

Grüner Tee - ein jahrhundertealtes japanisches Getränk für ein gesundes Leben

Grüner Tee wird seit so langer Zeit mit den Menschen in Japan in Verbindung gebracht, dass er heutzutage als „Japanischer Tee“ bekannt ist. Grüner Tee ist jedoch weitaus mehr als nur ein Getränk. Er ist ein Phänomen, das eng mit dem Alltag der Menschen in Japan verknüpft ist.



Sencha - die Quintessenz des Grünen Tees

Grüner Tee wird in Japan auf eine ganz besondere Weise hergestellt, nämlich dadurch, dass die Teeblätter gedämpft werden, um die Fermentation zum Stillstand zu bringen. Je nachdem, wie die Teeblätter kultiviert wurden, wo sie an der Pflanze sitzen und auch abhängig von der Zeitdauer des Dämpfens sowie auch davon, wie sie getrocknet und weiterverarbeitet werden, werden grüne Teeblätter in *sencha*, *matcha*, *gyokuro*, *kukicha* und noch viele andere Teesorten unterteilt.

Sencha wird hergestellt, indem ausschließlich die jüngsten Teeblätter gepflückt und anschließend gedämpft werden, wobei sie beim Trocknen zusammenschrumpfen. Dieses Verfahren wurde zu Beginn des 18. Jh. entwickelt, und seitdem ist *sencha* der am meisten konsumierte Grüne Tee in Japan. Tatsächlich hat *sencha* noch heute den größten Anteil an Grünem Tee, der in Japan getrunken wird.

Grüner Tee im Alltag

Grüner Tee ist das ideale Getränk morgens nach dem Aufwachen, während einer Teepause am Nachmittag oder als Zeichen der Gastfreundschaft beim Besuch von Gästen. Die meisten Menschen in Japan nehmen sich mehrere Male am Tag die Zeit, eine kleine Teekanne mit Teeblättern zu füllen, diese mit heißem Wasser aufzugießen und den Tee für eine kleine Weile ziehen zu lassen. Grüner Tee wird in Thermoskannen sogar nach draußen mitgenommen, etwa für Picknicks oder als Pausengetränk bei der Arbeit.

In Restaurants wird, sobald die Gäste sich setzen, unentgeltlich Grüner Tee serviert und so oft nachgeschenkt, wie man möchte. Tatsächlich ist Tee ein wichtiger Bestandteil jeder Mahlzeit. Grüner Tee kombiniert einen leicht bitteren und strengen Geschmack mit einem Hauch von Süße, so dass er eine perfekte Ergänzung für alle möglichen Arten von Speisen darstellt. Grüner Tee ist zudem ein ideales Mittel, um den Mund nach einer Mahlzeit mit fetten oder rohen Speisen wie Sushi zu reinigen.

Heutzutage wird Grüner Tee immer öfter auch als Fertiggetränk in Flaschen angeboten, da dies praktisch und bequem ist. Verkaufsautomaten und kleine Läden (Convenience Stores) bieten eine große Vielfalt von Grünem Tee in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen und Aromen an, so dass eine Auswahl sich fast schon schwierig gestaltet. In der Regel trinkt man in Japan Tee ohne Zucker. Viele Japaner trinken Grünem Tee so, wie man in anderen Ländern Wasser trinkt. In jüngster Zeit trinken aber auch immer mehr Menschen Grünem Tee, weil er gesund ist.





Teegetränke in Flaschen findet man in den Regalen der Convenience Stores gleich neben Mineralwasser und Sportgetränken.

Glaube an die Heilkraft des Tees

Ursprünglich kam Tee zu Beginn des 9. Jh. aus China nach Japan. Damals galt er als Elixier, um ewige Jugend und langes Leben zu erlangen. Für lange Zeit wurde er zudem eher wegen seiner Eigenschaften als Medizin geschätzt und weniger wegen seines angenehmen Geschmacks. Die Menschen in Japan tranken dann Tee, wenn sie sich nicht richtig wohl fühlten. Auch verwendeten sie gesalzene Tee zum Gurgeln, wenn sie sich erkältet hatten. Wie in dem Sprichwort „Tee am Morgen bringt das Glück herbei“ zum Ausdruck kommt, glaubte man in Japan, dass eine Tasse Tee am Morgen Unheil vertreibt. Zeitweise genoss Tee eine große Wertschätzung und erfuhr fast so etwas wie eine Art Verehrung.

Inhaltsstoffe im Grünen Tee machen das Leben reicher

Grüner Tee enthält fünfmal so viel Vitamin C wie Zitronen. Daher regt er die Blutgefäße sowie den Kreislauf an und tötet Keime ab. Das Vitamin C ist der Hauptgrund dafür, dass Grüner Tee in Japan seit langem als ideales Mittel gegen Erkältungen gilt.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil, das Catechin, sorgt für den bitteren und leicht pelzigen Geschmack von Grünem Tee. Es kann am besten extrahiert werden, indem man die Teeblätter für kurze Zeit mit 90° heißem Wasser aufgießt. Catechin gilt als wirkungsvolles Antioxydationsmittel. Es verlangsamt den Alterungsprozess der Zellen und beugt hohem Blutdruck sowie Diabetes vor. Catechin wird als Inhaltsstoff und Ergänzungsmittel auch vielen anderen Lebensmitteln beigefügt. Auch wird es bei zahlreichen Produkten wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften oder wegen seiner Eigenschaft, Gerüche zu binden verwendet. Dazu zählen beispielsweise Handtücher, Unterwäsche oder Kaugummis gegen Mundgeruch.

Extrakte aus Grünem Tee sind heute zudem ein beliebter Duftstoff in der Aromatherapie. Sie werden zum Beispiel in Produkten wie Duftwasser verwendet. Ihr frischer, reiner und süßer Duft

unterscheidet sich völlig von den bisher bekannten Duftstoffen und sie verbreiten ein exquisites und typisch japanisches Aroma.

Dank seiner besonderen Eigenschaft, die Menschen gesund zu erhalten sowie die Zellen vor dem Altern zu schützen, hat sich Grüner Tee in Japan mittlerweile zu einem zuverlässigen therapeutischen Element im Alltagsleben entwickelt. Grüner Tee ist somit ein wichtiger Schlüssel für einen gesunden Lebensstil und für die Langlebigkeit der Menschen in Japan.



Ein Handtuch mit antibakteriellem, geruchsbindendem Catechin sowie Seife mit Grünem Tee-Extrakt, die für ihre feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften bekannt ist.



Ein Duftwasser mit dem erfrischenden Duft von Grünem Tee.



Räucherstäbchen aus Grünem Tee. Ihr Duft wirkt beruhigend auf den Geist der Menschen in Japan.