

Ernährungstipp

Beratung
Bildung
Hauswirtschaft

**Verbraucher
Service
Bayern**



im Katholischen
Deutschen
Frauenbund e.V.

Der *VerbraucherService Bayern* informiert

Aromen im Tee – natürlich oder künstlich?

Ansprechpartnerin

Gisela Horlemann
Dachauer Straße 5
80335 München
Tel. 089 / 51518744
Fax 089 / 51518745

g.horlemann@verbraucherservice-bayern.de

täglich außer Dienstags von 9.00 -13.00 Uhr

30.11.2011

Weihnachtstee, Winterzauber oder Earl Grey - nur durch Aromen kommt es zu dieser Vielfalt im Teesortiment. Ob Kräuter-, Früchte-, schwarzer, grüner oder weißer Tee, vielen Basistees werden Aromastoffe oder aromatisierende Zutaten zugesetzt. Doch womit wird aromatisiert, und wie kann man natürliches von künstlichem Aroma unterscheiden?

Grundsätzlich werden Aromen Lebensmitteln zugesetzt, um deren Geschmack zu erhalten, zu unterstützen oder zu verstärken. In Tees sorgen sie entscheidend für die große Angebotsvielfalt.

Einteilung aromatisierter Tees:

Tee mit **natürlichen Aromen:**

Dazu zählen

- ätherische Öle (z.B. Lavendel-, Orangen-, Bergamotte-Öl),
- aromagebundene Pflanzenteile wie Blüten (z.B. Rosen-, Jasmin-, Hibiskusblüten), getrocknete Fruchtstücke (z.B. Apfel, Himbeere, Orangen-, Zitronen-, Hagebuttenschalen) oder
- Gewürze (z.B. Zimt, Ingwer, Nelken).

All diese gelten als Zutaten und werden mit ihrem Namen in der Zutatenliste aufgeführt.

Natürliche Aromastoffe werden aus pflanzlichen oder tierischen Rohstoffen gewonnen. Wenn dies durch Destillation oder Extraktion geschieht lautet die Kennzeichnung „*natürliches Vanillearoma oder Vanilleextrakt*“.

Entstehen sie durch biotechnologische Verfahren (enzymatisch oder mikrobiologisch) aus Zellstoff, Sägespänen u.a. natürlichen Ausgangsstoffen dann heißt es „*natürliches Aroma Typ Vanille*“.

Für **Aromaextrakte** werden die Geschmacksstoffe mit Wasser, Alkohol oder Kohlendioxid aus dem Pflanzenmaterial (wie Kräuter, Gewürzpflanzen) gelöst und dadurch konzentriert. Bei einem Extrakt handelt es sich demzufolge um eine konzentrierte Mischung an Aromastoffen wie sie auch im pflanzlichen Ausgangsmaterial zu finden sind

Tee mit **künstlichen Aromastoffen:**

Künstliche Aromastoffe entstehen mit Hilfe synthetischer Verfahren. Dabei haben sie entweder ein Vorbild in der Natur (früher „naturidentischen Aromastoffe“) und entsprechen in ihrer Molekularstruktur eben diesem Vorbild (z.B. synthetisch hergestelltes Vanillin), oder sie kommen als solche nicht in der Natur vor (Bsp. Ethylvanillin, 2-3mal intensiver als Vanillin). Im Gegensatz zur früheren Aroma-Richtlinie unterscheidet die neue EU-weit gültige Aromenverordnung von Januar

2011 nicht mehr zwischen naturidentischen und künstlichen Aromastoffen. Sie werden lediglich mit dem Begriff „Aroma“ gekennzeichnet.

Tee mit **Rauchgeschmack**, z.B. China Souchong

Hier wird der Tee direkt nach der Herstellung über ausgewählten Hölzern geräuchert und im Anschluss mit herkömmlichem schwarzem Tee gemischt, da das Aroma sonst zu intensiv wäre.

Haltbarkeit der Teesorten:

- Reiner schwarzer Tee, grüner Tee und Kräutertee sind zwei bis drei Jahre haltbar.
- Aromatisierter Tee ist ein bis zwei Jahre haltbar.
- Tee, der ausschließlich mit getrockneten Früchten aromatisiert wurde, ist nur bis zu neun Monate haltbar.

Bio-Tee:

Kontrolliert ökologische Lebensmittel und damit auch Bio-Tees werden vorrangig mit ökologisch erzeugten Pflanzenteilen, Fruchtstücken, Gewürzen, Aromaextrakten oder ätherischen Ölen in Bio-Qualität aromatisiert. Natürliche Aromastoffe sind laut EU-Bio-Verordnung nur erlaubt, wenn sie nicht mit Hilfe genetisch veränderter Mikroorganismen (Hefen, Pilze) hergestellt wurden. Bei manchen empfindlichen Geschmacksrichtungen (wie Erdbeere, Pfirsich) werden sie eingesetzt.

Künstliche Aromastoffe sind für Bio-Lebensmittel nicht erlaubt.

Kaloriengehalt von aromatisiertem Tee:

Normaler Aufgusstees enthält kaum Kalorien, egal ob aromatisiert (z.B. Schokoaroma, Vanillearoma) oder nicht. Kalorienreich wird er erst durch Zugabe von Zucker, Honig, Milch oder Sahne.

Wenn allerdings im Tee Frucht- oder Karamellgranulate (z.B. in Früchtetee oder „Rooibos Caramel“) enthalten sind, kann man davon ausgehen, dass dieser Tee Zucker in Form der Granulate enthält und somit auch einige Kalorien im Aufguss. Auf alle Fälle sind viele Instanttees (z.B. Zitronentee) aufgrund des hohen Zuckergehalts kalorienreich und zahnschädigend.

Der VSB rät:

Künstlich aromatisierte Tees schmecken mitunter überaromatisiert. Zwar können diese Geschmack und Geruch länger halten und sind dementsprechend meist länger lagerfähig als Tees mit natürlichen Aromen. Doch vor allem Kinder sollten sich nicht frühzeitig an den stark aromatisierten Teegeschmack gewöhnen, um nicht das natürliche Aroma anderer Lebensmittel mit der Zeit als fade zu empfinden.

Außerdem sind ungesüßte oder mit wenig Fruchtsaft gemischte Teeaufgüsse zu bevorzugen.

Rezept:

Apfel-Früchtetee selbst gemacht:

Gewaschene und trocken geriebene Äpfel so schälen, dass die Schale eine lange Schlange ergibt. Dann die Schale über einer Schnur aufhängen und 1-2 Tage luftig an einem warmen Ort (Nähe Heizung oder Ofen) trocknen lassen. Die getrocknete Schale in der Teekanne mit kochendem Wasser aufgießen, evtl. noch ein Stückchen Zimtstange zugeben, 10 Minuten ziehen lassen und genießen.

Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und für Umwelt und Gesundheit.
www.verbraucherservice-bayern.de