



Süße Nascherei: Der Bubble Tea ist zurück

Vor etwa zehn Jahren war der Bubble Tea hierzulande schon einmal groß in Mode. Nun ist das bunte Trendgetränk aus Asien zurück. Vor allem Jugendliche begeistern sich für die farbenfrohen Schwarz-, Grün-, und Früchtetees mit den kleinen Kügelchen, die im Mund zerplatzen. Zwar gilt das Getränk als Zuckerbombe, doch inzwischen werden auch gesündere Varianten angeboten.

17. April 2021, 8.00 Uhr

Sendungshinweis

„Help“, das Ö1-Konsumentenmagazin, jeden Samstag um 11.40 Uhr in Radio Ö1 und auch als Podcast.

„Die wichtigste Zutat sind Tapioka-Perlen, die aus der Stärke der Maniokwurzel unter Zugabe von Ahornsirup oder Malzsirup hergestellt werden“, so Ernährungswissenschaftlerin Veronika Macek-Strokosch im Gespräch mit Help.ORF.at.

Gummiartige Tapioka-Perlen

In Österreich ist die Maniokwurzel relativ unbekannt, in Asien, Afrika und Südamerika zählt sie als „Kartoffel der Tropen“ zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Die Konsistenz der fertigen dunklen Tapioka-Kügelchen ist klebrig gummiartig, außen weich und innen bissfest.

Getty Images/Silke Woweries



Die Perlen sinken auf den Boden des Bechers, und werden mit extradicken Strohhalmen aufgesogen und zerkaut

Boba-Kugeln zerplatzen im Mund

Alternativ wird in Bubble Tea Shops eine riesige Auswahl an bunten Kügelchen in leuchtenden Farben aus dem Geliermittel Alginat, das man unter anderem aus der Molekularküche kennt, angeboten. Diese so genannten „Bobas“ (oder auch „Popping Bobas“) sind besonders beliebt, da sie mit Fruchtsirup gefüllt sind und beim Zerbeißen im Mund aufplatzen.

Eine weitere Art sind Jellys - geleeartige Stückchen, die in Fruchtsirup eingelegt wurden -, die wahlweise zusätzlich oder statt Bobas in den Tee kommen.

Bubble Tea individuell zusammenstellen

Konsumentinnen und Konsumenten können ihren Bubble Tea aus einer Vielzahl an Zutaten selbst zusammenstellen. Erst muss die Basis - Grüntee, Schwarztee oder Früchtetee - gewählt werden, dann kommen die Perlen hinein.

Je nach Geschmack können Sirup, Milch, Joghurt, Schlagobers oder Frischkäse in diversen Varianten oder Fruchtstücke wie Himbeeren oder Limettenscheiben hinzugefügt werden. Oben drauf kommen wahlweise noch bunter Zuckerstreusel und eine süße Soße. "Gerade für die Jugendlichen ist die Optik sehr wichtig," so Macek-Strokosch.

Beate Macura ORF.at



Boba-Perlen gibt es in vielen Geschmacksrichtungen

„Nascherei, kein Durstlöcher“

Für gute Stimmung sollen nicht nur die bunten Farben sorgen, sondern auch reichlich Zucker. „Bubble Tea ist kein Getränk in dem Sinn, sondern eine Süßspeise. Man kann es als Nascherei sehen, die man sich gönnt, aber sicher nicht als Durstlöcher“, so die Ernährungswissenschaftlerin.

Damit unterscheidet sich der Bubble Tea nicht von anderen süßen Limonaden. „Es kommt immer drauf an, welche Menge ich zu mir nehme“, so Macek-Strokosch. Die Getränke werden oft in sehr großen Behältern angeboten. Ernährungsbewusste sollten hier lieber zu eine kleineren Bechergröße greifen.

Die meisten Bubble-Tea-Shops bieten zudem auch zuckerreduzierte und zuckerfreie Versionen an. Der Kunde hat es also selbst in der Hand, wie kalorienlastig das Getränk wird.

Beate Macura ORF.at



Auf die Optik kommt es an - auch beim Becher

Bubble Tea zu Hause selber machen

Eine andere Möglichkeit ist es, Bubble Tea zu Hause selbst zuzubereiten. Im Internet finden sich jede Menge Rezepte.

Die mit Fruchtsirup gefüllten Popping-Boba - Perlen bekommt man fertig im Onlinehandel. Macek-Strokosch: „Als Basis kann man etwa einen Früchtetee nehmen, dann kann man zusätzlich noch Apfelsaft oder Orangensaft beimengen, alles gut verrühren, die Boba-Perlen und die Eiswürfel dazugeben und schon hat man ein wunderbares Geschmackserlebnis und weiß noch dazu ganz genau, was drin ist.“

Beate Macura, help.ORF.at