

# "SCHWARZTEE SELBST GEMACHT":



Aus:

<http://rhiannonwriter.livejournal.com/>

Wie manche von euch wohl wissen, ist Schwarztee nichts anderes, als fermentierter Grüntee, man kann also prinzipiell jedes grüne Blatt fermentieren. Brombeerblätter zum Beispiel schmecken wirklich ziemlich nach Tee, ohne jedoch das Teein zu beinhalten, Brombeerschwarztee kann man

also auch noch in der Nacht  
trinken.

Mein Experiment heute umfasst  
jedoch Melisse und Minze. Wie es  
schmeckt, keine Ahnung, ich  
probiere das selber zum ersten Mal.

Funktionieren tut das Ganze sehr  
einfach. Und zwar folgendermaßen.

1. Die gewünschten Blätter (in  
meinem Fall wie schon gesagt  
Minze und Melisse) werden so  
lange in die Sonne oder zumindest  
an einen warmen Platz gelegt, bis  
sie welk sind. Das ist wichtig, weil  
sonst die folgenden Schritte nicht  
besonders gut gehen.

2. Die welken Blätter werden

zwischen feuchten Händen gerollt und zerknittert. Dies dient dem aufbrechen der Zellwände, dass die Flüssigkeit austreten kann, anders ist die Fermentation nicht möglich.

3. Die zerknitterten Blätter werden eng in Frischhaltefolie gerollt. Wichtig ist, dass das Paket wirklich luftdicht ist. Wie wir wissen, ist Belüftung für Gärung nicht förderlich. Bitte auch darauf achten, dass die Blätter wirklich feucht sind, aber bitte nicht nass!

4. Das Paket mit den Blättern wird entweder an einen warmen Ort gestellt (mindestens 30 Grad), oder, was zuverlässiger funktioniert, am Körper getragen. Für Frauen bietet es sich an, das Päckchen in den BH zu klemmen. Hosentaschen sind keine gute Idee, weil sie die Blätter zerquetschen, was wir nicht wollen.

5. Nach etwa 2- 3 Stunden wird das Päckchen geöffnet und die Blätter angeschaut. Die, die sich dunkelbraun bis schwärzlich verfärbt haben, sind fertig und werden auf Küchentrepp zum Trocknen ausgebreitet. Für die anderen die Schritte 2-4 nochmal wiederholen und nochmal 1-2 Stunden mit den Blättern verbringen.

6. Die getrockneten Blätter zerkrümeln und fertig ist der Tee.

Es bietet sich bei Mitbewohnern an, diese über das Vorhaben zu informieren, denn vor allem die braunschwarzen Blätter bei Schritt 5 verleiten manchen Ordnungsliebhaber dazu, sie wegzuwerfen, wenn dies nicht schon mit den welken Blättern von

## Schritt 1 passiert.

Ich habe jetzt leider nicht daran gedacht, Fotos zu machen, so diese gewünscht werden, reiche ich sie bei der nächsten Fermentation nach, ebenso wie die Information, wie das fermentierte Melisse-Minze-Gemisch schmeckt.

Edit: 20.05.14: Die erste Tasse ist probiert. Mmmh, lecker! Schmeckt wie Schwarztee, aber man schmeckt immer noch die Minze raus, richtig lecker! Das war nicht der letzte Versuch mit diesen Kräutern!