



WKF

Wirtschaftsvereinigung
Kräuter- und Fruchttetees e. V.

WKF • Gotenstraße 21 • 20097 Hamburg

Aktiv in den Frühling

Fit mit Kräuter- und Fruchttetees

Sobald die Tage länger werden und die ersten Sonnenstrahlen vom Himmel scheinen, nimmt auch die Aktivität des Menschen wieder zu. Viel Bewegung an der frischen Luft oder sportliche Betätigung lösen den „Winterschlaf“ ab. Besonders im Frühling ist es deshalb wichtig, ausreichende Mengen zu trinken. Kräuter- und Fruchttetees stellen dabei eine ideale Möglichkeit der Flüssigkeitszufuhr dar.

Lebenselixier für den Körper

Der menschliche Körper besteht zu etwa 65-70 Prozent aus Wasser, in dem sich u.a. Mineralstoffe befinden, die der Organismus zur Erhaltung seiner lebens-wichtigen Funktionen benötigt. Schon bei einem Flüssigkeitsverlust von fünf Prozent beginnt das Herz unregelmäßig zu schlagen, die Folge ist eine Leistungsminderung des Körpers. Um Herz und Kreislauf in Schwung zu halten und das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen, sollte deshalb in ausreichenden Mengen Flüssigkeit zu sich genommen werden. Die Deutschen trinken jedoch zu wenig. Experten empfehlen, täglich etwa 2 - 3 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wichtig ist es, zu trinken, bevor sich Durst einstellt. Eine trockene Kehle stellt bereits ein Anzeichen für eine Unterversorgung mit Flüssigkeit dar.

Viel Trinken gegen den Winterspeck

Speziell im Frühjahr beginnen viele Menschen eine Diät, um den Winterspeck der vergangenen Monate zu verlieren. Wer überflüssige Pfunde abbauen will, sollte zusätzlich viel Trinken. Die Flüssigkeitszufuhr reduziert den Hunger beim

Essen und sorgt dafür, dass der Magen leicht gefüllt ist. Um Gewicht zu reduzieren, eignen sich auch einzelne Fastentage z.B. mit Kräuter- und Fruchttetees, an denen ausschließlich getrunken und keine feste Nahrung aufgenommen wird. Dies fördert den Stoffwechsel, entschlackt und regt die Ausscheidungskräfte an.

„Fit for fun“ braucht viel Flüssigkeit

Wer viel schwitzt, muss auch viel trinken: Pünktlich zum Frühling nehmen viele Menschen ebenfalls ihre sportlichen Aktivitäten vor allem im Freien, wie Jogging oder Radfahren,

WKF Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Fruchttetees e. V.

Gotenstraße 21 • 20097 Hamburg City Süd

Telefon ++49/40/23 60 16-19/-33 • Telefax ++49/40/23 60 16-10/-11/-40 • E-Mail info@wkf.de

wieder auf. Beim Schwitzen in Folge von körperlicher Betätigung verliert der Körper in besonderem Maße Wasser und Mineralstoffe, was über vermehrtes Trinken ausgeglichen werden muss. Die Flüssigkeitszufuhr sollte deshalb bei sportlichen Aktivitäten deutlich über den empfohlenen 2 bis 3 Litern pro Tag liegen.

Kräuter- und Fruchtttees: vielseitig, lecker und praktisch kalorienfrei

Kräuter- und Fruchtttees sind zur Flüssigkeitszufuhr besonders gut geeignet, da sie im Vergleich zu vielen Säften oder Limonaden keinen Zucker enthalten und somit praktisch kalorienfrei sind. Darüber hinaus sind Kräuter- und Fruchtttees mit wenigen Ausnahmen wie Mate-Tee oder solchen, die Guarana und Cola-Nüsse enthalten, koffeinfrei und können somit zu jeder Tageszeit in beliebigen Mengen konsumiert werden: also der ideale Fitness-Drink. Alkoholische Getränke oder Kaffee dürfen hingegen nicht zu den Flüssigkeitsspendern gezählt werden, da sie die Wasserausscheidung fördern und so den Flüssigkeitsverlust des Körpers verstärken. Ein weiterer wichtiger Aspekt sollte ebenfalls nicht übersehen werden: Kräuter- und Fruchtttees schmecken so gut und sind abwechslungsreich, so dass sie gern getrunken werden und zur Flüssigkeitsaufnahme in ausreichender Menge anregen.

Warenkunde: Kamille

Beliebter Klassiker

Kamillentee zählt zu den Klassikern unter den Kräuter- und Fruchtttees und steht in der Rangliste der beliebtesten Sorten ganz weit oben. Bereits seit Jahrzehnten zählt Kamille neben Pfefferminze zu den meistverkauften Kräuter- und Fruchtttees. Der typische, ausgeprägte Duft der Kamille ist allseits bekannt und beliebt und fast jeder wird in seinem Leben schon einmal eine Tasse dampfend-heißen Kamillentee getrunken haben.

Vom Wildkraut zum kultivierten Anbau

Während die Kamille früher als Wildkraut in ganz Europa wuchs, sind die Hauptanbauländer inzwischen Argentinien, Ägypten, Deutschland sowie einige osteuropäische Länder. Die Kamille blüht in Europa von Mai bis August. Die Ernte erfolgt überwiegend von Juni bis Juli. Die beste Zeit der Blütenlese liegt 3 bis 5 Tage nach dem Aufblühen, da sich in den Blüten zu diesem Zeitpunkt der höchste Gehalt an geschmacksgebenden ätherischen Ölen befindet.

Die Blüte: der Aromaspender

Die echte Kamille (*Matricaria chamomilla*) ist eine einjährige Pflanze, die zwischen 10 und 55 cm hoch wird. Sie hat einen aufrechten, stark verzweigten Stängel mit grünen Blättern. Die weißen Strahlblüten besitzen einen goldgelben, kegelförmigen und hohlen Blütenboden. Der Blütenboden wölbt sich stark nach oben und gibt der Kamillenblüte ihre typische Form. Die Kamillenblüten - Flores chamomillae - enthalten das ätherische Öl, das dem Kamillentee seinen milden, blumigen Geschmack verleiht. Sie werden geerntet und auf Trockengestellen

oder in Warmluftöfen vorsichtig getrocknet, um das Aroma nicht zu gefährden. Im Teeaufguss lösen sich vor allem die wasserlöslichen Flavonoide, die eine krampflösende Wirkung besitzen. Viele Menschen schwören deshalb bei Magen- und Darmbeschwerden ebenso auf ein Glas Kamillentee wie bei Bronchitis oder Halsschmerzen.

Tipp der Saison: Brennessel

Brennende Blätter gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Jeder kennt sie, aber kaum jemand liebt sie: die Brennessel. Dabei wird diese Pflanze oft unterschätzt, denn besonders im Frühling kann sie einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die allgemeine Frühjahrsmüdigkeit zu lindern.

Neben dem Wechsel der Jahreszeiten sind u.a. Stoffwechselschlacken im Körper dafür verantwortlich, dass wir uns im Frühjahr häufig müde und abgespannt fühlen. Viel Bewegung, kalorienarme Ernährung und viel trinken kann helfen. Vor allem ballaststoffreiche Kost und eine reichliche Flüssigkeitszufuhr regen die Verdauung an und helfen so, Stoffwechselschlacken aus dem menschlichen Organismus zu entfernen. Hier wirkt Brennesseltee unterstützend, da er zusätzlich eine harntreibende Funktion besitzt und so den Abtransport von Schlacken aus dem Körper fördert.

Die Brennessel ist eine bis zu einen Meter fünfzig hohe Pflanze, die an Wald-rändern, Wegen, Hecken und Häusern wächst. Die Ernte der Blätter findet insbesondere von Ende April bis Anfang Mai statt, wenn die Pflanze blüht. Brennesseln haben einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen sowie Eisen, Flavonoiden und Carotinoiden. Durch schonende Trocknung bleiben die Inhaltsstoffe weitgehend erhalten.

Unser Tipp: Trinken Sie gerade im Frühling drei- bis viermal täglich eine Tasse frisch zubereiteten Brennesseltee bzw. eine Brennesseltee-Mischung.

Frühlingsleichte Fruchtee-Snacks

Die Fruchtees bieten mit ihrer Aromenvielfalt nicht nur unzählige Möglichkeiten für köstliche Getränke, sie geben als fruchtige Zutat auch süßen Speisen eine besondere Note. Da Fruchtees praktisch keine Kalorien haben, sind sie ideal für leichte Snacks, die sich in die Frühjahrs-Diät integrieren lassen oder einfach schon mal Lust auf den Sommer machen. Wir haben für Sie drei kleine Gerichte mit Früchten und Fruchtee entwickelt, die sowohl großen als auch kleinen Genießern schmecken werden. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Kiwi-Früchtetee-Reis

Zutaten (für 4 Portionen):

- 3 EL Früchtetee
- 125 g Milchreis
- 2 EL Honig
- 1 EL Kirschsirup
- 4 Kiwis
- 2 EL gehackte Pistazien

Zubereitung:

Früchtetee mit 375 ml kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Früchtetee aufkochen, Milchreis, Honig und Sirup hineingeben und den Reis dann bei geringer Hitze 20 Minuten quellen lassen. Erkalten lassen. Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Früchtetee-Reis auf Tellern anrichten. Mit gehackten Pistazien bestreuen.

(pro Portion: ca. 210 Kilokalorien, 875 Kilojoule)

Früchtetee-Ring mit Lychees (Litschis)

Zutaten (für 4 Portionen):

- 4 EL oder 4 Beutel Früchtetee
- je 5 Blatt weiße und rote Gelatine
- 75 g Zucker oder die entsprechende Menge Süßstoff
- 250 g Lychees

Zubereitung:

Früchtetee mit $\frac{3}{4}$ Liter kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und zusammen mit dem Zucker im heißen Tee auflösen. Eine große oder 4 Portions-Ringformen mit Wasser ausspülen und ca. 1 cm hoch Früchtetee-Gelatine-Flüssigkeit hinein-gießen. Kalt stellen. Inzwischen die Schalen der Lychees entfernen. Die Hälfte der Früchte in die Form(en) geben und mit der restlichen Früchtetee-Gelatine-Flüssigkeit auffüllen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen. Form(en) kurz in heißes Wasser tauchen, Rand mit einem spitzen Messer lösen und den Ring dann stürzen. Mit den übrigen Lychees dekorieren. Tipp: Wenn Sie weitere Kalorien sparen wollen, können Sie statt Zucker auch Süßstoff verwenden.

(pro Portion, mit Zucker zubereitet: ca. 130 Kilokalorien, 540 Kilojoule)

Früchtetee-Müsli-Törtchen

Zutaten (für 25 Stück):

1 EL	Früchtetee
150 g	getrocknete Sauerkirschen
125 g	Butter oder Margarine
125 g	Zucker
3	Eier
150 g	Weizenmehl
2 TL	Backpulver
200 g	Müsli ohne Zucker
150 g	Puderzucker
etwas	Hagelzucker

Zubereitung:

Früchtetee mit 1/8 Liter kochendem Wasser überbrühen und ca. 8 Minuten ziehen lassen. 1 Esslöffel Tee für den Guss zurückbehalten, Sauerkirschen im restlichen Tee einweichen.

Fett und Zucker schaumig rühren. Nach und nach die Eier unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und zusammen mit dem Müsli, Sauerkirschen und Tee unterheben.

Papierförmchen zu 2/3 mit dem Teig füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C / Gas: Stufe 3) 40-45 Minuten backen. Auskühlen lassen. Puderzucker sieben und mit dem übrigen Tee verrühren. Törtchen damit bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.

(pro Stück: ca. 150 Kilokalorien, 630 Kilojoule)

Richtig Lagern

Tipps zur Aufbewahrung von Kräuter- und Früchtetee

Um das volle Aroma von Kräuter- und Früchtetee zu bewahren, müssen Sie auf die richtige Lagerung achten. Dass Kräuter- und Früchtetees kühl und trocken aufbewahrt werden sollten, ist selbstverständlich. Was Sie für eine geschmacks-erhaltende Lagerung außerdem wissen sollten, lesen Sie hier:

- Kräuter- und Früchtetees sollten an einem gleichbleibend kühlen trockenen Ort gelagert werden, um ihn vor allem im Frühjahr und Sommer vor Temperatur-schwankungen zu schützen.

- Bewahren Sie Kräuter- und Früchtetees in dunklen Behältnissen oder dekorativen Teedosen auf, um ihn vor intensiver Lichteinstrahlung zu schützen.
- Geben Sie jeder Sorte ihren festen Platz in Ihrem Teeschrank und stellen Sie Kräuter- und Früchtetees mit einem zarten Duft, wie z.B. Melissentee oder Kamillentee, nicht neben kräftiger riechende Sorten wie Pfefferminztee oder aromatisierte Kräuter- und Früchtetees. Deponieren Sie Kräuter- und Früchtetee möglichst nicht in der Nähe von Kaffee, Kräutern und Gewürzen oder Müsli.
- In der Regel sind Kräuter- und Früchtetees mindestens 24 bis 36 Monate haltbar, aromatisierte und vitaminisierte Sorten zwischen 18 und 24 Monaten.

Wenn Sie unsere Tipps zur richtigen Aufbewahrung von Kräuter- und Früchtetee beachten, können Sie das volle Aroma Ihres Lieblingstees garantiert genießen.