

Informationen



über

Grünen Tee



Rund um den Grünen Tee



In China, dem Ursprungsland des Tee-strauches, blickt man auf eine 5000-jährige Teetradition zurück. Die Mehrheit der Asiaten bevorzugt den Genuß des Grünen Tees, gilt er doch als bewußtseins-erweiterndes, gesundheitsförderndes, vitalisierendes Getränk. Die besten Anbauggebiete des Grünen Tees befinden sich auf dem chinesischen Festland, auf Taiwan (Formosa) und in Japan.

Grüner Tee wird aus derselben Pflanze gewonnen wie Schwarzer Tee; unterschiedlich ist lediglich der Verarbeitungsprozeß.

Entscheidend bei der Herstellung von Grünem Tee ist die Verhinderung der Fermentation, die von den Enzymen in den Zellen der frisch gepflückten Blätter ausgelöst wird.

In China geschieht dies auf eine seit Urzeiten unveränderte Methode, indem der frischgepflückte Tee zuerst weniger als eine Minute in großen Röstpfannen scharf erhitzt wird, anschließend von Hand geknetet



und dann etwa zehn Stunden lang getrocknet wird. Dabei werden die Blätter in regelmäßigen Abständen gewendet, nach Feinheitstufen gerollt und schließlich auf Stufensieben sortiert.



In Japan wird ausschließlich Grüner Tee produziert. Der Aufguß ist dunkler als der des chinesischen Tees; die Blattfarbe ist von einem kräftigerem Grün.

Die Verarbeitung ist, ohne Qualitätsminderung, weitestgehend mechanisiert worden. Auf schnellstem Wege werden die gepflückten Blätter zur Fabrik gebracht und dort für ca. 30 Sekunden über heißem Wasserdampf erhitzt. Auch durch diese Methode wird die Fermentation verhindert und der natürliche Geschmack konserviert. Danach werden die Blätter unter Heißluft einblasung aufgeschüttelt und dann gepreßt. Anschließend werden sie solange getrocknet, bis nur noch ca. 3 % des ursprünglichen Wassergehaltes übrigbleibt.



Entdecken Sie die Welt des Grünen Tees

Typische japanische Grün-Tees

Gyokuro

Man nennt ihn auch den edlen Taupfopf. Mit Abstand die beste Teesorte, die gewählt wird, um Gästen eine besondere Ehre zu erweisen. Die Knospen werden im Schatten gezüchtet, sobald sie anfangen, aufzugehen. So werden zur Ernte nur weiche, zarte Blätter gepflückt.

Zubereitung: Das abgekochte Wasser auf ca. 50 – 60 Grad abkühlen lassen und dann den Tee ca. 2 – 2 1/2 Minuten ziehen lassen.

Sencha

Gehört zu den meistgetrunkenen Teesorten in Japan. Sencha der Spitzenklasse wird meist nur zu besonderen Anlässen serviert. Sencha der mittleren Qualität gehört in Japan zum täglichen Genuß. Ein aro-



matischer Hauch von Süße; feine Bitterkeit und frisches Grün zeichnen diesen Tee aus.

Zubereitung: Das abgekochte Wasser auf ca. 75 Grad abkühlen lassen und den Tee ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Bancha

Nachdem die Sencha-Ernte vorbei ist, werden die Bancha-Tees geerntet. Die Blätter sind daher dicker und die Fasern härter als beim Sencha.

Zubereitung: Das abgekochte Wasser auf ca. 90 Grad abkühlen und den Tee ca. 1 Minute ziehen lassen.

Genmaicha

Eine Mischung aus Bancha und geröstetem Puffreis, mit einem milden Maisgeschmack.

Zubereitung: Das abgekochte Wasser auf ca. 90 Grad abkühlen und den Tee ca. 1 Minute ziehen lassen.

Matcha-Pulver

Dies ist der Tee für die Tee-Zeremonie. Die Teeblätter läßt man genau wie beim Gyokuro im Schatten wachsen. Am Ende des Verarbeitungsprozesses werden



die Blätter klein geschnitten und getrocknet. Der Tee wird kühl gelagert und erst bei Bedarf in einer Steinmühle zu feinem Pulver gemahlen und in den Handel gebracht.

Zubereitung: Das Teepulver wird in eine Teeschale mit heißem Wasser (60 Grad) übergossen und dann mit einem Bambusbesen (Teebesen) umgerührt.

Typische Grün-Tees aus China & Formosa

Chun Mee

Ein weicher, blumiger Tee mit süßlich-herbem Geschmack.

Zubereitung: Das abgekochte Wasser auf ca. 90 Grad abkühlen und den Tee ca. 1 Minute ziehen lassen.

Gunpowder

Das kugelige, kleingerollte Blatt gibt diesem Tee seinen Namen: Schießpulver. Herb-spritziges Aroma.

Zubereitung: Das abgekochte Wasser auf ca. 90 Grad abkühlen und den Tee ca. 2 Minuten ziehen lassen.



Pi Lo Chun

Die Jade-Spirale des Frühlings. Einer der seltensten Tees, den man zu besonderen Anlässen trinken sollte. Runder Geschmack und liebliches Aroma.

Zubereitung: Mit kochendem Wasser übergießen und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Lung Ching

Auch Drachenbrunnen genannt. Feinherbes, duftig-frisches Aroma, besonders hell ziehend mit einer anregenden Tasse. Ein idealer Tee, wenn man lange wachbleiben muß, da dieser Tee sehr vitaminreich und anregend ist. Dieser Tee, so heißt es, hält den Kopf klar!

Zubereitung: Das abgekochte Wasser auf ca. 70 Grad abkühlen und den Tee ca. 2 Minuten ziehen lassen.



Für Einsteiger – aromatisierter Grün-Tee



Inzwischen gibt es Grüne Tees auch in vielen aromatisierten Geschmacksrichtungen. Beinahe traditionell ist dabei der sogenannte Japanische Kirschblüten-Tee – ein Sencha-Grüntee, veredelt mit Kirsch-Aroma. Doch auch mit Vanille-, Orangen-, Tropic- oder Earl Grey-Aroma sind Grüne Tees einfach köstlich und unbedingt zu empfehlen.

Grüner Tee – gesunder Genuß

Chemische Analysen von japanischem Grüntee zeigen, daß dieser viele Nährwerte enthält, die ein gesunder Körper benötigt. Vitamin A, B, B2, B12, Kalzium, Kalium, Phosphorsäure, Magnesium, Kupfer, Zink, Nickel, Karotin, Spuren von Molybdänsäure, Fluor, Saponine, Tannin und Koffein. Grüntee ist ein stark alkalisches Getränk, das den Körper vor einer



Übersäuerung schützt. Japanische Wissenschaftler sagen dem Grünen Tee viele Eigenschaften nach:

- Durch seinen Fluorgehalt trägt Grüntee zur Verhinderung von Karies bei
- Grüntee verlangsamt den Alterungsprozeß; Forschungsergebnisse zeigen, daß Grüntee zwanzigmal effektiver gegen den Alterungsprozeß wirkt als Vitamin E
- Grüntee steuert Arteriosklerose und hohem blutdruck entgegen; berichtet wird, daß Grüntee ein Enzym enthält, das den Auslösemechanismus von hohem Blutdruck im Körper positiv beeinflusst und zum größten Teil sogar verhindert.- Bei der Umwandlung von Cholesterol hilft Grüntee und verhindert so Arteriosklerose.
- Dadurch, daß dem Körper hohe Anteile an Zink zugeführt werden, ist Grüntee empfehlenswert für Schwangere.
- Die kombinierte Funktion mutationsunterbrechender Substanzen, wie sie in Grüntee gefunden werden, als auch Vitamin C gelten als erfolgreiche Verhinderer von Krebsbildung.





© copyrights:

Teekontor Nordfriesland
2003

Lehmkuhlenweg 10

25856 Hattstedt · tel: 04846 / 15 23 · fax: 17 85

e-Mail: teekontornordfriesland@t-online.de

internet: <http://www.teekontor-nf.de>

layout: Thomas Braun

multimedia-design

04881 / 93 74 22

e-Mail: braun232@t-online.de

