

Text: Angela Berg Fotos: Georg Berg

Teefelder in der Präfektur Shizuoka

Grüner Tee – das Lebenselixier der Japaner



Herr Uchino mit seiner Frau.

Auf eine Tasse Tee in Tochizawa in den Hügeln rund um Shizuoka City pflanzen viele Teebauern seit Generationen das edle Genussmittel an. Die Stadt ist sich ihrer Tradition als größter Teeproduzent Japans bewusst und bietet Touristen viele Möglichkeiten die Teeproduktion kennenzulernen. Ein Erlebnis, an das man sich, nach Hause zurückgekehrt, gerne erinnert. Besonders, wenn man mit dem neuen Wis-

sen aus erster Hand, die eigene Tasse Tee mit viel mehr Sachverstand aufgießt.

JAPANISCHER TEE – GETRÄNK DER ACHTSAMKEIT

Kiyomi Uchino serviert den Tee in weiten Gläsern. Draußen ist es heiß, über 30 Grad bei hoher Luftfeuchtigkeit. Eine Süßigkeit gefüllt mit roter Bohnenpaste wird traditionell zum Tee gereicht. Sie wird zuerst gegessen. Dann, der erste Aufguss. Das Wasser hat lediglich Raumtemperatur und wird

jedem Gast direkt auf die Teeblätter in das Glas geschüttet. Die Essenz aus diesem ersten Aufguss ist verblüffend intensiv und würzig. Wir Westler, die wir unseren Tee üblicherweise mit kochendem Wasser überbrühen und gleich eine große Kanne aufschütten, sind erstaunt über den minimalistischen Einstieg in die Tee-Zeremonie. Erste Erkenntnis: Die Wassertemperatur bestimmt, welche Aromen zu Tage gefördert werden.

Die Teeblätter quellen nun auf und sind bereit für einen zweiten Aufguss. Je nach Was-



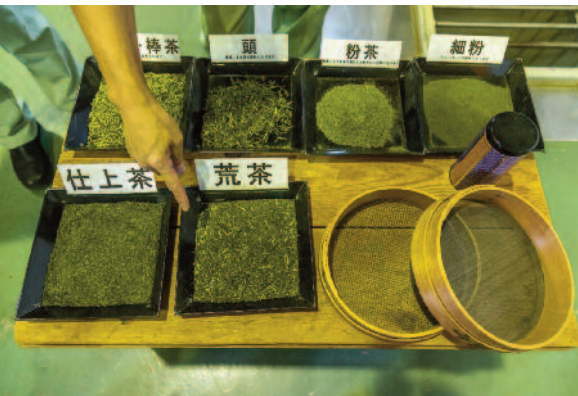
Tee-Degustation bei Herrn Uchino.



Sencha, also der grüne Blatttee, wird traditionell in einer Kyusu, einer japanischen Teekanne mit Seitengriff, zubereitet.



Das Ende der Tee-Zeremonie. Die Teeblätter werden mit Meersalz bestreut und anschließend mit Stäbchen direkt aus dem Glas gegessen.



Typisch für den japanischen Sencha sind die tannadelförmigen Blätter

seremperatur entwickeln sich unterschiedliche Aromen. Generell gilt, je heißer das Wasser, desto mehr Bitterstoffe werden aus den Blättern gelöst. Die Teefermer servieren bei einem Besuch vor Ort auch gerne ihre besten Teesorten. So zum Beispiel Kiri no Tsuyu – was mit Tautropfen übersetzt werden kann. Die Blätter dieses Tees wachsen in ständigem Nebel entlang eines Flusses.

Achtsamkeit und Konzentration sind das A und O jeder japanischen Tee-Zeremonie. Nur so schafft man es, als Laie erste Nuancen unter den Tee-Sorten herauszuschmecken. Zum Ritual einer Tee-Zeremonie gehört auch, dass die älteste Person im Raum, den letzten und vielleicht besten Tropfen eingeschenkt bekommt. Die Tee-Zeremonie hat süß begonnen und endet mit einem herzhaften Kick. Eine Prise Meersalz wird auf den Blättersatz im Glas gegeben. Mit Stäbchen wird das nun leicht gewürzte Grün gegessen. Gerade an einem sehr heißen Tag ist dieser aromatische und leicht salzige Abschluss der Tee-Zeremonie sehr willkommen.

GRÜNER POWER-DRINK

Er schmeckt warm, er schmeckt kalt. Er erobert die Welt gerade als Matcha-Tee. Grüner Tee ist vielfältig und gesund. Es ist ein Potpourri aus sekundären Pflanzenstoffen, die gegen viele Krankheiten eine unterstützende Wirkung haben. Am bedeutendsten sind die Bitterstoffe, Catechine genannt. Dazu hat Grüner Tee eine



Japaner sind Meister der Verpackung. Frau Uchino schlägt den Tee, den man auch immer vor Ort in kleinen Mengen erwerben kann, in schöne Umschläge.



Die Ernte bei den Uchinos findet im Mai statt. Gepflückt werden die obersten drei Blätter, nicht mehr.

angenehme wach machende Wirkung. Der anregende Effekt hält länger an als bei Kaffee und steigert auch die Konzentrationsfähigkeit. Kein Wunder also, dass der japanische Grüne Tee immer beliebter wird und die verschiedenen Arten der Zubereitung bekannter werden.

JAPANISCHER TEE – DURSTLÖSCHER TO GO

Grüner Tee ist natürlich nicht gleich Grüner Tee! Der bekannteste japanische Grüntee ist Sencha. Die Teeblätter des Sencha haben Sonne gesehen. Sie werden nach der Ernte kurz bedampft, gerollt und getrocknet. Typisch für Sencha sind die tannadelförmigen Blätter. Sencha ist der Tee für einen warmen Tee-Aufguss.

Beliebt ist Grüner Tee in Japan auch als Kaltgetränk. In jedem kleinen Supermarkt findet man in Flaschen abgefüllt eine Auswahl an kaltem Grüntee. Anders als die Eistees, die man aus Europa gewohnt ist, ist in Japan der Grüntee immer ungesüßt und wird

so zu einem echten Durstlöscher und Fitmacher bei heißen Temperaturen.

GRÜNES REISE-ERLEBNIS IN SHIZUOKA

In Shizuoka City ist das Angebot für ein persönliches Tee-Erlebnis weit gefächert. Ein Tagesausflug mit dem grünen Tee-Taxi lässt sich genauso organisieren wie ein Homestay bei einem Teebauern. Gibt der eigene Reiseplan nicht genug Zeit für eine Übernachtung beim Teebauern oder einen Plantagenbesuch her, so bietet Shizuoka City viele kleine Shops und Cafés, in denen sich alles um den japanischen Grünen Tee und das passende Zubehör für die Zubereitung dreht.

Eine japanische Tee-Zeremonie lässt sich auch in Deutschland erleben. So gibt es in Düsseldorf eine japanische Gemeinde und entsprechend groß ist die Auswahl an Restaurants, Supermärkten und auch Tee-Geschäften wie zum Beispiel das ANMO Art & Cha, wo stilecht und anschaulich der Ablauf einer Tee-Zeremonie erklärt wird.