



Tee

Wellnessdrink mit Weltruhm

◁ Wenn die uralte Sage stimmt, dann verdanken wir einer zufälligen Windböe die Entdeckung des Tees. Sie soll ein Teeblatt in ein Glas heisses Wasser geweht haben, das der chinesische Kaiser Shen Nung trinken wollte. Das Wasser verfärbte sich golden, der König kostete davon – und es schmeckte ihm hervorragend. 5000 Jahre später hat sich Tee nach dem Wasser weltweit zum beliebtesten Getränk entwickelt. Dazu tragen auch seine positiven Einflüsse auf die Gesundheit bei.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Mit etwa 100 Tassen Tee pro Jahr liegen die Schweizer als Teeliebhaber abgeschlagen auf dem 85. Nationen-Platz, in enger Gesellschaft mit den Franzosen (95 Tassen Tee) und den Deutschen (120 Tassen Tee). Spitzenreiter in Europa sind die Iren. Sie leeren fast 15-mal so viele Teetassen wie wir Eidgenossen. Die Weltmeister in Sachen Teekonsum leben in den Arabischen Emiraten mit acht Tassen täglich. Der Ursprung der Teepflanze liegt jedoch woanders, nämlich in den subtropischen Klimaregionen Chinas, Süd- und Südostasiens. Um das Pflücken der Teeblätter zu erleichtern, wird der Baum wie ein Strauch geschnitten und damit klein gehalten. Experten unterscheiden zwischen der kleinblättrigen *Sinensis* und der grossblättrigen Assam-Variante, die meist nur für Schwarztee genutzt wird. Die schon seit über fünf Jahrtausenden in China bekannte *Sinensis*-Variante brachten die Engländer 1851 in ihre indische Kolonie, um das Teemonopol Chinas zu brechen. Zuvor waren im Nordosten Indiens wild wachsende Assam-Teepflanzen entdeckt worden, mit grösseren Blättern und einem kraftvollen Aroma. So endete Chinas Teevormachtstellung und das britische Imperium begann, seinen schwarzen Assam- und Darjeeling-Tee – später auch den Ceylon-Tee – zu vermarkten. Dieser Erfolg hat bis heute nicht nachgelassen, die Weltproduktion von Tee wächst stetig. Allerdings führen weder Indien noch China die Exporthitliste an: Der meiste

Export-Tee stammt heute aus Kenia und wird hauptsächlich zu Beuteltee verarbeitet.

Beuteltee – ein Missverständnis

Eine Anekdote besagt, dass der amerikanische Teehändler Thomas Sullivan vor gut 100 Jahren die schweren und teuren Blechkisten, in denen er bislang Tee verschickte, einsparen wollte und den Tee daher in kleine Seidensäckchen abfüllte. Seine Abnehmer sollen diese Verpackung als Service am Kunden missdeutet haben: Denn nun konnte der Tee im Seidensäckchen überbrüht und nach dem Ziehen wieder aus der Kanne genommen werden. Eine unfreiwillige, aber höchst praktische Erfindung, die allerdings in Misskredit kam. Der Teebeutel liess den Blick nicht mehr frei auf seinen Inhalt. Das nutzten schwarze Teehändler-Schafe, um ihr Produkt mit Resten der Teeproduktion

Der Teebeutel: eine unfreiwillige, aber höchst praktische Erfindung, die allerdings in Misskredit kam.

oder sogar mit anderen getrockneten Blättern zu strecken. Langfristig tat das dem Siegeszug der praktischen Aufbrühhilfe keinen Abbruch. Selbst in der konservativen Teehochburg England zog vor 60 Jahren der Beuteltee ein.

Echte Teegeniesser verzichten jedoch bis heute darauf, denn in die Beutelchen kommen sehr fein gebrochene Teeblätter. Doch je feiner der Tee gebrochen ist, desto mehr flüchtige Aromen hat er verloren. Zudem führen Teetraditionalisten an, dass sich das Teeblatt im Beutel nicht so gut entfalten kann wie in der Kanne. «Wir haben uns 30 Jahre gegen den Teebeutel in der Gastronomie gewehrt», sagt Katrin Lange vom international bekannten Länggass-Tee-Geschäft in Bern. «Wir sind der Meinung, dass in einem Restaurant der Tee vom

TEEANBAU IN DER SCHWEIZ

Der Monte Verità oberhalb von Ascona dürfte der einzige Ort Europas sein, an dem Tee angebaut, in Handarbeit geerntet sowie nach überlieferter Weise verarbeitet wird. Peter Oppliger, der sich als Apotheker schon vor 50 Jahren für den Grüntee interessierte, fand im Tessin ein Mikroklima vor, das den Teeanbau ermöglichte. Er errichtete einen Teegarten samt Teehaus für Seminare und Zeremonien. Wie jedes Jahr erwartete Oppliger auch diesen Mai besondere Erntehelfer: Japaner, die noch mit Handarbeit die gepflückten Teeblätter zu Tee verarbeiten können. Er hält damit eine Tradition aufrecht, die im Zeitalter der industriellen Teeverarbeitung auch in Japan nur noch selten zu sehen ist.

Regelmässig finden auf dem Monte Verità japanische Teezeremonien statt, in denen der Teilnehmer nach Ruhe und Abkehr von den Alltagsgedanken sucht. Oppliger ist es wichtig, diese dem Zen-Buddhismus nahestehende Teekultur erlebbar zu machen. «Es sollte keiner ohne Grundwissen an einer solchen Zeremonie teilnehmen. Und sie darf nie zu einer Vorführung werden. Jeder sollte daran innerlich beteiligt sein und sich nicht als Zuschauer begreifen.»



Maurice Grüning

△ Peter Oppliger erntet seinen Grüntee in der Casa del Tè auf dem Monte Verità.

Koch in der Küche zubereitet werden sollte. Doch wir konnten uns damit nicht durchsetzen.» Nach wie vor wird selbst in vielen guten Restaurants ein Tee als Beutel mit kochend heissem Wasser serviert. Da weiss der Kunde nicht, wie lange der Beutel schon im Wasser schwimmt, und er nimmt ihn nicht rechtzeitig heraus. Am Beispiel des Darjeeling-Tees zeigt sich das Problem einer ungenauen Ziehzeit. Es gibt Sorten, die schmecken laut Kathrin Lange langweilig, wenn sie 15 Sekunden zu kurz ziehen. Und ziehen sie 15 Sekunden zu lang, schmecken sie bitter. Von allgemeinen Angaben hält Lange deshalb wenig. «Jeder Tee hat seinen Charakter und will entsprechend behandelt werden.»

Das tönt ziemlich kompliziert, doch der Teesommelier Peter Rindlisbacher erlebt gerade in der Einstellung zum Tee, im Abmessen, Aufbrühen, Ziehenlassen und Abgiessen eine tägliche Übung, die ihm, genau wie der Tee Genuss, hilft, zur Ruhe zu kommen. «Einen guten Tee herzustellen, da ist man schon mal 15 Minuten beschäftigt und findet so die Musse für den Genuss.» Auch er will keine generellen Zubereitungsregeln für einen guten Tee geben. In seinen Seminaren rät er gerade den Teelaien: «Lassen Sie Ihren eigenen Geschmack gelten. Wer Tee mit Milch mag oder mit Kandis, der soll ihn so trinken. Ich mag Tee immer pur, doch vielleicht braucht es Zeit, um den Tee ohne weitere Geschmackszugabe zu geniessen.»

Selbst aromatisierte Tees sind für den Tee Genussexperten «völlig okay, sie machen den Tee für viele reizvoll. Und ich freue mich über jeden Kursteilnehmer, dem ich einen Tee nahebringen konnte. Da ist auch ein Schwarztee mit Rahmkaramell absolut legitim.» Rindlisbacher rät bei der Erst-Expedition ins Teereich, mit dem Schwarztee zu beginnen und sich ein Wasserthermometer zuzulegen. «Denn keinesfalls sollte Tee mit sprudelnd kochendem Wasser überbrüht werden. 95 Grad wäre ideal für Schwarztee, für grüne oder weisse Tees je nach Sorte bitte auf 60 bis 80 Grad abkühlen lassen.»

Seine Kinder stehen vor allem auf Eistee

Rindlisbacher ist einer von fünf Teesommelier in der Schweiz: «Um hier die Menschen für Tee zu interessieren, mache ich beispielsweise Events zum Thema Käse und Tee. Ein kräftiger Schwarztee gehörte schon immer zum Käsefondue dazu. Ich zeige, dass auch andere Teesorten gut mit Käse harmonieren.» Auch Rindlisbachers vier Kinder im Teenageralter sind Teeliebhaber – allerdings in Form von süssem Eistee. «Das hat Cola-Qualitäten, und positiv daran ist nur, dass die Kinder und Jugendlichen das Wort Tee hören. Immerhin schmeckt ihnen mittlerweile auch ein aromatisierter Rooibos-Tee.» Mit ihrer Vorliebe für Eistee sind Rindlisbachers Kinder in guter Gesellschaft, denn beim Eistee Konsum entpuppt

sich der Schweizer mit einem Jahreskonsum von 28,5 Liter pro Person dann doch noch als Teetrinker. In keinem anderen Land Europas werden auch nur annähernd diese Mengen genossen. In einer Halbliter-Flasche können sich schnell mal 40 Gramm

Derzeit forschen Experten nach Inhaltsstoffen im Tee, die vor Krebs und Kreislauf-erkrankungen schützen.

Zucker verstecken. Und selbst Eistees, denen beispielsweise mit Grüntee und Stevia ein besonders gesundes Image gegeben wird, bringen es teilweise noch immer auf 24 Gramm Zucker pro Halbliter-Flasche, die Hälfte der für Erwachsene (!) maximal empfohlenen Zufuhr.

Schlankmacher und Schutzschild

Wird der Tee aber in seiner ursprünglichen Form getrunken, dann gilt er, insbesondere in Form von Grüntee, als gesundes Genussmittel. Bereits die alten Chinesen nutzten seine Heilkraft, beispielsweise gegen Müdigkeit, Verdauungsblockaden und Bauchschmerzen. Hier wirkt vermutlich sein Koffein. Derzeit forschen Experten nach Inhaltsstoffen im Tee, die vor Krebs und Kreislauf-erkrankungen schützen. Entdeckt wurden sogenannte Katechine, die in die Kontrolle des Zellwachstums eingreifen und damit als Anti-Krebsmittel dienen könnten. Prof. Peter Stehle von der Universität Bonn stellte fest, dass bei einem täglichen Teeegenuss von etwa drei Tassen Grüntee der Pegel an Antioxidantien im Blut steigt. «Die können zum Schutz gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten und auch gegen bestimmte Krebsformen beitragen». Dr. Swen Wolfram von der Basler Firma DSM Nutritional Products empfiehlt fünf bis sechs Tassen Grüntee pro Tag, um Herz und Stoffwechsel zu stärken. Seine Forschungen beschäftigten sich auch mit dem Schlankmacher-Effekt von Grüntee-Katechinen. «Sie verringern die Fettbildung, das Körpergewicht, die Fettaufnahme sowie die Blutfettwerte.» Gleichzeitig erhöhen sie die Wärmebildung im Körper und heizen damit den Kalorienofen an. Doch es fehlen noch gute Langzeitstudien, die diesen Effekt beim Menschen zweifelsfrei nachweisen.

Von rot bis grün – bunte Teevielfalt

Je nachdem, wie der Tee nach der Ernte weiterbehandelt wird, entstehen Sorten von völlig unterschiedlichem Charakter und Geschmack:



Weisser Tee

Junge, weissglänzende Teetriebe mit seidigschimmerndem Blattflaum werden gut zwei Tage an der Luft wie Heu getrocknet und danach kurz erhitzt. Nur sehr hochwertige

Tees, insbesondere aus Japan und China, bieten die notwendige Qualität dafür.



Grüner Tee

Die gewelkten Blätter werden kurz erhitzt, geröstet oder gedämpft. Damit stoppt die Oxidation, sodass die Blätter grün bleiben, also so gut wie nicht fermentieren. Walzen rollen

die abgekühlten Blätter. Beim anschliessenden Trocknen kann die Restfeuchte entweichen.



Gelber Tee

Dem gelben Tee gönnt man nach dem Erhitzen eine längere Ruhepause, bevor er gerollt und getrocknet wird. Dieser seltene, in alter chinesischer Mönchstradition

hergestellte Tee besitzt neben der gelben Farbe eine leichte Esskastanien-Note.



Oolong Tee

Nach der Ernte werden die welken Blätter geschüttelt und gerieben, sodass Pflanzensäfte austreten und an der Luft kurz braun werden. Erhitzen der Teeblätter stoppt

diesen Prozess. Der Name dieses halbfermentierte Tees bedeutet «Schwarzer Drache» und bezeichnet die gegenüber dem grünen Tee eher dunklen und vorzugsweise langen Blätter.



Roter oder Schwarzer Tee

Wie beim Oolong Tee verfärben sich die Blätter, diese Oxidation wird hier allerdings nicht gestoppt, sodass sich die Teeblätter vollständig rotbraun verfärben. Heute wird

Schwarztee überwiegend industriell nach dem CTC-Verfahren hergestellt. Durch Zerbrechen (crush), Zerreißen (tear) und Rollen (curl) der Blätter oxidiert der Tee schneller und bildet mehr Koffein.



Rauchtee (Lapsang Souchong)

Diese chinesische Spezialität ist ein besonders behandelter Schwarztee, für den grössere Teeblätter geerntet und im Rauch von schwelenden harzreichen Hölzern getrocknet

werden. Hier erhalten sie ihre einzigartige Rauchnote, die allerdings oft die Teearomen überdeckt.