünsche und Kritiken - auch in 2007! Schreiben Sie einfach an [info@wkf.de](mailto:info@wkf.de).

Alles Gute, herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

Ihre WKf – Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Früchtetee e.V.

## Inhalt

**2 10 Jahre WKfF:** Rückblick und Ausblick

**4 Kinder und Flüssigkeitshaushalt:**  
Trinken als Ritual

**6 Warenkunde:** Gar nicht einfältig - die Pomeranze

**8 Kinder und gesundes Trinken:**  
Kräuter- und Früchtetee-ABC für Mütter

**11 Rezepte:** Rot wie die Liebe – Verführerische Desserts mit Früchtetee

**Jubiläum in eigener Sache:****Die WKf feiert runden Geburtstag**

Für die Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Fruchtee e.V. (WKf) in Hamburg hat die Zahl Zehn in diesem Jahr eine ganz besondere Bedeutung. Im Februar 2007 feiern die inzwischen 16 Ordentlichen Mitglieder und 7 Fördermitglieder zum zehnten Mal das Gründungsjahr ihres Verbandes. Gemeinsam mit der Geschäftsführerin Dr. Monika Beutgen blicken Vorstand und Mitglieder auf eine überaus erfolgreiche Zeit zurück. Die WKf, die sich allen Belangen widmet, die mit der Einfuhr, der Herstellung, der Abpackung, dem Vertrieb und der Öffentlichkeitsarbeit der Aufgussgetränke zusammenhängen, steht den Herausforderungen der Zukunft optimistisch gegenüber.

**90 % des Marktes**

Die Basis für den Verband bildete der „Arbeitskreis Teeähnliche Erzeugnisse“ (\*so der Fachbegriff für Kräuter- und Fruchtees) in der Vereinigung der am Drogen- und Chemikalien-Groß- und Außenhandel beteiligten Firmen (VDC). Auf europäischer Ebene existiert bereits seit über 25 Jahren ein eigener Fachverband der Hersteller und Händler von Kräuter- und Fruchtees, die European Herbal Infusions Association (EHIA). Die wachsende Bedeutung der Kräuter- und Fruchtees am deutschen Markt veranlasste dann auch deutsche Firmen sich gemeinsam um die Belange der genussvollen und gesunden Getränke zu kümmern und am 27. Februar 1997 eine konstituierende Sitzung einzuberufen. Bereits kurze Zeit später, am 1.7.1997, wurde die WKf ins Vereinsregister beim Amtsgericht Hamburg eingetragen. Der Verein wurde rasch von Erfolg begleitet. Aus den 8 Ordentlichen Gründungsmitgliedern - Bad Heilbrunner, Drogen-Handelsgesellschaft Worlée, GDG Joh. Gottfried Schütte,

Gebrüder Wollenhaupt, Martin Bauer, Paul Müggenburg, Ostfriesische Teegesellschaft und Teekanne – sind mittlerweile 16 Ordentliche Mitglieder und 7 Fördermitglieder geworden. Heute gehören der WKf die bedeutenden Unternehmen der Kräuter- und Früchtetee-Branche an, die über 90 % des Marktes repräsentieren.

### **Hagebutten ehren Engagement**

„Ob Allgemeines Lebensmittelrecht, Qualitätssicherung, Ernährungsfragen und Forschung, die erfolgreiche Verbandsarbeit lebt von dem hohen Engagement seiner Mitglieder“, so Dr. Monika Beutgen, die ihr Amt seit Februar 1998 bekleidet. So wurden im Laufe der letzten 10 Jahre die Anforderungen an die Zutaten im Sinne des Verbrauchers erhöht, Inhaltsstoffe genauestens erforscht und im Hinblick auf ihre Bekömmlichkeit und ihren Nutzen untersucht, Diplomarbeiten von Studenten unterstützt und nicht zuletzt auch auf die Gesetzgebung eingewirkt, um dem Verbraucher eine breite Palette gesunder und genussvoller Kräuter- und Früchtetees bieten zu können. Erstmals in der Verbandsgeschichte wird im Jubiläumsjahr 2007 die *Goldene Hagebutte* als Auszeichnung an besonders verdiente Mitglieder verliehen, die sich für eine optimale Interessenvertretung und Öffentlichkeitsarbeit aller Partner eingesetzt haben.

### **Gesundes Trinken für Kinder**

Die WKf e.V., die sich über die Jahre einen bekannten Namen bei Institutionen, Universitäten und Journalisten machte und sich ohne Unterlass für die wohltuenden, vielseitigen und genussreichen Kräuter- und Früchtetees einsetzt, hat weiterhin viel vor. „Besonders die Information von Kindern und jungen Müttern haben wir uns auf die Fahnen geschrieben. Eine Unterrichtswerkstatt für Grundschul-Lehrerinnen haben wir bereits realisiert, auch in Zukunft werden wir im Interesse der kleinen und großen Verbraucher

keine Zeit zum Ausruhen haben“, so Dr. Adolf Kler, Vorsitzender der Wirtschaftsvereinigung.

## **Kinder und Flüssigkeitshaushalt:**

### **Trinken als Ritual**

Trotz zahlreicher Kampagnen und steigender Aufklärung nehmen Kinder in Deutschland immer noch zu wenig Flüssigkeit zu sich. Die Folgen sind Konzentrationsmangel und Leistungsabfall, außerdem werden die Nieren belastet. Die sogenannte DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study), die seit 1985 das Ernährungsverhalten von Kindern erforscht, bestätigt aktuell das unzureichende Trinkverhalten. Säuglinge werden meist noch sehr gut mit Flüssigkeit versorgt, aber besonders Klein- und Schulkinder sowie weibliche Jugendliche trinken zu wenig. Dabei müssten die Kinder für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt laut Studie nur eine Tasse pro Tag mehr trinken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt für Kinder eine Trinkmenge von 0,8 Liter (Ein- bis Vierjährige) bis zu 1,2 Liter (Zehnjährige).

### **Trinken ist eine Familiensache**

An erster Stelle sind die Eltern als rituelle Vorbilder für die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme gefragt, da die Kinder oftmals die Trinkgewohnheiten der Erwachsenen übernehmen. Es sollte selbstverständlich sein, dass zu jeder Mahlzeit etwas getrunken wird. Außerdem sollten Wasser, Kräuter- und Früchtetee (z.B. in Thermoskannen) oder ungesüßte Fruchtsäfte für die Kinder jederzeit zugänglich sein.

Dies ist natürlich auch in Kindergärten und Schulen erforderlich, insbesondere da die Anzahl der Ganztagschulen stetig steigt. Kostenlose kalorienfreie Getränke sind ein Muss, damit die in häuslicher Umgebung gepflegten Trinkrituale – Getränke zu jedem Essen und zu jeder Zeit – weitergelebt werden können. Auch während des Unterrichts sollten Kinder die Möglichkeit haben, regelmäßig zu trinken, nicht zuletzt zur Erhöhung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

### **Ungesüßt vergnüglich**

Das bevorzugte Getränk sollte Trinkwasser sein. Das wird jedoch geschmacklich schnell langweilig und gesüßte Erfrischungsgetränke sind keine gute Alternative. Die Vielfalt von Kräuter- und Früchtetees schafft da gesunde Abwechslung heiß wie kalt. Nicht zuletzt, da die empfohlene Trinkmenge leicht durch ein bis zwei Tassen des aromatischen Aufgusses erreicht werden kann.

### **Genussreiche Gewohnheit**

Kräuter- und Früchtetees eignen sich wegen der Sortenvielfalt besonders gut, um das Trinken fest zu etablieren. Als warmes Getränk kann zum Beispiel ein roter Hagebuttentee am frühen Morgen genossen werden, um fröhlich in den Tag zu starten. Ein würziger Kräutertee z.B. ist ein ideales „Begrüßungsgetränk“, wenn die Kinder von der Schule nach Hause kommen. Am Nachmittag, gemeinsam mit den Geschwistern, Freunden oder Eltern, lässt sich eine Tasse Kräuter- oder Früchtetee schön als gemütliches, verbindendes Ritual in den Tagesablauf von Kindern einbauen. Ebenso kann auch z.B. ein warmer Becher Anis-Tee vor dem Schlafengehen Körper und Seele erwärmen – nicht nur in kalten Jahreszeiten.

### **Tipp für trinkfaule Kinder**

Lustige Gläser, Tassen oder Strohhalme können die Trinklust steigern. Von den Kindern selbst ausgesuchte Teesorten tragen zum Spaß am Trinken genauso bei, wie der Nachmittagstee gemeinsam mit den Eltern genossen.

### **Warenkunde:**

## **Gar nicht einfältig – die Pomeranze**

Oft nicht erkannt, vielfach verkannt, säumt sie den Weg in den Zitrusanbauregionen Südeuropas: die Pomeranze. Die auch Bitterorange, [Sevilla-Orange](#) und Saure Orange genannte Schwester von Zitrone, Grapefruit und Co. begegnet uns jedoch fast täglich auf die eine oder andere Weise. Sowohl die Blüten als auch die Früchte finden sich kulinarisch in so manchem Rezept. Insbesondere im Früchtetee entfalten sie ungeahnte Kräfte. Und in der Parfumindustrie sind die Öle aus Blüten und Blättern als Aromastoff nicht wegzudenken.

### **Vielseitige Früchtchen**

Die Pomeranze (*Citrus aurantium L.*) ähnelt optisch sehr der Orange. Ihre [Frucht](#) ist jedoch kleiner und die im reifen Zustand leuchtend orange Schale ist dicker und unebener. Am häufigsten treffen wir die Pomeranze in der Küche als Orangeat, welches aus ihrer Schale hergestellt wird, sowie als Zutat für die Herstellung des Likörs [Curaçao](#) und der italienischen Bitterorangenlimonade Chinotto. Auch die englische Bitter Orange [Marmelade](#) wird aus der kleinen Frucht hergestellt. Und als köstliche Zutat bereichern Pomeranzenstückchen viele Kräuter- und Früchtetee-Mischungen.

## Beruhigende Blüten

Ihre mittelgroßen, weißen bis cremefarbenen Blüten mit deutlichem, süß-schweren Geruch enthalten ätherisches Öl, Bitterstoffe sowie Flavonoide und sollen als mildes Beruhigungsmittel bei Nervosität und Schlafstörungen helfen. Darüber hinaus wirken sie krampflösend und sind Bestandteil von so manchem Beruhigungs- und Erkältungstee. Aber auch als reines Genussmittel ist ein wohlschmeckender Tee aus Orangen- und Pomeranzenblüten ideal zur Entspannung nach einem anstrengenden Tag.

## Früh von Land zu Land

Trotz ihrer mannigfaltigen Verwendung hat diese Zitruspflanze für den kommerziellen Anbau keine große Bedeutung. Pomeranzenbäume wachsen in Westindien, Ostafrika und am Himalaja wild, in Indien und im Mittelmeerraum kultiviert. Im Gegensatz zur süßen Orange, die erst im 16. Jahrhundert nach Europa kam, lässt sich die Pomeranze schon im 9. Jahrhundert in Arabien und kurze Zeit später in Spanien und Nordafrika nachweisen. Im Jahre 1002 brachten die Sarazenen den Baum mit nach Sizilien. Vermutlich taten auch die Kreuzfahrer etwas zur Verbreitung der Pomeranzenkultur.

**Kinder und gesundes Trinken:****Kräuter- und Früchtetee-ABC für Mütter**

Während der Stillzeit werden Säuglinge ausreichend mit Flüssigkeit durch die Muttermilch versorgt. Dennoch gibt es immer mal wieder Anlässe, bei denen sich die Gabe von ungesüßtem Kräutertee anbietet, wie z.B. Blähungen oder Infekte.

Kräutertee wird von Babys im Allgemeinen sehr gut vertragen. Ab dem fünften Monat kann auch Früchtetee gegeben werden, der ebenso wie Kräutertee nicht nur gut schmeckt, sondern auch ein idealer Vitamin- und Mineralstofflieferant ist. Ob Anis oder Zitrusfrüchte – unerlässlich für eine gute Verträglichkeit ist die richtige Zubereitung mit frischem, sprudelnd kochendem Wasser.

**Kräutertee für Säuglinge**

Alle für die Kleinen empfohlenen Sorten wie Kamille, Anis, Kümmel, Pfefferminze und Fenchel sind besonders wohltuend für das kindliche Verdauungssystem. Fencheltee ist der mit Abstand beliebteste Tee für Säuglinge und Kleinkinder. Er schmeckt den Kleinen offensichtlich ausgesprochen gut, wirkt außerdem angenehm entspannend auf den Magen-Darm-Bereich und ist bei Infekten schleimlösend. Da Säuglinge häufig von Blähungen, Koliken und anderen Darmbeschwerden gepeinigt werden, ist das Getränk oft eine wahre Wohltat.

**Trinken fördert Muttermilch**

Ob die positiven Eigenschaften der Kräutertees über die Muttermilch auf das Kind übertragen werden können, ist nicht bewiesen. Aber auf jeden Fall ist die

bekömmliche Flüssigkeitszufuhr durch Kräutertee einer ausreichenden Milchbildung zuträglich. Vorsicht bei Pfefferminz- und Salbeitee: Sie können die Milchproduktion verringern.

### **Bunte Abwechslung für Babys**

Früchtetee ist für Babys ab dem fünften Lebensmonat ebenfalls geeignet und als leckeres Getränk sehr beliebt. Man hat die Wahl zwischen Sorten wie Hagebutte, Malve, Apfel- oder Orangenschalen. Die Säure im Tee macht empfindlichen Babys allerdings zu schaffen. Sie können dadurch wund werden. Deshalb ist es auf jeden Fall sinnvoll, dem Baby zuerst eine einzelne Teesorte und nicht gleich eine Mischung anzubieten. Dadurch lässt sich rasch erkennen, wie das Kind den jeweiligen Früchtetee verträgt. Beim Kauf von Instanttees bzw. Teepulver muss man unbedingt darauf achten, ob und wie stark Süßungsmittel zugefügt sind.

### **Trinken muss sein**

Sobald ein Baby feste Kost bekommt, also Breie oder sogar noch festere Nahrungsmittel, muss es mehr trinken. Babys benötigen etwa 400 ml Flüssigkeit zusätzlich am Tag – über die Flüssigkeit hinaus, die sie mit Obst, Gemüse oder der Milch ohnehin aufnehmen. Diese Getränke sind kein Nahrungsmittel mehr, sondern sollen ausschließlich den Durst stillen und für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt sorgen. Wegen der guten Verträglichkeit und ihrer beliebten Geschmacksrichtungen bieten sich Kräuter- und Früchtetees neben Trinkwasser an.

## **Gesundes als Gewohnheit**

Kräuter- und Früchtetee ist gut verträglich, Mineralstofflieferant und dem kindlichen Organismus durchaus zuträglich. Bei der Gabe sollte darauf geachtet werden, dass die Aufgüsse ungesüßt angeboten werden, damit sich Kleinkinder an den Geschmack gewöhnen und nicht frühzeitig auf gesüßte Getränke fixiert werden. Die Getränke sollten sobald wie möglich in einem Becher gereicht werden, da Nuckeln aus der Flasche auch bei ungesüßten Produkten der Zahngesundheit nicht zuträglich ist.

## **Immer sprudelnd kochendes Wasser**

Die richtige Zubereitung ist für eine gute Verträglichkeit unerlässlich. Bei Kräuter- und Früchtetee handelt es sich um Naturprodukte, die aufgrund ihres Anbaus und ihrer Weiterverarbeitung trotz aller Sorgfalt Keime enthalten können. Jedoch werden bei fachgerechtem Aufguss mit sprudelnd kochendem Wasser alle möglicherweise noch enthaltenen Keime sicher beseitigt. Hieran sollte bei der Zubereitung von Tees für Kinder besonders gedacht werden, da deren Immunsystem noch schwächer ist als das der Erwachsenen.

Ein einfaches Erhitzen in der Mikrowelle ist in keinem Fall ausreichend, ein Aufguss mit sprudelnd kochendem Wasser ein Muss. So ist der Genuss von Kräuter- und Früchtetee absolut unbedenklich und wohltuend wie schon seit Jahrtausenden. Also: In jedem Fall darauf achten, dass frisches Wasser verwendet, sprudelnd aufgekocht und sofort aufgegossen wird sowie dass der Tee mindestens 5 Minuten zieht.

**Rot wie die Liebe:****Verführerische Desserts mit Früchtetee**

Frühling, frisch erwachende Gefühle, Valentinstag - die Liebe hat jetzt Hochkonjunktur. Mit verführerischen Desserts kann man sie auch kulinarisch feiern. Ob eiskalt-köstlich mit Frozen Smoothie oder cremig-lieulich mit Erdbeer-Mousse, die Liebesfarbe Rot gibt hier den Ton und Geschmack an. Sinnliches Vergnügen für Augen, Herz und Gaumen garantiert.

**Frozen Smoothie**

Zutaten für 2 Portionen:

1 Teebeutel oder 1 EL roter Früchtetee (z.B. Heidelbeere)

2 EL Grenadinesirup

jeweils 100 g Heidelbeeren, rote Johannisbeeren und Himbeeren (eventuell aufgetaut)

1 gehäufte EL Zucker

6 Kugeln Cassis- oder Heidelbeereis

Zubereitung:

Den Tee mit 150 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 8 Minuten ziehen lassen. Tee mit Grenadinesirup süßen, dann ganz abkühlen lassen. Beeren verlesen, die Johannisbeeren von den Rispen streifen. Mit Zucker bestreuen und Saft ziehen lassen. Eis und kalten Tee mit dem Schneidestab des Handrührers aufmixen. Abwechselnd mit den Beeren in Gläser füllen. Sofort genießen!

## **Erdbeer-Mousse**

Zutaten für 4 Portionen:

4 Blatt Gelatine

3 EL oder 3 Teebeutel roter Früchtetee mit dem Aroma von Erdbeeren

1 Vanilleschote

200 g Naturjoghurt

200 g Magerquark

350 g Erdbeeren

200 g Schlagsahne

100 g weiße Schokolade

1 EL Erdbeersirup

50 g Zucker

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, anschließend gut ausdrücken. Den Tee mit 75 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 8 Minuten ziehen lassen. Die Gelatine im heißen Tee auflösen. Den Tee erkalten lassen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herausschaben und mit Joghurt, Quark und Zucker glatt rühren, dann den Tee unterrühren. Sahne steif schlagen und behutsam unterheben. Erdbeeren putzen, waschen, fein würfeln und mit Erdbeersirup vermengen. Schokolade auf einer groben Küchenreibe in Späne hobeln. Die Mousse abwechselnd mit Erdbeeren und Schokospänen in 4 Dessert-Gläser schichten und zugedeckt im Kühlschrank 3 Stunden erstarren lassen.

Tipp:

Dieses Rezept können Sie mit Himbeeren, gemischten Beeren oder tiefgekühlten Beeren variieren. Noch farbintensiver wird die Mousse mit roter Gelatine.