

01/03

INHALT

Aktuell: Immer schön flüssig – Frauenpower durch Trinken	Seite 2
Experten-Interview: Kräuter- und Fruchttetees für Kinder	Seite 3
Warenkunde: Melisse – die entspannende Schöne	Seite 5
Tipp der Saison: Der würzig-scharfe Muntermacher: Yogi-Tee	Seite 6
Süße Frühlingsboten aus dem Süden: Kräuter- und Fruchttetees auf italienisch	Seite 7

Liebe Leserinnen und Leser,
der Frühling liegt in der Luft. Genau die richtige Jahreszeit für Fitness oder Diät. Dabei sollte der wichtigste Jungbrunnen – die Flüssigkeitsaufnahme – nicht vergessen werden. Aber nur knapp ein Drittel der Deutschen trinkt genug. Wohlschmeckende Kräuter- und Fruchttetees in unzähligen Geschmacksrichtungen können hier Abhilfe leisten. Über die Trinkgewohnheiten von Kindern erfahren Sie Neues in unserem Interview mit der renommierten Kinderärztin und Buchautorin Dr. Gunhild Kilian-Kornell. Auf Seite 7 lesen Sie, welche vortreffliche Entspannung Melissentee bringen kann. Im Trend: Yogi-Tee, der passend zum Frühlingsbeginn mit herrlichem Duft und würzigem Geschmack alle Lebensgeister weckt. Fehlen nur noch die richtigen Frühlingsrezepte: Achten Sie auf unser Honeybush-Tiramisu mit Himbeeren, dass besonders gern von Kindern verspeist wird.

Freuen Sie sich mit uns auf einen sonnigen Frühling
Ihre WKF – Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Fruchttetee e.V.

Immer schön flüssig:
Mehr Frauenpower durch Trinken

Frühling liegt in der Luft und damit für viele auch eine Diät oder ein neues Fitness-Training. Gerade Frauen beginnen jetzt oft ein stressiges Rundumneu-Programm und vergessen dabei den wichtigsten Jungbrunnen: Flüssigkeit. Täglich sollten wir mindestens 1,5 bis 2 Liter zu uns nehmen, lautet die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. Tatsächlich erreichen nur knapp ein Drittel der Deutschen diese Menge, und zwar vorwiegend Männer. Denn bei der Einstellung zum täglichen Trinken zeigen sich zwischen Männern und Frauen gravierende Unterschiede. Frauen trinken deutlich weniger als Männer, wie auch jüngst wieder eine Online-Umfrage belegte.

Schön, schlank, gesund

Schon fast fatal erscheint, dass Wasser oder kalorienarme Getränke wie Kräuter- und Früchtetees, viele der Ziele, die frau sich steckt, enorm effektiv unterstützen. Nicht nur die körperliche Fitness, auch die geistige steigt mit dem Flüssigkeitskonsum. Die Zellen werden optimal versorgt, der Stoffwechsel kann Schadstoffe besser ausscheiden, die Haut wirkt frischer und der Energiepegel steigt. Auch bei Schlankheitskuren ist Trinken nicht nur notwendig, es nimmt auch das Hungergefühl. Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees bieten sogar noch vielfältige Geschmackserlebnisse und helfen so, Heißhungerattacken vorzubeugen.

Nicht zuletzt stellt unzureichendes Trinken ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar. So kann es eine Reihe von Krankheiten mitverursachen, wie zum Beispiel Nieren- und Blasenleiden, Verstopfungen und Magenbeschwerden. Dadurch erklären sich neben den anatomischen Unterschieden die zehn mal so häufig auftretenden Harnwegsentzündungen bei Frauen.

Während Männer (67 Prozent) eher gerne trinken, fällt Frauen (46 Prozent) die Flüssigkeitsaufnahme oft schwer (Online-Umfrage, durchgeführt von Professor Dr. Volker Pudel, Leiter der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle an der Universität Göttingen). Die Gründe für die mangelnde Flüssigkeitsaufnahme liegen darin, dass das Trinken einfach vergessen wird, kein Durst empfunden wird oder schlichtweg keine Lust besteht, etwas zu trinken. Psychologischer Hintergrund ist bei Frauen weiterhin, dass erziehungsbedingt Hemmungen bestehen, fremde Toiletten aufzusuchen. Die Folge sind das Unterdrücken des Durstes und eine möglichst geringe Flüssigkeitsaufnahme.

Gewohnheiten ändern mit Trinktraining

Neben dem Durstgefühl beeinflussen erlernte Verhaltensweisen die Trinkgewohnheiten. In bestimmten Situationen, zum Beispiel bei Stress, wird das Durstgefühl unterdrückt oder nicht wahrgenommen. Mit einigen Tricks ist es viel leichter, täglich genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wer nur wenig oder selten Durst verspürt, dem hilft folgendes Trinktraining: Tagsüber in jeder Stunde ein Glas Wasser oder eine Tasse Kräuter- und Früchtetee (200 ml) trinken. In der Anfangszeit kann ein Wecker helfen, der mit einem stündlichen Signal ans Trinken erinnert. Schon nach wenigen Wochen ist man so konditioniert, dass der Körper automatisch ein „Durstsignal“ sendet. Auch sollten Getränke ein fester Bestandteil jeder Mahlzeit sein. Ein Getränk in Reichweite erinnert ans Trinken.

Immer nur das Gleiche im Becher oder Glas, das kann leicht langweilig werden. Wer für mehr Abwechslung bei der Getränkeauswahl sorgt, dem fällt es leichter, sich zum Trinken zu motivieren: Neben Wasser, das es mittlerweile auch aromatisiert gibt, eignen sich besonders heiße oder kalte Kräuter- und Früchtetees, die in den verschiedensten Geschmacksrichtungen erhältlich sind.

Interview mit Frau Dr. med Gunhild Kilian-Kornell:
Kräuter- und Fruchtttees für Kinder

Frau Dr. med Gunhild Kilian-Kornell ist Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin und Pressesprecherin des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte in Deutschland sowie erfolgreiche Autorin mehrerer Ratgeber, Bücher und Fach-Artikel. Die Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Fruchtttee e.V. befragte die Expertin zum empfehlenswerten Trinken von Kindern und Jugendlichen.

Frage: Sind Kräuter- und Fruchtttees generell schon für Babys geeignet?

Frau Dr. Kilian-Kornell: Bereits Babys können diese Tees trinken. Sie sollten aber nicht gesüßt sein und keine starken ätherischen Öle und Fruchtsäuren enthalten. Darüber hinaus sollte darauf geachtet werden, dass keine Tees mit kandierten Früchten verwendet werden. Auf der Zutatenliste der Tees ist die Zusammensetzung angegeben.

Kann man auch stillenden Müttern empfehlen, ihren Säuglingen Kräuter- und Fruchtttees zu geben?

Gestillte Babys benötigen in der Regel keine zusätzlichen Getränke, da die Muttermilch auch den Flüssigkeitsbedarf des Kindes deckt. Im Sommer kann es manchmal sinnvoll sein, zusätzlich Wasser oder ungesüßten Kräutertee zu verabreichen.

Welche Sorten sollte man im Fläschchen geben?

Es ist zu beachten, dass der Magen eines Säuglings nicht mit Säuren belastet wird. Daher sind Fruchtttees eher weniger geeignet und es sollten Kräutertees bevorzugt werden: Fenchel-Anis-Kümmeltee ist hier der Klassiker unter den Kräutertees für Kinder. Kamille sollte allerdings frühestens ab dem siebten Lebensmonat verabreicht werden.

Wie viel sollten Kleinkinder generell trinken? Welche Bedeutung messen Sie hierbei Kräuter- und Fruchtttees zu?

Ca. 0,5-1,5 l Flüssigkeit sollte ein Kleinkind pro Tag zu sich nehmen. Dies kann durch Wasser oder Tee geschehen, die keine unnötigen Kalorien enthalten. Durstlöschen benötigt keine Kalorien.

Viele Babys und Kleinkinder schlafen abends gern mit einem Fläschchen Kräuter- oder Fruchtttee ein. Ist etwas dagegen einzuwenden, wenn dieser ungesüßt ist?

Wenn das Teefläschchen als Einschlafhilfe gedacht ist, dann ist entschieden etwas dagegen einzuwenden. Wenn ein Kind vor dem Einschlafen noch ungesüßten Kräutertee trinkt oder in der Nacht wach wird und seinen Durst damit löscht, das Fläschchen schnell leert, so kann es das tun!

Gibt es Tees, die Kinder insbesondere abends etwas beruhigen?

Melissentee und Lindenblütentee können beruhigend wirken.

Sollten Kinder generell etwas Warmes trinken, z.B. vor dem Kindergarten oder Schulbesuch oder vor dem Schlafengehen? Welche Vorteile bieten warme Getränke gegenüber kalten?

Warme Getränke verursachen ein wohlige Gefühl im Magen und wärmen vor allem im Winter, sie sind als Tageseinstieg sicher gut. Manche Kinder bevorzugen grundsätzlich eher etwas Kaltes. Man muß niemanden zwingen.

Gerade kleine Kinder klagen häufig über unspezifisches Unwohlsein. Würden sie Eltern empfehlen, erst einmal einen warmen Kräuter- oder Früchtetee zu kochen?

Die gute englische Sitte, bei Problemen erst einmal eine gute Tasse Tee zu trinken, hat ihre Berechtigung. Für Kinder kann das bedeuten: Zuwendung, Zuhören sich besser fühlen, wenn die Mutter einen Tee kocht. Pfefferminztee, Melissentee und Kräutertee-Mischungen sind hierfür gut geeignet.

Wie kann man Kinder und Jugendliche, die zu wenig trinken, zu mehr Konsum anregen?

Erziehung ist Vorleben, alles andere ist Dressur: Empfehlungen werden von Jugendlichen nicht unbedingt in die Tat umgesetzt, da sind Szenetränke eher angesagt. Wenn ein Kind allerdings von klein auf gewöhnt ist, ausreichend zu trinken, wird es das in der Regel auch weiter einhalten.

Harmonie aus Kräutern: Melisse – die entspannende Schöne

Im frühen Sommer wartet draußen wieder ein wahrer Genuss für Augen und Nase auf uns: Wie schön anzusehen sind doch die weißen, nach frischen Zitronen duftenden Blüten der Melisse. Die aus der Familie der Lippenblütler stammende Pflanze ist wahrlich ein kleines Wunderwerk, denn sie hat noch weitaus mehr zu bieten. So ist sie, zum Beispiel als Tee genossen, seit langer Zeit in der Naturheilkunde als ein bekömmliches Entspannungsgetränk bekannt.

Die Melisse, die wegen ihres charakteristischen Duftes im Volksmund auch Zitronenkraut, Herztröst oder Frauenwohl genannt wird, wächst in dichten, 40 bis 80 cm hohen Büscheln und entfaltet ihre Blumenkronen in der ersten Hälfte des Sommers. Ursprünglich stammt sie von den östlichen Ufern des Mittelmeers, inzwischen begegnet man ihr in allen milden Gegenden Westeuropas. Sie wächst auch gern in unseren Gärten, auf altem Gemäuer, zwischen Hecken und in Weinbergen.

Durch und durch erstaunlich gut

Man weiß bis heute nicht genau, ob die Melisse früher mehr wegen ihrer beruhigenden Eigenschaften oder wegen ihrer dicken Nektartränen geschätzt wurde. Für den Teegenuss werden ausschließlich die Melissenblätter gepflückt, und zwar vor der Blütezeit, weil sie danach ihren guten Geruch und Geschmack verlieren. Eine schonende Trocknung erhält die vielen wohltuenden Bestandteile, die sich dann im Aufguss in der Teetasse entfalten.

Neben dem Melissenöl mit Citronellal, Citral und Caryophyllen sind Mineralstoffe, Gerb- und Bitterstoffe sowie geringe Mengen Flavonoide enthalten.

Angenehm vielseitig

Der würzig-aromatische Melissentee sollte ruhig länger ziehen, damit man den harmonisierenden Effekt voll nutzen kann. Das Süßen mit Honig verstärkt die entspannende Wirkung und empfiehlt sich besonders zum Abend hin. Nicht nur bei Überreiztheit und Unwohlsein im Magen- und Darmbereich bietet der Melissentee Linderung, seine tonisierenden, d.h. kräftigenden Eigenschaften können auch die Abwehrkräfte des Körpers positiv beeinflussen. Der ausgleichenden Wirkung der Melisse macht man sich auch in Form des Melissen-Vollbades zu Nutze: Einfach 50 – 60 g Melissenblätter mit einem Liter Wasser übergießen, zum Kochen bringen und nach 10 Minuten abgeseiht einem Vollbad zugeben.

Ob als Tee, Bad oder Gewürz - kurz vor dem Servieren Salaten, Saucen oder Eintöpfen hinzugefügt - die Melisse ist ein Geruchs- und Geschmackserlebnis, das sie zu einer der Königinnen unter den Kräutern macht.

Tipp der Saison:

Der würzig-scharfe Muntermacher: Yogi-Tee

Die Umstellung vom Winter, in dem wir es gemächlich lieben und etwas opulentere Mahlzeiten bevorzugen, zum luftig-leichten Frühling fällt uns trotz aller Freude oft nicht leicht. Ein paar Pfunde abnehmen, wieder aktiver werden - da kommt eine kleine Anregung sehr gelegen. Auf äußerst angenehme Weise weckt zum Beispiel Yogi-Tee, der zu den ayurvedischen Tees gehört, alle Lebensgeister. Das Geheimnis ist jedoch nicht nur sein intensiver Duft und sein köstlicher Geschmack. Die Besonderheit des Yogi-Tees ist, dass es sich nicht um einen Blüten- oder Blatt-Tee handelt, sondern um einen reinen Gewürztee, der viele Kräfte der Natur in sich vereint.

Power des Orients

Der Ursprung dieser aromatischen Mischung asiatischer Gewürze liegt in der ganzheitlichen Naturheilkunde des alten Indiens, der Ayurveda. Mit der Verbreitung des Yoga ist der Yogi-Tee auch in unseren Breitengraden bekannt und beliebt geworden. Zu den Hauptbestandteilen gehören typische indische Gewürze, Wurzeln, getrocknete Rinden, Beeren und Samen. Den leckeren, würzigen Geschmack verleihen dem Yogi-Tee zum Beispiel Zimtrinde, Nelken und Ingwerwurzel. Kardamom wiederum ist für den charakteristischen, angenehmen Duft verantwortlich. Abgerundet mit einer leicht scharfen, anregenden Note wird die pikante Mischung schließlich mit Pfeffer.

Kalorienarmer Geschmack in Hülle und Fülle

Mittlerweile kann man unter den verschiedensten Mischungen aus unterschiedlichen Kombinationen mit Yogi-Tee wählen, die je nach Inhaltsstoffen von anregend bis entspannend wirken können. Erfrischend für Körper und Seele ist zum Beispiel die klassische pikante Variante, da sowohl Zimt, Kardamom als auch Ingwer anregend wirken, oder eine Mischung mit Pfefferminze. Sie sind auch ideale aromatische Fitness-Drinks, wenn man Durchhänger bei der Frühjahrsdiät hat. Für Schokoladenfans, die eine kalorienarme Alternative zu Kakao suchen, gibt es sogar eine Mischung aus Yogi-Tee und Kakaoschalen. Besonders mild und entspannend ist wiederum die Kombination des Yogi-Tees mit Fenchel, Anis und Koriander, der auch gern von Kindern getrunken wird.

Die meisten Sorten werden sowohl lose als auch in Tee-Beuteln angeboten. Damit der Yogi-Tee das volle Aroma der Samen, Rinden und Wurzeln entfalten kann, muss insbesondere die Beutel-Ware lange ziehen, vorzugsweise bis zu 10 Minuten.

Traditionell wird der Yogi-Tee mit Honig und Milch getrunken. In den wärmeren Monaten des Jahres kann man auch hervorragend kalten Yogi-Tee, zum Beispiel gemischt mit ungesüßten Fruchtsäften, als aromatischen erfrischenden Durstlöscher genießen.

Spirituelle Einsichten inklusive

Wer in diesem Frühjahr auf Yogi-Tee setzt, kann möglicherweise sogar ganz neue Eindrücke gewinnen. Der Name des Yogi-Tee entspringt dem Ruf, der den für ihn verwendeten Gewürzen nachgesagt wird. Ihnen wird zugeschrieben, den Geist für eine spirituelle Einsicht zu öffnen.

Süße Frühlingsboten aus dem Süden:
Kräuter- und Fruchttetes auf italienisch

Nirgendwo ist das süße Leben so sprichwörtlich wie in Italien - Genuss darf, Genuss muss sein. Köstliche „Dolce“, raffinierte Süßspeisen von Törtchen bis Cremes, werden nicht nur zum Nachtisch geschätzt, sondern fast rund um die Uhr. Kleine süße Snacks gibt es in nahezu jeder der vielen Bars und Cafes, wo sie, gern im Stehen genossen, ein kleines Highlight des Tages sind. Hier zwei himmlische Italienische Rezepte, ganz neu variiert mit Kräuter- und Fruchttetes, die mit ihrer aromatischen Fruchtigkeit erste Frühlingszeichen setzen.

Polenta auf Fruchtteteschaum

Zutaten für 4 Personen:

1/2 l Milch
4 EL brauner Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
125 g Polenta (Maisgrieß)
40 g gehobelte Mandeln
Butter zum Braten
2 EL oder 2 Aufgussbeutel roter Fruchttete
1 Ei
1 Eigelb
2 EL Zucker

Zubereitung:

Die Milch mit dem Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen. Polenta unter Rühren darin aufkochen und zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen. Die Hälfte der Mandeln auf ein Brett streuen und die Polenta-Masse fingerdick darüber streichen. Die restlichen Mandeln über die Masse streuen und fest andrücken. Erkalten lassen. Tee mit 1/8 l kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Ei, Eigelb und Zucker schaumig rühren und zusammen mit dem durchgeseihten Fruchttete über einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis ein dicklicher Schaum entsteht. Aus der Polenta-Mandelmasse Monde ausstechen und diese von beiden Seiten in heißer, goldgelber Butter braten. Zusammen mit dem Fruchtteteschaum servieren.

Honeybush-Tiramisu mit Himbeeren

Zutaten für 6-8 Personen:

1 TL oder 1 Aufgussbeutel Honeybush-Tee
120 g Löffelbiskuits
300 g Himbeeren
500 g Magerquark
250 g Mascarpone
6 EL Zitronensaft
75 g Zucker
1 Vanille-Schote
Kakao zum Bestäuben
Zitronenmelisse zum Verzieren

Zubereitung:

Tee mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Löffelbiskuits in kleine Stücke brechen und eine passende Form damit auslegen. Mit dem abgessenen Tee beträufeln. Himbeeren waschen und ca. 250 g Früchte auf den Löffelbiskuits verteilen. Die Vanille-Schote längs aufschneiden und mit dem Messerrücken das Mark auskratzen. Quark, Mascarpone, Zitronensaft, Zucker und das Mark der Vanille-Schote verrühren. Die Quark-Mascarponemasse auf die Himbeeren streichen und ca. 30 Minuten kühl stellen. Die Creme mit Kakao bestäuben. Das Tiramisu mit den restlichen Himbeeren und der Zitronenmelisse verzieren.