

Japan Forum



Das monatliche Informationsblatt des Japanischen Generalkonsulats in Düsseldorf

Vol. 141 / Dez. 2006

EINER Legende zufolge soll der indische Mönch Bodhidharma (Daruma; um 440-ca.528, erster Patriarch des Zen-Buddhismus), als er während seiner neunjährigen Meditation beschämt feststellen musste, dass er zwischendurch eingnickt war, sich kurzerhand die Augenlider abgeschnitten und sie zornig weggeworfen haben. Am nächsten Tag waren aus ihnen Sträucher entstanden, deren Blätter sich - mit warmem Wasser übergossen - als wahre Muntermacher erwiesen und ihn von da an bei seinen Übungen wach hielten. Spätestens damit - vermutlich jedoch bereits viel früher - war der Tee geboren, der buddhistischen Mönchen als stimulierendes Getränk eng verbunden blieb und auch als Opfergabe diente. Er gelangte, wie so vieles andere auch, im Zusammenhang mit dem Buddhismus aus China nach Japan und findet dort in einem Bericht über eine Sutrenlesung erstmals Erwähnung (729). Die Mönche Saichō (767-822) und Kūkai (774-835) sollen Teeplänzchen von ihren Chinareisen mitgebracht und damit den Grundstein für den Teeanbau in Japan gelegt haben. Im offiziellen Geschichtswerk *Nihon kōki* („Spätere Annalen Japans“, 870) wird zum Jahr 815 angeführt, dass der Mönch Eichū für Kaiser Saga (Saga-tennō, reg. 809-823) Tee zubereitet und dieser daraufhin verfügt habe, Tee in den fünf nahe der kaiserlichen Residenzstadt Kyōto gelegenen Provinzen anzubauen.



Pulvertee (*matcha*), der für die Teezeremonie mit einem Bambusschöpfer (*chashaku*) aus einem Lack-Teegefäß (*natsume*) genommen wird © Ruth Jäschke

So wurde Tee für die Oberschicht „salonfähig“, geriet aber bald wieder in Vergessenheit. Erst mit Eisai (1141-1215), der mit dem Teebesen aufgeschlagenen Pulvertee in China schätzen gelernt hatte, und Myōe (1173-1232) etablierten sich Teetrinken und -produktion endgültig in Japan. Während diese beiden Mönche vor allem den Hof- und Schwertadel erreichten, sorgte Eison (1201-1290) schließlich für eine Verbreitung des Tees in der einfachen Bevölkerung.

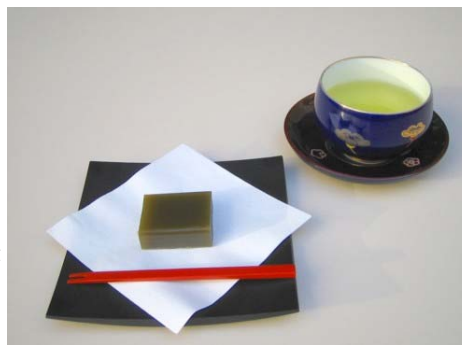
Ab Mitte des 14. bis ins ausgehende 16. Jahrhundert erfreuten sich aus dem China der Song-Zeit (960-1279) übernommene, recht luxuriös

Liebe JF-Leserinnen und -Leser,

neben Sake ist grüner Tee das wohl bekannteste und typischste Getränk Japans. Gesünder als Alkohol, vermag er dauerhafter wach zu halten als Kaffee, überrascht durch seine Vielfalt und verhilft manchen Speisen zu besonderem Wohlgeschmack. Die japanische Teekunst bzw. Teezeremonie wäre ohne ihn nicht denkbar, und zudem taugt er als Bestandteil für Kosmetika. Man trinkt ihn das ganze Jahr über, aber vielleicht ist sein Genuss am angenehmsten in der kalten Jahreszeit, wenn es draußen dunkel und frostig ist und eine gute Tasse Tee wohlig Mund, Magen und Herz erwärmt. Daher möchten wir Ihnen mit diesem Artikel zugleich angenehme Wintertage und einen guten Wechsel ins Jahr 2007 wünschen und Ihnen für Ihre Treue in den vergangenen 12 Monaten sehr herzlich danken.

Grüner Tee:

gesund - erquickend - verschönernd



yōkan (geleeartige japanische Süßigkeit aus Azukibohnen) mit *matcha*-Geschmack zu einer Tasse grünen Tee © Masako Hänze

gestaltete Teespiele wachsender Popularität, bei denen es galt, bei einer Art Tee-Wettkosten (*tōcha*) Anbaugbiet und Sorte zu erkennen. Daneben entwickelte sich eine eher lockere, gesellige Form des Teetrinkens in Verbindung mit gemeinschaftlichem Baden. In der Muromachi-Zeit (1338-1573) wurde das Wettkosten speziell unter den Kriegern (*bushū*) innerhalb einzelner

Feudalverbände als besinnliche Zusammenkunft mit Betrachtung edler Kunstgegenstände gepflegt, und es waren dann auch gerade die Samurai, die sich von der sich allmählich herausbildenden Teekunst (*chadō/sadō* bzw. *chanoyū*, heute unter dem Begriff „Teezeremonie“ geläufig) besonders angesprochen fühlten, die hier allerdings nur am Rande gestreift werden kann. Auf welche Art und Weise Tee angeboten und getrunken werden sollte, war ursprünglich nicht genau festgelegt und variierte auch je nach Anlass. Einige Teeregeln sind bereits in den für den Tempel Eiheiji festgelegten Klostervorschriften *Eihei shingi* des Zen-Priesters Dōgen (1200-1253) vermerkt, verbindlichere Angaben begegnen uns erst im vom Shōgun ASHIKAGA Yoshimitsu (1358-1408) in Auftrag gegebenen *Sangi ittō daisōshi*, einem Verhaltenskodex für Samurai. Es entwickelten sich zudem Vorstellungen hinsichtlich der Gestaltung der Räumlichkeiten für Teezusammenkünfte und der verwendeten Utensilien. Mit MURATA Shukō (1423-1502) tritt im 15. Jahrhundert der erste große Teemeister auf; entscheidende Bedeutung für die Entwicklung der Teezeremonie hatte schließlich Sen no Rikyū (1521-1591), der als ihr „Vollender“ gilt.

DIE Beherrschung der Teezeremonie ist in Japan noch heute ein Zeichen hoher Kultiviertheit, und sie hat längst auch außerhalb Japans Anhänger gefunden. Dennoch ist grüner Tee - meist spricht man einfach von *Nihon-cha* (wörtl.: „Japan-Tee“) - vor allem ein beliebtes Alltagsgetränk. Grundstoff für japanischen grünen Tee ist ebenso wie für schwarzen Tee die immergrüne *Camellia sinensis*, jedoch werden die frisch geernteten Blätter nicht fermentiert, sondern kurze Zeit über siedend heißem Wasser gedämpft (in China hingegen röstet man die Blätter in einer Pfanne) und dann vorsichtig in einem warmen Luftstrom getrocknet. Diese Vorgehensweise unterbricht den Fermentierungs- bzw. Oxidationsprozess, so dass nicht nur die grüne Farbe der Blätter bewahrt wird, sondern auch viele Vitamine, Mineralstoffe, Gerbstoffe

(sog. Polyphenole) und Flavonoide erhalten bleiben, die erheblichen Anteil an der Heilwirkung des grünen Tees haben. Anders als bei Kaffee verzögert sich durch die Bindung an die Gerbstoffe die Aufnahme des Koffeins durch den Körper, so dass es überwiegend nicht im Magen, sondern erst im Darm freigesetzt wird. Damit wirkt es in grünem Tee sanfter und anhaltender als in Kaffee und ist dabei an-, nicht jedoch aufregend.

ter und anhaltender als in Kaffee und ist dabei an-, nicht jedoch aufregend.

SCHON früh erkannte man das medizinische Potential grünen Tees, seine Fähigkeit, den Körper zu entgiften, das Immunsystem zu stärken und die Vitalkräfte zu aktivieren. Beispielsweise gelang es Eisai, 1214 den Shōgun Minamoto no Sanetomo (reg. 1192-1219), als dieser sich nach einer durchzechten Nacht krank und schwach fühlte, nur mit Hilfe grünen Tees von seinen Beschwerden - vermutlich einem dicken Kater - zu befreien. Und Walter Lübeck schildert in seinem Teebuch u.a., wie er, damals noch unerfahren im Umgang mit diesem Getränk, durch den Genuss von rund 2 Litern grünen Tees eine hartnäckige Erkältung innerhalb weniger Stunden loswurde. Inzwischen ist vieles auch wissenschaftlich untermauert. So bemerkten z.B. japanische Forscher, dass in der Präfektur Shizuoka - Japans größter Teeregion mit rund 41% aller Teeplantagen und ca. 44% der landesweiten Teeproduktion - deutlich weniger Krebserkrankungen auftraten, und entdeckten die in grünem Tee enthaltenen Catechine, sog. Polyphenole, die sich als Radikalfänger betätigen und die Entartung von Zellen verhindern. Diese und andere Bestandteile (z.B. Tannin) sollen - in ausreichender Menge von mindestens 6-8 Tassen täglich konsumiert

- zur Verlangsamung des Alterungsprozesses beitragen, vor Arterienverkalkung, Herzkrankheiten, Schlaganfall, Bluthoch-



Mit einem Teebesen (*chasen*) aufgeschlagener *matcha* bei der Teezeremonie © Ruth Jäschke

druck, erhöhtem Cholesterinspiegel, Karies und Mundgeruch schützen, Infektionen bekämpfen, bei Gewichts- und Verdauungsproblemen und beim Abbau fettreicher Speisen helfen u.v.m. Dennoch sollte man von grünem Tee nicht alles erwarten. Er ist keine „Wunderdroge“, kann uns nicht gegen alles wappnen, einen ermatteten und ausgelaugten Körper kaum dauerhaft vor den Folgen jahrzehntelanger Überbeanspruchung bewahren, eine achtzigjährige Dame nicht in einen jungen Hüpfverwandeln und schon gar nicht Blinde sehend und Lahme gehend machen. Derartigen Versprechungen sollten Sie keinen Glauben schenken. Nutzen Sie dennoch die Kräfte, die grünem Tee inne wohnen. Denn nicht von ungefähr sind Japaner oft noch in hohem Alter fit und agil und haben die längste Lebenserwartung der Welt; dies dürfte auch dem reichlichen Genuss grünen Tees zu verdanken sein.

EINER der größten Fehler, den man bei der Zubereitung grünen Tees machen kann, ist der, Maßstäbe westlicher Teekultur anzulegen und kochendes Wasser zu verwenden. Denn dies ist - mit Ausnahme von Sorten wie *genmaicha* und *hōjicha*, die geröstete Bestandteile enthalten - normalerweise nichts für grünen Tee. Im Gegenteil: Einen edlen *gyokuro* (siehe Teeliste unten rechts) würde man mit heißem Wasser zugrunde richten, sein feines Aroma würde un-



Utensilien für die Teezeremonie © Kōdansha

weigerlich zerstört, seine heilsamen Bestandteile vernichtet. Grundsätzlich gilt: Umso hochwertiger der Tee ist, umso niedriger sollte die Wassertemperatur sein. Lassen Sie das im Wasserkocher erhitzte Wasser also unbedingt ein Weilchen abkühlen, ehe Sie den Tee aufgießen. In Japan schüttert man dazu oft das heiße Wasser mehrfach um, z.B. vom Kocher in die Teekanne, die dadurch vorgewärmt wird, dann in die Teetassen und wieder zurück. Da grüner Tee selten kochend heiß getrunken wird, haben vielleicht deswegen Teetassen in Japan traditionell keinen Henkel. Auch die Ziehzeit ist relativ kurz; manchmal genügen (je nach Sorte) 30-60 Sekunden oder 1-2 Minuten. Zudem lässt sich der Tee mehrfach aufgießen, wobei im ersten Aufguss normalerweise die meisten gesundheitsfördernden Substanzen zu finden sind, manche Teekenner jedoch den zweiten Aufguss für schmackhafter halten.

AUCH grünen Tee gibt es natürlich in Teebeuteln. Dies ist praktisch, und Japaner greifen zwischendurch ebenfalls zu dieser schnellen Lösung, sei es daheim oder im Hotel. Dennoch sollten Sie dem Geschmack und der Wirkung zu Liebe überwiegend „richtigen“ grünen Tee verwenden. Und berücksichtigen Sie, dass lange Lagerung das Aroma nicht



sencha-Teelblätter © Ruth Jäschke

verbessert. Kaufen Sie daher keine Riesenmengen, um von ihnen über Jahre zu zehren, lagern Sie den Tee luftdicht, lichtgeschützt und kühl, bewahren Sie einen neu angebrochenen Tee in einer gut verschließbaren Dose auf (im Idealfall aus Holz oder Lack) und brauchen Sie ihn rasch auf.

IN Japan verzichtet man beim Genuss grünen Tees, der übrigens in vielen Restaurants kostenlos gereicht wird, auf im Westen übliche Zusätze wie Milch, Zucker oder Zitronen, denn man bevorzugt - wie so häufig in der japanischen Küche - den unverfälschten Eigengeschmack. Gern reicht man zum Tee allerdings eine kleine japanische Süßigkeit (*wagashi*), die die leichte Bitterkeit einiger Teesorten auffängt bzw. adäquat ergänzt. Dennoch ist grüner Tee für Europäer zu Beginn oft gewöhnungsbedürftig, so dass schon mancher zuerst das wenig schmeichelhafte Urteil fällt, das Getränk erinnere an trockenes Gras oder Heu. Auch die qualitativen Unterschiede von einfachem Alltagstee bis zu teurem *gyokuro* erschließen sich dem Laien nicht unmittelbar. Ähnlich wie beim Verkosten von Wein ist eine gewisse Erfahrung notwendig; der Gaumen muss geschult werden, damit er die Unterschiede zwischen den einzelnen Sorten, Anbaugebieten und Jahrgängen wahrnehmen kann. Wenn Sie grünen Tee zu schätzen lernen wollen, sollten Sie sich behutsam mit der Teevielfalt vertraut machen und nicht gleich mit dem besten Tee beginnen, sondern sich allmählich von einfachem *sencha* über hochwertigere Sorten an die Krönung des grünen Tees - den *gyokuro* - herantasten. Welche Teequalität einem Gast angeboten wird, kann übrigens unter Umständen auch ein Hinweis darauf sein, welche Wertschätzung dem Besucher entgegengebracht wird. Auch unter diesem Aspekt könnte es für Sie natürlich interessant sein, sich ein klein wenig in dieses Kapitel einzuarbeiten.

IM Altertum soll es in China mehr als 8000 Sorten grünen Tees gegeben haben. Inzwischen geht man weltweit zwar „nur“ noch von einigen Tausend aus, dennoch ist zum Leidwesen des Teefreundes nur ein verschwindend kleiner Ausschnitt aus der unendlich vielfältigen Produktpalette grünen Tees in Deutschland erhältlich, auch wenn das Angebot in gut sortierten Teegeschäften in den letzten Jahren zugenommen hat. Sollten Sie die Freuden grünen Tees wirklich ernsthaft erleben und hochwertige Qualität kosten wollen, lassen Sie sich unbedingt guten Tee direkt aus Japan mitbringen - oder noch besser: Erproben Sie ihn in vor Ort! (Eines meiner bisher schmackhaftesten Teerlebnisse hatte ich in Uji bei Kyoto auf einer kleinen Teeplantage.)

GRÜNER Tee wird inzwischen längst nicht mehr nur als heißer Aufguss von Teeblättern genossen. Einen stetig wachsenden Marktanteil machen seit den 1990-er Jahren gerade bei jüngeren Japanern Dosen- und Flaschengetränke mit grünem Tee aus. Zudem hat vor allem der feine, bei der Teezeremonie verwendete Pulvertée (*matcha*) längst die japanische Küche erobert.



Frischer grüner Tee © Ruth Jäschke

Wer in Japan *matcha*-Eis, *matcha*-Schokolade oder *matcha*-Karamellbonbons probieren durfte, wird diesen Genuss nicht so schnell vergessen und in Deutschland oft vermissen. Das Angebot reicht von mit *matcha* bestäubten über in *matcha* gerollte bis hin zu durch Zusatz von *matcha* geschmacklich veredelten Produkten (*matcha*-Torten, Teilchen mit *matcha*-Füllung, *matcha*-Kekschen usw.). Stets bezaubert die Mischung aus feinherb und süß den Gaumen des Kenners, und nicht von ungefähr gehört in einer großen westlichen Kaffeecke seit einiger Zeit im Sommer auch ein Milchshake mit *matcha* zum Getränkeangebot.

GRÜNER Tee hat überdies in der Kosmetik Einzug gehalten, z.B. als Zusatz zu Gesichtsscremes, die den Teint strahlend schön und jung erhalten sollen, oder als leichte, dezente Duftnote in Duschgels, Körperlotionen und Parfums. Er ist aufgrund der antibakteriellen Komponenten und seines angenehmen Geruchs sogar ein wichtiger Bestandteil neu entwickelter Kleidersprays. Man darf gespannt sein, in welchen weiteren Produkten grüner Tee in Zukunft noch seine wohltuende Wirkung entfalten darf.

Grüner Tee aus Japan
(Auswahl)

amacha (auch manchmal als „Buddha-Tee“ bezeichnet): relativ seltene Sorte mit zartem, etwas süßlichen Aroma (ca. 60°C)

bancha: *sencha* zweiter Wahl, leichter Tee mit hohem Kalziumgehalt und wenig Koffein, daher auch für Kinder geeignet (95-98°C)

genmaicha: Form des *sencha*, der mit gerösteten Reiskörnern und Puffreis vermischt ist (80-90°C)

gyokuro: edelste und beste Teesorte Japans (wörtlich: „edle Tautropfen“), für die meist Anfang Mai die ersten Triebe der Teesträucher geerntet werden, nachdem sie in den letzten Wochen vor der Ernte mit Netzen sorgsam vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt wurden; sehr belebend, aber mild im Geschmack (50-60°C)

hōjicha: gerösteter Tee mit wenig Koffein, daher auch für Kinder geeignet; herzhafte, wird mit kochend heißem Wasser aufgegossen und gern nach dem Essen getrunken (98-100°C)

kabusecha: grüner Tee von hoher Qualität aus Blättern, die - ähnlich wie *gyokuro* - kurz vor der Ernte vor direkter Sonne geschützt wurden (50-60°C)

matcha: Pulvertée von herbem, vollen und feinem Aroma, der bei der Teezeremonie verwendet wird (70-80°C)

sencha: normaler grüner Tee, macht ca. 85% der Produktion in Japan aus; je nach Blättergröße von einfacher bis guter Qualität (je nach Qualität 70-80°C)

shincha: erster (Frühlings-)Tee des Jahres, der einen Eindruck von der neuen Ernte vermittelt; er wird stets mit Spannung erwartet und zeichnet sich meist durch seinen besonders frischen Duft aus

[Die in Klammern genannten Gradangaben dienen der Orientierung für die ungefähre Wassertemperatur beim Aufgießen.]