

Kaffee oder Tee

Was bringt rasche Energie?

Wir alle kennen das Gefühl des fehlenden Antriebs, das vermehrte Schlafbedürfnis und auch den Heißhunger auf Süßes vor allem im Winter. Gerne wird zu einer Tasse dieser Getränke gegriffen. Aber hilft das auch?

Kaffee:

Der Kaffeestrauch *Coffea arabica* aus der Familie der Röte- oder Kaffeegewächse (Rubiaceae) stammt ursprünglich aus dem tropischen Afrika. Er braucht ein ausgeglichenes Klima mit Temperaturen zwischen 18° und 25° C und Schutz vor zu viel Sonne und Hitze.

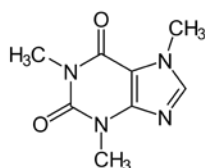
Nach 3 bis 4 Jahren beginnen die Sträucher zu blühen und es bilden sich Steinfrüchte, die zwei Samen, die Kaffeebohnen, enthalten. Bis zu zweimal pro Jahr kann geerntet werden. Auch bei uns gedeihen Kaffeepflanzen gut, im Topf als Zimmerpflanze, die im Sommer auch gerne ins Freie übersiedeln kann.

Von Äthiopien kam der Kaffee nach Arabien und begann von dort seinen Siegeszug in die ganze Welt. 1685 wurde das erste Kaffeehaus in Wien eröffnet. Die Portugiesen brachten den Kaffee nach Brasilien, wo er heute im großen Stil angebaut wird. 28 % der Weltproduktion stammen aus Brasilien.

Die wichtigsten Sorten sind Arabica und Robusta, die auf zwei unterschiedliche Kaffeestrauch-Arten zurückzuführen sind.

Der Robusta-Kaffeestrauch *C. canephora* benötigt mehr Niederschlag (1500 bis 2000 mm), der Arabische Kaffeestrauch *C. arabica* kann in höheren Lagen (bis 1200 m) wachsen.

Das enthaltene Coffein (chem. Formel nebenstehend; 125 ml Filterkaffee enthält zirka 80–120 mg) erhöht den Blutdruck und führt zu einer kurzfristigen Steigerung der Energie. Schon bald kann es zu einem gegenteiligen Effekt kommen und man



fühlt sich noch müder. **Für eine wirksame Bekämpfung der Wintermüdigkeit ist gesteigerter Kaffeegenuss also eher ungeeignet.**

Der teuerste Kaffee stammt aus Indonesien, der Kopi Luwak. Die Bohnen für diesen Kaffee stammen aus den Exkrementen des Fleckenmusang, einer Schleichkatzenart (*Paradoxurus hermaphroditus*).

Tee:

Bei *Camalia sinensis* aus der Familie der Theaceae (Teegewächse) unterscheidet man zwei Varietäten: *var. sinensis* aus dem südchinesischen Hochland und *var. assamica* aus der Gegend Burma, Bangladesch.

Die **immergrünen Sträucher** werden bis zu 140 Jahre alt, vertragen leichte Fröste und Höhen bis 2500 m. Von Oktober bis Februar zeigen sich weiße Blüten. Geerntet werden die jungen Blattriebe, die je nach weiterer Behandlung wie Trocknung und Fermentation als Schwarzer oder Grüner Tee in den Handel kommen.

Beim Tee ist das enthaltene Coffein an Gerbstoffe gebunden und wird daher langsamer an den Körper abgegeben. **Die belebende Wirkung hält länger an.**

Das Hauptanbaugebiet liegt heute in China (33% der Weltproduktion), gefolgt von Indien (22%). Der teuerste Tee stammt von den Knospen der Triebspitzen (Flowery Orange Pekoe), vorzugsweise „first flush“, aus der ersten Ernte im März bis Mai.

TEXT: B. Schlag-Edler 2013

LITERATUR: TEPLY, K. (1980): Die Einführung des Kaffees in Wien. HOBHOUSE, H. (2001): Sechs Pflanzen verändern die Welt. Klett-Cotta.