

# KRÄUTERTEES & INFUSIONEN



BAND 19

# Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

## Band 19 - Kräutertees & Infusionen

### Einleitung

Kräutertees - oft auch Tisanes genannt - sind Aufgüsse aus Blättern, Blüten, Samen, Rinden oder Wurzeln von Pflanzen. Im Gegensatz zum „echten Tee“ aus *Camellia sinensis* enthalten sie kein Thein/Koffein.

Sie erfüllen viele Funktionen: Genuss, medizinische Wirkung (Phytotherapie), Ritual und Alltagsgetränk. Durch Infusion oder andere Verfahren werden Aromen, Wirkstoffe und Farben extrahiert.

Von der milden Kamille über die frische Pfefferminze bis zum kräftig-sauren Hibiskus reicht die sensorische Vielfalt.

👉 Kräutertees sind die pflanzliche Apotheke in der Tasse.



Illustration: 199 Pflanzliche Apotheke

## Zubereitungsverfahren

- Infusion: Übergießen mit kochendem Wasser, kurze Ziehzeit (z. B. Minze, Kamille).
- Dekokt: längeres Kochen von Rinden/Wurzeln (z. B. Lapacho, Ingwer).
- Kaltauszug: mehrere Stunden in kaltem Wasser, bewahrt empfindliche Wirkstoffe (z. B. Schleimstoffe in Malve).

👉 Das Verfahren bestimmt den Geschmack und die Wirkung.



Illustration: 200 Zubereitung

## Klassische Kräutertees

- Kamille: beruhigend, entzündungshemmend, blumig-mild.
- Pfefferminze: erfrischend, verdauungsfördernd, kühl durch Menthol.
- Salbei: würzig, antiseptisch, beliebt bei Erkältungen.
- Lindenblüte: schweißtreibend, mild-süßlich, traditionelles Hausmittel bei Fieber.

👉 Klassische Kräutertees sind Hausmittel und Alltagsgetränk in einem.



Illustration: 201 Klassische Kräutertees

# Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

## Exotische & Regionale Infusionen

- Rooibos (Südafrika): koffeinfrei, mild-nussig, voller Antioxidantien.
- Mate (Südamerika): koffeinhaltig, bitter-herb, gesellschaftliches Ritual.
- Hibiskus (Afrika, Nahost): kräftig rot, erfrischend sauer, reich an Vitamin C.
- Lapacho (Südamerika): aus der Rinde des Lapachobaums, erdig-süßlich.

👉 Exotische Infusionen sind Botschafter regionaler Kulturen.



Illustration: 202 Exotische Fusionen

# Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

## Medizinische Perspektive

Die Phytotherapie nutzt Kräutertees als sanfte Heilmittel:

- Kamille gegen Entzündungen.
- Salbei bei Halsentzündungen.
- Pfefferminze bei Verdauungsproblemen.
- Lindenblüte bei Erkältungen.

Moderne Forschung bestätigt viele Wirkungen, warnt aber auch vor Überdosierungen (z. B. bei Salbei).

👉 Kräutertees sind sanfte Medizin - wirksam, aber mit Maß zu genießen.



Illustration: 203 Medizinische Perspektive

# Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

## Rituale & Kultur

- Marokkanischer Minztee: gesüßt, mit grünem Tee und Minze, Symbol der Gastfreundschaft.
- Russischer Kräutertee (Iwan-Chai): fermentierte Weidenröschenblätter.
- Europäische Klosterkultur: Heilkräuteraufgüsse in Benediktiner- und Zisterziensertradition.

👉 Kräutertees sind sozialer Kitt und spirituelles Symbol zugleich.



Illustration: 204 Rituale und Kultur

# Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

## Vergleichstabelle

Pflanze	Wirkstoffe	Wirkung	Kultur/Region
Kamille	Flavonoide, äther. Öle	entzündungshemmend	Europa, weltweit
Pfefferminze	Menthol	verdauungsfördernd	Europa, global
Salbei	Thujon, äther. Öle	antiseptisch	Mittelmeerraum
Lindenblüte	Schleimstoffe	fiebersenkend	Europa
Rooibos	Polyphenole	antioxidativ, beruhigend	Südafrika
Mate	Koffein, Theobromin	anregend	Südamerika
Hibiskus	Vitamin C, Anthocyane	erfrischend, immunstärkend	Afrika, Nahost



Illustration: 205 Vergleiche

# Ein Lexikon der Aromen & Düfte der Welt

## Zusammenfassung

Kräutertees & Infusionen sind weltweit geschätzt - als Hausmittel, Genussgetränk, Ritual und Medizin. Sie spannen den Bogen von Klostermedizin und Alltagsküche bis zu globalen Trendgetränken wie Mate und Rooibos.

👉 Kräutertees sind Kultur, Medizin und Genuss im Aufguss.



Illustration: 206 Kultur, Medizin und Genuss im Aufguss