

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

Nährwerth und Wirkungen des Thee's

**urn:nbn:de:bsz:31-56696**

kochendem Wasser („lässt ihn anziehen“), worauf sich die Blättchen aufrollen. Bald darauf giesst man die ganze Portion Wasser zu. Nicht mehr und nicht weniger als 5 Minuten darf der Aufguss stehen, welcher für den Krankentisch bestimmt ist. Steht er länger, dann wird der Thee herb; steht er nicht so lang, dann ist er kraftlos.

Es ist durchaus nicht gleichgiltig, was man für Wasser nimmt; hartes Wasser ist ganz ungeeignet. Am besten ist's, man nimmt destillirtes Wasser aus der Apotheke. Sehr zweckmässig ist ein Zusatz von gereinigter Soda zum Theewasser, da diese den Kleber im Thee ausziehen hilft. Dass man den Deckel der Theekanne nicht unnöthig wegnehmen darf, ist klar: das Aroma würde sich verflüchtigen.

Alle Tage wird gefehlt 1) indem man den Aufguss so lange an den Blättchen stehen lässt, bis die Whist-Partie aus und der Leumund gerupft ist; 2) dass man beim Erscheinen eines neuen Gastes nur wieder etwas frischen Thee auf den alten Satz in die Kanne wirft.

Aufbewahrung des Thee's. Ein Thee, welcher schlecht (d. h. in einem nicht gut schliessenden Gefässe) aufbewahrt wird, verliert mit der Zeit alles Aroma und gibt dann ein herbes Getränke, dass wie Blei im Magen liegt. Besonders schwierig ist die Aufbewahrung des Peccoe; besser hält sich der Souchong und die grünen Thee. Zur Aufbewahrung des Thee's in der Haushaltung eignet sich am besten ein grösseres, weithalsiges Glasgefäss mit gut eingetriebenem Stöpsel. Die Blechladen in den Kaufläden mit ihren schlecht schliessenden Deckeln, die zudem häufig geöffnet werden, beherbergen schliesslich nichts Besseres mehr als — Heu.

Nährwerth und Wirkungen des Thee's. Um hierüber die richtige Vorstellung zu bekommen, muss man auf die chemische Zusammensetzung des Thee's eingehen. Die wichtigsten Bestandtheile sind: Thein (ein Stoff, welcher die gleiche Bedeutung hat wie das Coffein des Kaffee's; geringe Theesorten enthalten davon 2%, bessere bis zu 6%), Kleber (ebenfalls ein wichtiger Nährstoff), ein flüchtiges Oel, Gerbstoff — macht namentlich denjenigen Thee, welcher zu lange am Wasser gestanden, herb.

Aus dieser Zusammensetzung geht hervor, dass der Thee kein geringes Nahrungsmittel ist; dass der Thee in seinem Nährwerth über dem Kaffee steht; dass er ferner erregt, aufheitert wie der Kaffee. Die Erregung ist aber angenehmer, das Aroma lieblicher und der Geschmack feiner; mit einem Wort: der Thee ist der noblere Bruder des Kaffee's.

Eine Tasse Thee, aus 5—6 Grm. Blätter bereitet, enthält gegen 0,12 Thein; ist also annähernd so stark wie eine Tasse Kaffee, zu welcher 17 Grm. Kaffeepulver genommen wurde.

Wenn beim Theetrinken trotzdem die Wirkungen des Thein's sich nicht rascher offenbaren, so ist dies lediglich dem Umstande zuzuschreiben, dass beim Thee die Resorption des Alkaloides anfänglich ein Hinderniss findet in der reichlich vorhandenen Gerbsäure. Wie hübsch ist hier Gift und Gegengift vereinigt! — Der mässige Genuss eines Thee's von der richtigen Stärke bringt durchaus keinen Schaden! Betrachten wir aber die Wirkungen des Uebermasses im Theegenuss und des zu starken Thee's, so lautet die Sache ganz anders: Unruhe, Schlaflosigkeit und Blutwallungen sind die nächsten Folgen. Ganz besonders bezeichnend ist aber das zeitweise Aussetzen des Herzschlages und ein eigenthümliches Angstgefühl, ein Gefühl, wie wenn's an's Ersticken ginge. Grüner Thee lässt diese Wirkungen balderspüren als schwarzer. Der Kaffee bringt zwar auch Unruhe, Schlaflosigkeit und Blutwallung hervor, nie aber die eben bezeichneten Intermissionen der Herzthätigkeit und das beängstigende Gefühl des Erstickens.

Wer fein zu leben versteht, nimmt niemals Milch oder Rahm zum Thee, weil dadurch der edle Theegeschmack eingehüllt wird. Ueber die sonstigen Eigenschaften des Milchthee's gilt Alles, was über den Milchkaffee (S. 117) gesagt wurde. Ein gemeiner Zusatz ist Branntwein, selbst wenn er von der besten Sorte wäre; der Theegeschmack wird verdorben, die angenehm aufregende Wirkung zu einer unangenehm erhaltenden gemacht. Sehr häufig setzt man dem Thee Vanille oder Zimmt zu, um das Arom zu verbessern. Das Arom wird stärker, aber unangenehmer; das reine Theearom ist das edelste Arom, das existirt, kann also durch kein anderes „verbessert“ werden. Wer durch den Thee sich zu stark aufgeregt fühlt, — trinke nicht so viel! Ein Citronenscheibchen, das man auf den Thee legt, kühlt die erregende Wirkung etwas ab — auf Kosten des Wohlgeschmacks des Thee's.

Heilwirkungen. Der Thee ist ein Mittel zur geistigen Erregung. Wer durch die Wunderlichkeiten des Lebens selbst wunderlich geworden — trinke Thee; es wird ihm wieder warm und heiter im Gemüthe, wenigstens auf einige Stunden. — Der Thee leistet ferner vortreffliche Dienste, wenn man im Winter halberstarrt nach Hause kommt. Kein Mittel erwärmt so schnell und so angenehm wie eine Tasse warmen Peccoe; da können Wein, Kirschenwasser und was sonst noch zu diesem Zwecke genommen wird, nicht concurriren. — Der chinesische Thee ist drittens ein ebenso gutes schweiss- und harntreibendes Mittel als z. B. der Lindenblüthen-, Wollblumen- u. dgl. Thee. Nicht nur das warme Wasser ist in besagter Richtung wirksam, auch das Thein und das flüchtige Oel regen das Blutleben so auf, dass dadurch die Schweiss- und Urinsecretion