



# Teestunde mit Zitronenverbene

## Die Sinnlichkeit der feinen Unterschiede

Sie haben Lust auf eine gemütliche Tasse Tee. Sofort stellt sich ihnen die Frage „Welcher darf`s denn heute sein?“. Nun, im Teeregal steht Pfefferminz, Kamille, Fenchel, Anis, Zitronenmelisse ... mh, diesmal Kamille ... Wasser kochen, Tee aufgiessen, ziehen lassen ... fertig. Dann Füße hochlegen, Tee und Plätzchen in Reichweite wissen und endlich im guten Buch weiterlesen. Das ist pure Entspannung! Doch schauen wir mal näher in Ihre Teetasse: Was genau trinken Sie da?

Wo ist die Teepflanze gewachsen? Ist das Teekraut frisch oder getrocknet? Sind die Teeblätter ganz oder zerkleinert? Welche Temperatur hat das Wasser beim Aufgiessen? Wie lange zieht der Tee? Ist der Tee mit Süße (z.B. Honig) oder Säure (z.B. Zitrone) abgeschmeckt? Geniessen Sie den Tee pur oder z.B. mit einem Stückchen Schokolade? Dies sind nur ein paar Möglichkeiten von vielen, die beeinflussen, dass Sie ein und denselben Kräutertee unterschiedlich wahrnehmen können.

Müssen Sie alle Möglichkeiten probiert haben, um

Ihren Tee wahrhaftig geniessen zu können? - NEIN! Macht es aber Spaß, mit den eigenen Sinnen tiefer in die Geschmackswelt des Tees einzusteigen? - JA! Und genau diesen Spaß wollten wir teilen. Mitten in unserem Verkaufsraum - der Oase - schufen wir ein wohliges Teeambiente und luden zwei unserer Oasenbesucher zu einer Teestunde ein: Am Ende ihres ausgedehnten Besuchs bei uns nahmen Iris und Eduard Rousseau diese Einladung gerne an. Als Bildhauerin weiß Iris, sinnliche Wahrnehmung zu schätzen. Ihre Bronzestatuen sind der Natur - sei es Mensch oder Tier - nachempfunden: „Ich liebe nur Dinge, die so schön sind wie die Natur!“.

Da es mir um die Entdeckung der feinen Unterschiede ging, konzentrierte ich mich auf eine Teesorte. Getreu meiner Pflanze des Jahres 2008 (blog.ruehlemanns.de), entschied ich mich dabei für die Zitronenverbene. Sie ist meine persönliche Lieblingsteepflanze. In dieser Runde lag der Fokus auf dem Vergleich zwischen frisch geerntetem und



bereits getrocknetem Kraut. Um die Facetten anzudeuten, die sich hinter „Mhh, dieser Tee schmeckt aber zitronig!“ verbergen können, habe ich noch die Zitronenmelisse ausgewählt. Dazu gab es Stevia für die Süsse und peruanischen Sauerklee fürs Saure.

Gemeinsam ernteten wir die ausgesuchten Teekräuter frisch von der Pflanze. Zur getrockneten Zitronenverbene hat Daniel Rühlemann einen Tipp: Wenn Sie die Blätter direkt nach der Ernte vom Stiel abstreifen, haben sie im Tee eine bessere Qualität, da sie schneller trocknen. Iris und Eduard sind bei weitem keine Teeanfänger, denn in ihrem eigenen Garten ernten sie regelmässig für gemeinsame Teestunden. Die sinnliche Welt des Teegenusses musste ich daher für meine Gäste nicht neu öffnen; sie fühlen sich in ihr bereits wie Zuhause. Bereits bei der Ernte begeisterte der peruanische Sauerklee. Auch frisch geknabbert ist er fruchtig lecker. Die enorme Süsse von Stevia beeindruckte beide sehr: „Das ist ja toll! Das ist ja wie Süßstoff, nur noch süsser!“

Ein Unterschied zwischen der getrockneten und der frischen Zitronenverbene fiel - frisch



aufgegossen - direkt ins Auge: Der getrocknete Tee ist deutlich dunkler. Und geschmacklich? Nun, die getrocknete Zitronenverbene schmeckte uns im Teewasser etwas dumpfer, als die frische. Der typische Geschmack ist natürlich noch da, aber der frisch geerntete Tee schmeckte aromatischer und laut Iris auch schärfer. Zunächst assoziierte sie bei dem Duft der Zitronenverbeneblätter noch Zitronenmelisse. Doch schon nach dem ersten Schluck aus der Teetasse war an diesen Vergleich nicht mehr zu denken. Zitronenmelisse entpuppte sich als ein Kraut mit gänzlich anderem Aroma. Welches - für sich allein genommen - nicht ihr Lieblingstee wird, da waren sich Iris und Eduard einig. Aber in Kräuterteemischungen möchten sie Melisse nicht missen.

So saßen wir gemütlich bei Tisch mit Tee, Kräutern, Keksen und sehr netten Gesprächen.

Der Alltag verleitet uns so oft, nur das Grobe bewusst wahrzunehmen. Dabei geben uns unsere Sinne so viel mehr, wir müssen sie nur häufiger beachten!

Unser Fazit: Schmecken Sie genauer hin - es lohnt sich!

Simone Böckmann

