

## Kennen Sie Grünen Tee ?

Als Ursprungsgebiet des Tees gilt die Gegend von Unnan in China. Die Teepflanze ist eine enge Verwandte der Kamelie aus der Familie der Teegewächse. Im alten China und in Japan galt Grüner Tee als Medizin und wurde als solche verwendet. Grüner Tee, Schwarzer Tee und Oolong Tee werden alle aus den Blättern der gleichen Pflanze gewonnen. Grüner Tee gilt als der beste für die Gesundheit und als Schönheitsmittel.

Das Geheimnis seiner Wirkung liegt in der Herstellung, Gewinnung nach Ernte.

In Japan wird Grüner Tee unmittelbar nach dem Pflücken einer Heißdampfbehandlung unterworfen. Durch diese Art der Behandlung werden die Teeblätter gleichsam versiegelt, was ihren Oxydationsprozess verhindert. Damit wird erreicht, daß die Wirkstoffe des grünen Tees, vor allem der hohe Gehalt an Vitaminen B1, C und E erhalten bleibt.

Beim Schwarzen Tee werden die Blätter fermentiert, Oolong Tee ist halbfermentiert. Bei der Fermentierung geht der größte Anteil der Vitamine verloren, da hier keine Behandlung erfolgt, die die Blätter versiegelt.

	Grüner Tee	Schwarzer Tee	Oolong Tee
Katekin /Tanin (in %)	12-21 %	1-9 %	7-11 %
Vitamin C (in mg %)	250 mg%	0 mg%	8 mg%
Vitamin E (in mg %)	20-80 mg%	3-4 mg%	1-4 mg%
Vitamin B1 (in $\mu$ %)	350 $\mu$ %	100 $\mu$ %	130 $\mu$ %

(Quelle: Shizuoka Tea Association)

Grüner Tee enthält auch Teanin, das den meistens unerwünschten Effekt des Teeins abmildert, also Herzklopfen und Wachhalten. Teanin gibt dem Tee seinen Geschmack und ist ein Abkömmling (oder Derivat) der Aminosäuren.

Je besser die Qualität eines Tees, umso höher der Gehalt an Teanin. Mit anderen Worten: Der Tee schmeckt besser!

## Die Zubereitung von Grünem Tee

### **Ein gibt kein allgemeingültiges Rezept für die Zubereitung von Grünem Tee!**

Die unterschiedlichen Sorten wie Gyokuro, Sencha, Bancha, Houjicha oder Genmaicha werden nicht nur verschieden zubereitet, sondern man sollte ja auch bedenken, daß Geschmack etwas ganz individuelles ist; man muß einfach einmal ausprobieren, wie einem der Tee am besten schmeckt.

Trotzdem möchten wir Ihnen ein paar Grundregeln über die Zubereitung von Tee geben, damit Sie einmal ausprobieren können, wie der Grüne Tee Ihnen schmeckt, wenn Sie ihn so zubereiten, wie es die Japaner tun.

#### 1. SENCHA

1.1. Gießen Sie das kochende Wasser in die bereitgestellten Teetassen und füllen Sie diese zu ca. 80 %. Lassen Sie das Wasser etwas abkühlen, für hohe Qualitäten auf 70 Grad, für mittlere Qualitäten auf 90 Grad.

1.2. Geben Sie die Teeblätter in die Kanne.

Für 5 Personen rechnet man 5-10 g (1-2 EL). Bei kleineren Aufgüssen sollte man mit etwas mehr pro Person rechnen.

1.3. Gießen Sie das abgekühlte Wasser in die Kanne und lassen Sie den Tee bei hoher Qualität 2 Minuten, bei mittlerer 1 Minute ziehen (bei Fukamushi ca. 30 Sekunden).

1.4. Verteilen Sie die Tee "rundum" gleichmäßig auf alle Tassen, bis zum letzten Tropfen.

Die Temperatur beträgt jetzt ungefähr 50-65 Grad.

Zweiter Aufguß: NUR 10 SEKUNDEN ZIEHEN LASSEN.

#### 2. BANCHA, HOIJICHA, GENMAICHA

2.1. Geben Sie die Teeblätter in die Kanne; für 5 Personen ca. 10 g (2 gehäufte EL).

2.2. Gießen Sie mit kochendem Wasser auf, pro Person 130 ml und lassen Sie den Tee 30 Sekunden ziehen.

2.3. Verteilen Sie die Tee "rundum" gleichmäßig auf alle Tassen, bis zum letzten Tropfen. Die Temperatur beträgt jetzt ca. 75 Grad.

Zweiter Aufguß: Unmittelbar nach dem Aufgießen servieren, nicht ziehen lassen. Heißes Wasser nehmen.

#### 3. GYOKURO

3.1. Gießen Sie zuerst heißes Wasser in die Kanne, bei hohen Qualitäten sollte das Wasser 50 Grad haben, bei mittleren 60 Grad.

3.2. Dann gießen Sie das Wasser aus der Kanne in die Teetassen und füllen diese zu ca. 70 % (20 ml).

Nach Möglichkeit sollten Sie spezielle Gyokuro-Teetassen benutzen, die kleiner als die üblichen sind.

3.3 Geben Sie dann die Teeblätter in die Kanne. Für 3 Personen rechnet man mit 5-10 g (1-2EL).

3.4. Benutzen Sie das Wasser aus den Teetassen zum Aufbrühen und lassen Sie den Tee 2 Minuten ziehen.

3.5. Verteilen Sie die Tee "rundum" gleichmäßig auf alle Tassen, bis zum letzten Tropfen. Die Temperatur beträgt jetzt 35-40 Grad.

Zweiter Aufguß: 30 SEKUNDEN ZIEHEN LASSEN.

## leadership-meditation

Grundregeln: Je heißer das Wasser umso herber oder bitterer schmeckt der Sencha. Wenn Sie es also herb mögen, nehmen Sie heißes Wasser, wenn Sie aber Ihren Sencha lieber milde mögen, lassen Sie das Wasser etwas abkühlen.

Und: Je niedriger die Wassertemperatur, umso länger die Ziehzeit.

Qualitätsbezeichnungen:

Eine Qualitätskennzeichnung wie bei Schwarzem Tee gibt es für Grünen Tee nicht, verschiedene Versuche in dieser Richtung ergeben wenig Sinn.

Klassifizierungen sind immer relativ zu sehen zum allgemeinen Angebot innerhalb eines Marktes. Gerne ist man bereit, ganz subjektiv einen guten und wohlschmeckenden Tee als 'Spitzenqualität' zu bezeichnen.

Man sollte dabei aber nicht vergessen, daß 'Spitzenqualitäten' in Japan bis zu EUR 4'000,- per kg kosten können!

Anbaugebiete in Japan:

Grüner Tee wird in Japan, das sich bekannterweise von Osten nach Westen erstreckt, über eine Distanz von ca. 1'600km angebaut.

Entsprechend groß ist auch die Vielfalt. Das östlichste Teeanbaugbiet ist die Präfektur Saitama, im Nordosten von Tokio gelegen, das den bekannten Sayama-Cha hervorbringt, das westlichste Teeanbaugbiet ist die Insel Kyushu.

Die 3 bedeutendsten Anbaugebiete sind Shizuoka, Uji und Kyushu.

**Shizuoka**, am Fuße des Berges Fuji gelegen, ist das größte und bedeutendste Teeanbaugbiet Japans (ca. 65% der Gesamtproduktion).

Wegen der Bodenbeschaffenheit, des Klima und der Lage ist diese Gegend ideal für den Teeanbau und seit Jahrhunderten bekannt.

Seine führende Position hat Shizuoka jedoch erst nach der Öffnung Japans in der Mitte des 19. Jahrhunderts erreicht.

Eines der ältesten Teeanbaugebiete Japans ist die Gegend von **Uji**, in der Nähe der alten Kaiserstädte Kyoto und Nara gelegen und gilt als die Wiege der japanischen Teekunst.

Unter Teekennern erfreut sich diese Lage höchster Beliebtheit.

Das zweitgrößte Teeanbaugbiet Japans liegt in **Kyushu**. Namen wie Ureshino, Yame oder Hoshino stehen für einen traditionsreichen Anbau, der eine, für den Tamaryokucha, andere für einen Tee, der für seine 'Süße' bekannt und berühmt ist.