



Brombeerblätter fermentieren – heimischer Schwarztee-Ersatz

Was ihr braucht:

Für ca. 50 g Tee braucht ihr:

- etwa 200 g schöne Brombeerblätter
- Wellholz
- großes Holzbrett
- sauberes Geschirrtuch (das fleckig werden darf)
- Plastiktüte mit Gummi zum Verschließen
- Wasserflasche zum Sprühen

Wie es geht:

Sammelt möglichst schöne, makellose Brombeerblätter.

Wenn die Brombeerblätter sehr frisch sind, solltet ihr sie zuerst (schön ausgebreitet) etwa einen Tag lang leicht anwelken lassen.

Dann schneidet ihr die Blätter in grobe Stücke und besprüht sie leicht mit warmem Wasser.

Nun kommt der wichtigste Teil:

Ihr legt die Brombeerblätter auf ein großes Brett und walkt sie tüchtig mit dem Wellholz bis die Pflanzenzellen aufbrechen und der grüne Pflanzensaft austritt. Das regt die Enzyme an und die Fermentation kann beginnen.

Anschließend breitet ihr die Brombeerblätter auf dem Geschirrtuch aus, besprüht die Blätter nochmals mit nur wenig warmem Wasser und rollt dann das Geschirrtuch ganz, ganz fest zusammen.

Dieses Päckchen gebt ihr in die Plastiktüte und verschließt diese möglichst luftdicht. Die Tüte legt ihr dann für 3 Tage an einen warmen Ort. Eine Temperatur zwischen 25°C bis 30°C wäre optimal. Nun können die Blätter in Ruhe fermentieren.

Nach drei Tagen ist es Zeit, die Tüte zu öffnen. Das hat für mich immer einen Wow-Effekt: Die Brombeerblätter haben sich dunkel verfärbt und duften tatsächlich wie Schwarzer Tee und ein wenig nach Rosenblüten. Unbeschreiblich gut!

Jetzt müsst ihr die fermentierten Blätter nur noch trocknen bis sie rascheln. Das geht im Dörrautomaten, im Backofen bei höchstens 40°C (und leicht geöffneter Backofentür) oder einfach bei Zimmertemperatur.

Den fertigen Tee bewahre ich luftdicht in großen Gläsern und dunkel auf.

Mit dem fermentierten Tee könnt ihr euren eigenen Haustee kreieren:

Traditionell nimmt man 2/3 fermentierte Blätter unterschiedlicher Beerensträucher und mischt diese mit 1/3 heimischer Wild- bzw. Heilkräuter.

Dabei könnt ihr richtig kreativ werden:

Nehmt beispielsweise 1 Teil fermentierte Brombeerblätter, 1 Teil fermentierte Wildrosen- oder Johannisbeerblätter, dazu 1 Teil aus Wildkräutern und -blüten, die ihr besonders liebt (Minze, Melisse, Wiesensalbei, Kamille, Linde, Spitzwegerich, Weißdorn, Gänseblümchen, Wildrosen, Mädesüß, Verveine, etc.).