

Der Teestrauch

/Ein wahrer Freudenbringer des Winters



Blätter des Teestrauchs (Camellia sinensis)

Gibt es etwas Schöneres, als an kalten Wintertagen eine Tasse heissen Tee zu geniessen? Vom Ursprung in Asiens Bergregionen bis zu globalen Traditionen zeigt Tee, wie Natur, Handwerk und Genuss harmonisch zusammenwirken.

Der Teestrauch ist ein immergrüner Strauch, dessen Ursprünge in den nebelverhangenen Bergregionen Chinas und Nordostindiens liegen. Der Strauch bildet weisse Blüten und besitzt ledrig glänzende Blätter. Im Botanischen Garten St.Gallen ist der Teestrauch normalerweise bei den Topfpflanzen zu finden. Während des Winters steht er jedoch direkt hinter dem Eingang des Tropenhauses.

Um von den frischen Blättern zum Tee zu gelangen den wir trinken, durchläuft das Blatt mehrere sorgfältige Schritte. Zur Verarbeitung werden in den meisten Fällen nur die jüngsten Blätter eines Triebes gepflückt. Frisch gepflückte Teeblätter welken zunächst und werden dann gequetscht, um die Aromen freizusetzen. Je nach gewünschter Teesorte werden die Blätter anschliessend unterschiedlich lange zum Oxidieren gelassen. Helle Tees, wie Grün- oder Weisstee, welche sich durch einen eher leichten Geschmack auszeichnen werden kaum oxidiert während stark aromatische Tees vollständig oxidiert werden. Durch Erhitzen wird die Oxidation gestoppt, bevor die Blätter endgültig getrocknet und sortiert werden.

In vielen Kulturen hat das Teetrinken eine grosse Bedeutung erlangt und übertrifft mitunter sogar den Kaffeekonsum. An einigen wenigen Beispielen lässt sich die Vielfalt des Tees gut erkennen.

China gilt als die Wiege der Teekultur. Traditionell wird der Tee in Porzellan-Kännchen aufgebrüht und ohne Zusätze getrunken. Besonders bekannt ist die Gongfu-Cha-

Zeremonie, bei der vor allem die Achtsamkeit und Wertschätzung des Tees im Mittelpunkt stehen. Indien ist hingegen das Land des kräftigen Schwarztees. Der Masala Chai, eine Mischung aus Schwarztee, Milch, Zucker und Gewürzen, ist ein Favorit an den Strassenverkaufsständen. In Grossbritannien ist schwarzer Tee mit Milch Bestandteil des täglichen Lebens. Der «Afternoon Tea» mit Sandwiches und Scones ist ikonisch, und vielerorts auch eine Touristenattraktion. Die Türkei wiederum pflegt mit ihrem kräftigen «çay» eine lebendige Teekultur. Schwarzer Tee wird im Doppelkessel zubereitet und meist stark gesüsst, jedoch niemals mit Milch getrunken. Die Türkei ist auch das Land mit dem weltweit höchsten Teekonsum pro Person.

Tee kann nicht nur der Seele sondern auch dem Körper Gutes tun. Teeblätter enthalten zwar mehr Koffein als Kaffeebohnen, doch da Tee meist mit deutlich mehr Wasser aufgebrüht wird, fällt der Koffeingehalt der fertigen Tasse milder aus. Das im Tee enthaltene Koffein wirkt zudem länger und gleichmässiger. Gleichzeitig trägt die Aminosäure L-Theanin, die ebenfalls im Tee enthalten ist, zu einem ruhigen, fokussierten Wachzustand bei, indem sie die anregende Wirkung des Koffeins ausgleicht. Auch der Stoffwechsel kann durch regelmässiges Trinken von Grüntee leicht angeregt werden. Insgesamt bietet Tee somit eine wohltuende Kombination aus milder Anregung, gesundheitlicher Unterstützung und feinem Genuss. Ein heisser Tee wird so zum idealen Begleiter durch die kalte Winterzeit.

Aktuelles aus dem Botanischen Garten



Arbeiten am Weiher im System.

Auch an kalten Tagen stehen im Botanischen Garten, im Aussenbereich sowie in den Gewächshäusern, grosse Arbeiten an.

Ein grosses Projekt aus den Aussenbereichen ist das Auffrischen aller Weiher und Teiche. Die im Garten verteilten Gewässer wurden leer gepumpt und von Schmutz, Schlamm und alten Pflanzen befreit.

Währenddessen steht im Tropenhaus ein grosszügiger Rückschnitt an. Somit gelingt während den kurzen dunklen Tagen sicher genügend Licht ins Gewächshaus hinein.



Rückschnitt im Tropenhaus.

Newsletter abonnieren

Förderverein beitreten



stadtsg.ch/newsletter-boga



stadtsg.ch/beitrittserklärung

Garten-Agenda

Sonntag, 7. Dezember, 10.30 und 14.00 Uhr

Fotoreise durch arktische und alpine Ökosysteme. Eine Reise durch die hohen Berge Europas und Nordamerikas sowie auch die Tundra Grönlands, mit Fokus auf die ehemalige ökologische Forschung von Dr. Nathalie Chardon, Leiterin des Botanischen Gartens St.Gallen.

Sonntag, 4. Januar, 10.30 und 14.00 Uhr

Dalmatien blüht – Dalmatien kann viel mehr sein als nur schöner Badestrand – die Gegend ist botanisch sehr abwechslungsreich und interessant. Mit Dr. Ursula Tinner, die sich weltweit mit Feldbotanik beschäftigt.

Sonntag, 1. Februar, 10.30 und 14.00 Uhr

Südtoskana – Bei zahlreichen botanischen Spaziergängen in der Südtoskana stiess der Referent auf Raritäten, welche bei uns die wenigsten zu Gesicht bekommen. Mit Hanspeter Schumacher, ehemaliger Leiter des Botanischen Gartens St.Gallen.

Hinweis: Das Büro bleibt vom 22.12.2025 - 01.01.2026 geschlossen.



Der Botanische Garten wünscht frohe Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Stadt St. Gallen
Botanischer Garten
Stephanshornstrasse 4
9016 St.Gallen
Telefon +41 71 224 45 14
botanischer.garten@stadt.sg.ch
www.botanischergarten.stadt.sg.ch
Instagram @botanischergartensg