

Wasser und Tee – so finden Sie die perfekte Liaison

Tee zu trinken ist viel mehr, als nur ein Heißgetränk zu sich zu nehmen. Das Teetrinken ist ein soziales und kulturelles Ereignis. So entwickelten sich überall auf der Welt verschiedene Teezeremonien – in China und Japan ebenso wie in England und Ostfriesland. Die Qualität des Wassers hat dabei einen wesentlichen Einfluss auf den Geschmack des Tees. Worauf Teetrinker beim Zubereiten achten sollten und wie das typisch ostfriesische Teetrinken im Alltag aussieht, haben wir hier für Sie zusammengefasst.

Ostfriesen sind Europameister im Teetrinken

300 Liter Tee pro Kopf und Jahr trinkt jeder Ostfriese. Danach kommen die Iren mit 221 Litern und erst dann Großbritannien mit 169 Litern, so zeigt es eine Studie des Deutschen Tee- und Kräuterverbandes e. V. aus dem Herbst 2022. Warum die Ostfriesen so an ihrem Tee hängen? Dafür gibt es viele Gründe. Einer davon ist das weiche Wasser, das man in Ostfriesland findet. Denn schon der chinesische Teemeister Zhang Dafu wusste: Die Qualität eines Tees hängt zu 20 Prozent vom Tee ab und zu 80 Prozent vom Wasser. Es stellt sich also die Frage:

Was macht gutes Teewasser aus?

Gutes Teewasser ist weich.

In weichem Wasser können sich auch feine und blumige Geschmacksnoten voll entfalten. Hartes Wasser enthält mehr Mineralien, die diese Noten neutralisieren.

Gutes Teewasser ist frisch.

Frisches Wasser hat einen hohen Sauerstoffgehalt und das unterstützt den aromareichen Geschmack des Tees. Deshalb lohnt es sich, stets frisch aus dem Hahn gezapftes Leitungswasser zu verwenden.

Gutes Teewasser hat einen eher neutralen pH-Wert.

Teearomen entfalten sich besonders gut in Wasser mit einem pH-Wert rund um den neutralen Bereich von 7.

Gutes Teewasser muss die richtige Temperatur haben.

Auch die Wassertemperatur hat Einfluss auf den Geschmack von Tee. Welche Temperatur bei welchem Tee empfohlen wird, erfahren Sie weiter unten in diesem Artikel.



Perfekt für Teetrinker: Wasser vom OOWV

Das OOWV-Versorgungsgebiet ist das Traumland für jeden Teetrinker. Das Wasser ist vorwiegend weich sowie schwach alkalisch und damit sehr dicht am neutralen Bereich. Zudem steht es rund um die Uhr frisch aus der Leitung zur Verfügung. Damit haben Sie die besten Voraussetzungen, um jede Teesorte perfekt zuzubereiten: vom vollmundigen Assam bis zu feinen, blumigen Darjeeling. In einem kleinen Exkurs haben wir für Sie die harten Fakten rund ums weiche OOWV-Wasser zusammengestellt:

Das perfekte Wasser für den Tee

Wer Tee trinkt, trinkt zu 99 Prozent Wasser. Es ist deshalb naheliegend, dieser Hauptzutat Beachtung zu schenken. Dabei reden Teekenner vor allem von der Härte des Wassers und

freuen sich, wenn es eher weich als hart ist. Hier rasch etwas Wasserchemie:

Wasserhärte bezeichnet im Wesentlichen den Anteil von Calcium und Magnesium im Wasser. Je höher der Gehalt dieser Mineralien, desto härter das Wasser. Weiches Wasser schmeckt neutral, hartes Wasser eher markant.

Die Wasserhärte des Trinkwassers zu kennen, interessiert nicht bloß Teeliebhaber, sondern auch Kaffeetrinker, Aquarianer sowie nicht zuletzt Hausfrauen- und -männer, um Wasch- und Spülmaschine richtig einzustellen. Weiches Wasser spart Waschpulver und vermeidet Kalkablagerungen/Kesselstein. In Deutschland gibt es drei gesetzlich definierte Härtebereiche:

Härtebereich	Gesamthärte (mmol/l)	ºdH
weich	bis 1,5	bis 8,4
mittel	1,5–2,5	8,4 –14
hart	über 2,5	über 14

Keine Härtefälle im Nordwesten

Das Trinkwasser im OOWV Gebiet kommt aus 15 Wasserwerken, die Rohwasser aus 267 Förderbrunnen aufbereiten. Die gute Nachricht: Es ist von bester Qualität und bei allen Unterschieden im Detail nirgendwo hart. Selbst das härteste Wasser aus dem Werk Nethen liegt mit 9,7 °dH noch im unteren mittelharten Bereich.

Manche mögen‘s weich

Dass auch recht nah beieinander liegende Werke sehr verschieden mineralisiertes Wasser liefern, zeigt ein Blick ins kaum 15 Kilometer entfernte Werk Westerstede: Dort ist das Wasser 5,6 °dh weich. In der angrenzenden Hauptteetrinkerregion Ostfriesland ist das Wasser ebenfalls vorwiegend weich. Aber auch hier liegen große Unterschiede mitunter dicht beieinander: Während auf Langeoog das Wasser mit 7,8 °dH ziemlich genau dem weichen Ideal von 8 °dH mancher Teeliebhaber entspricht, liegt es auf der Nachbarinsel

Spiekeroog mit 9,5 °dH schon im mittelharten Bereich.

Klarheit über Trinkwasser

Die Härte Ihres Trinkwassers (und alle übrigen Analysewerte) alphabetisch geordnet nach Wohnorten finden Sie hier:

https://www.oowv.de/service/wasserqualitaet/trinkwasserqualitaet/

Manche Orte liegen zwischen den Versorgungszonen von zwei Wasserwerken und bekommen ja nach Lastfall mal aus dem Einen, mal aus dem Anderen Werk ihr Wasser: Das Wasser in den Leitungen kann dann eine Mischung der Wässer beider Werke sein.

In der Stadt Oldenburg kümmern sich VWG und EWE Netz ums Trinkwasser: Hier fließt das Wasser aus drei Werken mit 45 Brunnen. Die Wasserwerke Donnerschwee und Alexanderfeld liefern mittelhartes Wasser mit 12 °dH, während das südlich der Hunte gelegene Werk Sandkrug 6 °dH-weiches Wasser einspeist.

Harmloser Film zeigt geschmacklose Härte

Ob Ihr Wasser für den gewählten Tee etwas hart ist, können Sie ganz einfach sehen: Es bildet sich dann eine „Teehaut“, ein dünner, glänzender Film. Das können Sie in Berlin oder Bayern oft erleben. Trinken können Sie das Gebräu dennoch bedenkenlos, aber feinere Teearomen werden schlicht neutralisiert, nur in weichem Wasser können sie sich optimal entfalten. Dabei sind Schwarztees robuster als Grün- oder Weißtee.

Thema pH-Wert: bloß nicht sauer werden!

Oft schwören Tee- oder auch Kaffeeenthusiasten nicht bloß auf weiches, sondern zudem neutrales Wasser – also mit dem pH-Wert 7. Der pH-Wert ist das Maß, welches auf einer Skala von 0 bis 14 angibt, ob eine Lösung sauer oder basisch ist. Dabei ist ein Wert von 7 neutral, pH-Werte darunter sauer und darüber basisch/alkalisch. Laut Trinkwasserverordnung darf unser Leitungswasser einen pH-Wert zwischen 6,5 und 9,5

haben. Im OOWV-Gebiet ist es durchweg schwach alkalisch (7,6 bis 8) mit etwas „Sicherheitsabstand“ zu den noch zulässigen sauren Werten. Denn saure pH-Werte wirken korrosiv (greift Metall/Kupfer der Hausinstallation an) und sind ein gutes Milieu für Legionellen. Im Leitungswasser macht sauer also nicht lustig, sondern ernste Probleme.

Verschiedene Teesorten und ihre Zubereitung

Die Auswahl an Tees ist riesig. Grundsätzlich unterscheiden muss man zwischen echtem Tee und „anderem“ Tee. Echter Tee wird aus der Teepflanze Camellia sinensis gewonnen. „Anderer“ Tee kann aus verschiedenen Pflanzen, Kräutern und Früchten bestehen. Im Deutschen werden solche Aufgussgetränke im Alltag ebenfalls als Tee oder Kräutertee bezeichnet. Im Französischen und Englischen spricht man von einer „Infusion“, einem Aufguss.

Schwarzen Tee zubereiten

Fermentierte Tees wie schwarzer Tee und auch Pu-Erh bereitet man am besten mit 100 °C heißem Wasser zu, also mit sprudelnd kochendem Wasser. Die Ziehzeit ist übrigens eine Frage des Geschmacks. Je länger die Ziehzeit, desto mehr Gerbstoffe werden aus dem Tee gelöst und er wird bitterer. Die klassische Ziehzeit bei schwarzem Tee beträgt drei bis fünf Minuten.

Grünen Tee zubereiten

Grünen Tee, Matcha, Weißen, Gelben oder Oolong-Tee bereitet man mit 60 bis 80 °C heißem Wasser zu. Die übliche Ziehzeit beträgt zwei bis drei Minuten. Bei längeren Ziehzeiten wird der Tee deutlich bitterer. Wenn Sie den Tee mehrmals aufgießen, verlängert sich die Ziehzeit mit jedem Aufguss um bis zu eine halbe Minute.

Kräutertees, Mate Tee und andere

Infusionen wie Kräutertee, Früchtetee, Mate Tee oder Rooibos sollten Sie immer mit kochend heißem Wasser übergießen und nach Packungsangabe ziehen lassen. Hintergrund ist folgender: Die Produkte werden bei der Herstellung nicht erhitzt oder heiß getrocknet. Deshalb könnten Keime enthalten sein, die beim Aufguss abgetötet werden.

Die richtige Wassertemperatur ohne Thermometer

Auch ohne Thermometer können Sie mit diesen Faustregeln die passende Wassertemperatur für Ihren Tee erreichen.

Sprudelnd kochendes Wasser: 100 bis 95 °C

Nach einer Minute Abkühlung: ca. 80 °C

Nach drei Minuten: ca. 70 °C

Nach acht Minuten: ca. 60 °C.

Mythos Ziehzeit: kurz belebend, lang beruhigend?

Lassen Sie uns an dieser Stelle auch mit einem Mythos aufräumen: Es stimmt nicht, dass echter Tee mit kurzer Ziehzeit belebend wirkt und mit langer Ziehzeit beruhigend. Für den belebenden Effekt ist das im Tee enthaltene Koffein verantwortlich. Dieses ist sehr schnell wasserlöslich und der Gehalt bleibt über die gesamte Ziehzeit nahezu gleich. Zwar lösen sich mit längerer Ziehzeit Polyphenole aus den Blättern. Diese schwächen die Wirkung des Koffeins ab, aber nur sehr leicht. Die Ziehzeit entscheidet also darüber, wie stark und bitter der echte Tee wird und nicht über eine belebende oder beruhigende Wirkung.


Tee



Tee trinken wie in Ostfriesland

Wer in Ostfriesland groß geworden ist, kennt die Geschichten der in die Ferne gezogenen „Butenostfreesen“. Bei jedem Heimatbesuch mussten sich diese Menschen mit Tee und Kluntje eindecken. Viele von ihnen nahmen sogar ein paar Kanister Wasser von zu Hause mit – denn anderswo „schmecke das Wasser einfach nicht“. Das Teetrinken ist also wichtig in

Ostfriesland. Aber wird er heute wirklich noch so getrunken wie in der Ostfriesischen Teezeremonie?

Die Ostfriesische Teezeremonie

Kurz gefasst folgt die Ostfriesische Teezeremonie diesem Ablauf: Der lose Tee wird in der vorgewärmten Teekanne zubereitet und auf dem Stövchen warmgehalten. In die Teetasse kommt ein Kluntje, darauf wird der heiße Tee gegossen. Dann wird gegen den Uhrzeigersinn die Sahnewolke mit dem Sahnelöffel (der aussieht wie eine „Puppensuppenkelle“) auf den Tee gelegt und dabei sinnbildlich die Zeit angehalten. Gerührt wird der Tee nicht. Man trinkt sich durch die Schichten von sahnig über bitter bis süß. Frühestens nach drei Tassen wird der Löffel verwendet. Man stellt ihn in die Tasse, um anzuzeigen: Ich möchte keinen Tee nachgeschenkt bekommen.

Das Teetrinken im ostfriesischen Alltag

Ostfriesen trinken wirklich gerne und viel Tee. Stövchen, Porzellankanne (manchmal auch eine doppelwandige Teekanne), echte Teetassen und Kluntje gehören auf jeden Fall dazu. Je nach Region bevorzugt man bestimmte Teemarken. Die bekanntesten Ostfriesenmischungen haben eine grüne oder eine silberne Verpackung. Doch andere Dinge rund ums Teetrinken handhaben die Ostfriesen im Alltag weniger zeremoniell.

Wenn wir bei uns zu Hause im größeren Familienkreis Tee trinken, sieht es zum Beispiel so aus:

- Drei Leute nehmen weder Kluntje noch Sahne,
- vier Leute nehmen einen Kluntje und einen großen Sahnelöffel voll Milch,
- eine Person nimmt einen Kluntje pro Tasse und „een Drüppke“ (einen Tropfen) Sahne,
- zwei Leute nehmen nur Kluntje,

- einige rühren den Tee und andere nicht.

Die drei Schwarztrinker benötigen auch keinen Löffel. Darüber gehe ich beim Eindecken hinweg, die Tasse sieht sonst so nackt aus. Beim Nachschenken nehmen fünf Leute immer einen neuen Kluntje, zwei nur jede zweite oder dritte Tasse. Klingt kompliziert? Für Sie als Gast ist es das nicht. Denn Sie werden gefragt, wie sie ihren Tee trinken möchten. Sie können frei entscheiden, ob Sie ihn mit oder ohne Kluntje, schwarz oder mit Sahne nehmen. Sie dürfen rühren, müssen aber nicht. Um einen guten Eindruck zu hinterlassen, brauchen Sie sich nur an diese drei Regeln zu halten:

1. Fragen Sie nicht nach Kaffee.

2. Trinken Sie mindestens drei Tassen Tee.

3. Schenken Sie sich bitte niemals selbst Tee nach. Das ist das Privileg der Gastgeberin oder des Gastgebers, außer diese bitten jemanden am Tisch darum. Selbst gute Freunde oder Familienmitglieder fragen normalerweise „Soll ich Tee einschenken?“, wenn sie helfen möchten. Wenn sich ein Gast selbst nachschenkt, wird das meist als grob unhöflich empfunden.



Der Tee und seine Wirkung

Zum Schluss soll es noch einmal um die gesundheitliche Wirkung von Tee gehen. Wie bei so vielen Gesundheitsthemen gilt auch für den echten Tee: Ganz genau weiß man es nicht oder die Studien laufen noch. Gut für die Seele ist er aber auf jeden Fall.

Bei Kräutertees – oder genauer: Heilkräutertees – ist die gesundheitliche Wirkung gut erforscht. Heilkräutertees werden auch medizinisch verordnet. Klassische Heilkräutertees sind zum Beispiel:

o Anistee. Dieser wirkt krampflösend und wird bei Bronchitis und Magen-Darm-Beschwerden verwendet.

o Baldriantee, der beruhigend wirkt.

o Echter Kamillentee. Er wird wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung sowohl getrunken als auch äußerlich angewendet.

o Pfefferminztee. Er lindert Beschwerden der Verdauungsorgane.

Beliebt sind zudem die ganz normalen Kräuter- und Früchtetees. Sie verleihen Leitungswasser geschmacklichen Pep, enthalten aber kein Koffein. Das macht sie zu guten Durstlöschern. Am besten sollten die Tees ungesüßt zubereitet werden. Im Sommer können diese Tees auch kalt getrunken werden. Zubereitet mit dem Wasser vom OOWV sind sie immer ein Genuss.

Kostbaren Tee finden Sie übrigens auch bei unserem Marktplatzpartner "Teemanufaktur Angelika Schäfer". Das Ostfriesland-Paket ist genau das richtige für den teeliebenden Ostfriesen und seine Tee-Zeremonie, eignet sich aber auch perfekt als Mitbringsel aus Norddeutschland für alle, die das Erlebnis gerne verschenken wollen.



Imke Janssen
Ostfriesland – Oldenburg – Ostfriesland
text@imke-janssen.de

Über mich: Aufgewachsen in Ostfriesland, Studium und Agenturleben in Oldenburg. Heute wohne ich mit meiner Familie in einem Warftendorf in der Krummhörn und bin freiberufliche Texterin. Lieblingsgetränk?: Ostfriesentee – einfach das Beste, das man aus Wasser machen kann.