

Das Süßen des Tees

von Marc Könemann

- Download vom [Cha Tao Tea Blog](#) -



Viele Teetrinker greifen ähnlich wie Kaffeetrinker zum Zucker um sich das geliebte Heißgetränk zu versüßen. Versüßen kann in diesem Zusammenhang auch verstanden, dass zu viel des süß schmeckenden Saccharides verwendet wird, doch das muss jeder Konsument für sich entscheiden.

Manche Zuckerprodukte werden direkt mit Tee in Verbindung gebracht. Da wäre an erster Stelle der große Kandiszucker oder auch Kluntje genannt. Kluntje ist vorwiegend ein Wort, das mit dem norddeutschen Raum in Verbindung gebracht wird. Kluntje ist, wie die Sahnen, fest mit der ostfriesischen Teetraditionen verbunden und ist unabdingbar ein Bestandteil der speziellen Teemischung und Zubereitungsart.

Auch Zucker führt ein Doppelleben in unserer Gesellschaft. Zum einen ist er (fast) täglicher Begleiter und ist aus unserer Küche und unseren Lebensmitteln nicht mehr wegzudenken. Hinzu kommt, dass auch die Pharmaindustrie Zucker als neuestes Mittel im Kampf gegen viele Krankheiten wie Krebs als Hoffnungsträger entdeckt hat. Auf der anderen Seite stehen Tatsachen, dass Zucker Zahnkaries verursacht oder auch Zuckerkrankheiten wie Diabetes mellitus hervorrufen kann.

Nicht nur durch die Zugabe von Zucker in den Tee kann dieser geschmacklich verändert werden, auch andere Naturprodukte sind hervorragend geeignet. Einer davon ist Honig. Der zuckerhaltige Saft, der von Bienen gewonnen wird und schon während des Fluges in den Bienenstock „weiterverarbeitet“ wird, ist besonders geeignet für Teetrinker. Die Bienen geben ein Enzym hinzu, das für die Veränderung des Zuckerspektrums verantwortlich ist. Doch das sind alles biochemische Verfahren, die für den Genuss von Tee erst einmal zweitrangig ist.

Besonders Akazienhonig ist geeignet zum Süßen von Tee. Da er durch den geringen Traubenzuckeranteil mild und lieblich ist und so nicht den kompletten Geschmack überdeckt.

Honig ist aber nicht nur zum Süßen des Tees geeignet, er ist auch gleich noch antibakteriell und antimykotisch. Es gibt zwar spezielle medizinische Honige doch auch dem handelsüblichen Honig wird diese Eigenschaft zugeschrieben. Da Honig oft gemeinsam mit Tee gegen Halsschmerzen getrunken wird, erhält der Konsument eine doppelte Wohltat.

Allenfalls Säuglingen sollte kein Honig gegeben werden, da in manchen Sorten Sporen enthalten sein können. Das Robert-Koch-Institut empfiehlt bei Säuglingen unter 12 Monaten ganz auf

Honig zu verzichten, da es doch zu schweren Krankheitsverläufen führen kann. Bei älteren Kindern und Erwachsenen besteht diese Gefahr dann nicht mehr und dem Genuss steht nichts mehr im Weg.

Ob und wie man seinen Tee süßt ist jedem selber überlassen. Ich bevorzuge bei frischem Grün- und Schwarztee die Null-Zucker-Formel, also 0% Zucker und 100% Tee. Bei Kräutertees greifen ich dann doch mal zum Honigglas, denn warum sollen die Mittelchen aus der Hausapotheke nur wirken, wenn sie gleichzeitig auch noch gut schmecken können.