

Ein Zaubertrank aus Asien



Der Grüntee ist ein Genuss- wie auch Heilmittel. Seine entzündungshemmende Wirkung interessiert die Mediziner, seine verdauungsfördernde Wirkung interessiert den Gourmet. Damit der Tee wirken kann, muss man ihn aber sorgfältig zubereiten.

INKA GRABOWSKY

Im chinesischen Teehaus hoch über dem Turracher See in Österreich stehen sechs Stühle im Halbkreis vor einem altarähnlichen Tisch. Räucherstäbchen verbreiten einen angenehmen Duft. Eine junge Frau in bestick-

ter Seidenbluse erklärt die Regeln der chinesischen Teezeremonie, die hier regelmässig als Begrüssungsritual für Hotelgäste abgehalten wird.

Zunächst sollen wir uns auf den Duft des Tees konzentrieren. Zu dem Zweck stülpt die Fachfrau einen schmalen «Eierbecher» über kleine Teetassen, kehrt sie um und lüpfte die Deckel. Ein süsslicher, blumiger Geruch steigt uns in die Nase. Nun erst dürfen wir gemeinsam die schnaps-glasgrossen Teetässchen leeren. Der Geschmack scheint zunächst nichts mit dem Duft zu tun zu haben. Er erinnert eher an Heu. Doch im Nachgeschmack ist die Süsse wieder da. Die Zeremonienmeisterin giesst erneut heisses Wasser auf die nun vorgeweicheten Teeblätter. Nach einigen Minuten kommt sie mit der kleinen Kanne vorbei und füllt das Tässchen wieder. Noch dreimal wiederholt sich das Ritual. Die Ziehzeit wird immer länger, der Geschmack intensiver.

Konzentration auf die Sinne

Während der Zeremonie wechseln wir kein Wort. Zum Dank für die gefüllte Tasse darf man gerade einmal freundlich nicken. Nichts soll die Konzentration auf das sinnliche Erleben stören. Erst am Schluss, nachdem wir der traditionellen Reinigung des Teegeschirrs mit heissem Wasser beigewohnt haben und auch das letzte Teeblatt mit einer hölzernen Pinzette aus der Kanne geklaubt ist, wird der Bann gebrochen.

Bei einem Keks (mit pulverisiertem Grüntee gebacken) bekommen wir Erklärungen zu den Vorgängen, die wir beobachtet haben. So wurde die Teekanne während der Ziehzeit immer wieder mit Wasser aus dem Teekessel überschüttet. Eine rituelle Reinigung? Die Erklärung ist viel profaner: Die Kanne ist traditionsgemäss aus unglasiertem Ton. Das Material ist luftdurchlässig. Der Wasserguss verhindert, dass zu viel Sauerstoff an den Tee kommt und durch Oxidation den Geschmack beeinflusst.

Tee macht munter

Kennen gelernt haben die Besitzer des Hotels «Hochschober» die Teezeremonie bei Reisen nach China. Sie waren so fasziniert, dass sie das Ritual mitsamt einem passenden vierstöckigen chinesischen Turm nach Kärnten

importierten. Der Aufwand war gewaltig, der Effekt ist es aber auch. Niemand sonst in der Umgebung kann dieses Erlebnis bieten. Noch aufwendiger wäre wohl nur die Einführung der japanischen Teezeremonie gewesen, die aber auch an die Gäste grössere Anforderungen stellen würde.

Die Zeremonie mit ihrer Konzentration auf den Augenblick hat eindeutig eine entspannende Wirkung auf alle Teilnehmer. Der Tee selber allerdings wirkt auch. Gäste, die auf den Geschmack gekommen sind und noch den einen oder anderen Becher in der Teeküche ordern, erleben eine schlaflose Nacht. «Koffein aus Tee regt die Durchblutung an – auch die des Gehirns», erklärt Peter Oppliger, der Leiter der Schweizer Fachstelle für grünen Tee. «Die Wirkung hält durch die Bindung an die Gerbstoffe im Tee sehr lange an. Diese Gerbstoffe treten nach zwei bis drei Minuten Ziehzeit ins Wasser über, in den ersten 30 Sekunden löst sich vor allem Koffein.» Will man also ein schnelles Aufputzmittel, lässt man den Tee nur kurz ziehen, will man länger wach und konzentriert sein, lässt man den Tee länger ziehen. Teekenner Oppliger, der seit über zwanzig Jahren mindestens 1,5 Liter Grüntee pro Tag trinkt, weiss, welche Teesorten von Natur aus koffeinärmer sind. Er schlafe ganz hervorragend, sagt er – und geniesst neben genau dosierter Anregung und gutem Geschmack die angenehmen Nebenwirkungen des Tees.

Tee hilft Fondue verdauen

Dem Universitätsspital Zürich beispielsweise verdanken wir aktuell die wissenschaftliche Erkenntnis, dass Tee hilft, ein Käsefondue schneller zu verdauen. Weitere Eigenschaften des Tees sind jedoch etwas wichtiger: Schwarzer wie grüner Tee enthalten – je nach Alter und der Menge an Licht, dem die Blätter ausgesetzt waren – Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Fluor. Dieses Fluor härtet den Zahnschmelz, insofern hilft Tee bei der Kariesprophylaxe. Dafür müssen insbesondere Schwarzteetrinker eine gelbliche Verfärbung der Zähne in Kauf nehmen, der Dentalhygieniker regelmässig zu Leibe rücken müssen.

Die chinesische Teezeremonie fördert die Konzentration auf das sinnliche Erleben. Bild: © Hotel Hochschober

Namhafte Mengen von Vitaminen finden sich dagegen nur in grünem Tee. Er ist nicht fermentiert. Man unterbricht den natürlichen Zersetzungsprozess gleich nach der Ernte durch Erhitzen. Das Einzigartige an grünem Tee ist jedoch nicht der Gehalt an den Vitaminen C, B oder E, sondern ein Stoff namens «Epigallocatechin-Gallat» (EGCG). Es fängt die berüchtigten freien Radikale ein, die unter anderem krebserregend sein können. «Im grössten Teeanbaugebiet Japans hat man beobachtet, dass bestimmte Krebsarten überhaupt nicht vorkommen», erzählt Peter Oppliger. «Das hat natürlich die Forscher auf den Plan gerufen.»

Grüntee gegen Entzündungen

Die phänomenale Wirkung von grünem Tee hat sich auch unter westlichen Medizineren herumgesprochen. In einer Studie der Mayo-Klinik in Rochester wurde kürzlich konzentriertes EGCG erfolgreich gegen chronisch lymphatische Leukämie eingesetzt.

Die Nerven sollen ebenfalls von grünem Tee profitieren. Die enthaltenen Polyphenole – darunter das EGCG – schützen nach einer chinesischen Studie von Parkinson. Einen weiteren Einsatz für konzentriertes EGCG gibt es beim Kampf gegen Multiple Sklerose. Der Stoff bekämpft hier Entzündungen im Nervensystem. An der Uni Genf wurde ausserdem nachgewiesen, dass eine hohe Dosis von EGCG zumindest bei Mäusen eine Form von genetisch bedingtem Muskelschwund verlangsamt und die Symptome mildert.

Der Pflanzenheilkundler Peter Oppliger ist überzeugt: «Grüner Tee wirkt von Herz-Kreislauf-Problemen bis hin zu Diabetes allen modernen Zivilisationskrankheiten entgegen.»

Grüner Tee scheint also ein wahres Wundermittel zu sein. Aber selbst, wenn das wissenschaftlich nicht längst erwiesen wäre, so kann man doch sicher sein, dass «Abwarten und Tee-trinken» keinerlei schädliche Nebenwirkungen hat.

Lesetipp:

Peter Oppliger hat Ende 2010 ein neues Buch veröffentlicht: «Grüner Tee: Kultur – Genuss – Gesundheit», AT-Verlag, 29.90 Franken.

Das ABC der Teesorten

■ Schwarzer Tee: Nach der Ernte werden die Blätter fermentiert, also durch Enzyme zersetzt, bis man sie trocknet. Das Produkt ist leicht zu transportieren, hat aber weniger gesunde Inhaltsstoffe. Man unterscheidet Anbaugebiete (etwa Assam oder Darjeeling) und den Zustand der Blätter. «Orange pekoe» steht für ganze Blätter, «broken» für gebrochene Blätter, «fannings» für kleine Blattbruchstücke und «dust» für Staub. Letztere werden in Teebeuteln verwendet. Je mehr Blattspitzen enthalten sind («Tippy»), desto edler ist der Tee. Eine besondere Rolle nimmt der chinesische Pu-Erh ein, der zwar ebenso fermentiert ist wie seine indischen Verwandten, aber einen sehr eigenen erdigen Geschmack hat.

■ Grüner Tee: Die Teeblätter werden nach dem Pflücken nur kurz über Wasserdampf oder in einer Pfanne erhitzt und dann getrocknet. Für die japanische Zeremonie wird Matcha, fein gemahlener Grüntee aus jungen Schattenblättern, verwendet. Die gesunden Inhaltsstoffe von grünem Tee – insbesondere jene aus jungen, zarten Blättern – zerfallen bei zu heissen Temperaturen. Je nach Teesorte und Blattgrösse sollte das Wasser für die Zubereitung also nur zwischen 70 und 90 Grad warm sein.



■ Weisses Tee: Gepflückt werden nur die Knospen der Teeblätter (untenstehendes Bild), die noch mit weissen Härchen ummantelt sind. Er ähnelt im Geschmack ein bisschen dem Schwarztee, gilt aber als Grüntee mit den entsprechenden gesundheitlichen Vorteilen.



■ Oolong: In China geerntete Blätter werden noch kurz der Luft ausgesetzt, bis man sie trocknet. Der Tee ist quasi halbfermentiert (Bild unten). Er schmeckt blumig, gefällig und enthält noch viele der gesunden Inhaltsstoffe.



■ Prinzipiell gilt: Das Koffein löst sich beim Aufguss zuerst aus dem Tee. Nach dreissig Sekunden sind schon 70 Prozent des Wirkstoffes im Wasser gelöst. Die gesunden, aber auch bitteren Gerbstoffe lösen sich erst später. Sie verbinden sich im Wasser wieder mit dem Koffein und sorgen für die verzögerte anregende Wirkung. (igr)