

Grüner Tee Zubereitung Anleitung Tipps Infos

Gesundheit: Chronische Krankheiten und Krebs werden mit oxidativen Schäden des Körpers in Verbindung gebracht. Schutz bieten so genannte Antioxidantien, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen. Grüner Tee enthält solche Stoffe. Wie diese möglicherweise die Krebsentstehung vermindern, haben amerikanische Wissenschaftler nun herausgefunden. Danach können bestimmte Inhaltsstoffe offensichtlich ein wichtiges Botenprotein blockieren.

Schon frühere Studien haben gezeigt, dass grüner Tee bestimmten Krebsarten vorbeugen kann. Deshalb untersuchten Wissenschaftler um Christine Palermo von der Universität von Rochester verschiedene Inhaltsstoffe des Teeextrakts im Labor. Dabei stellten sie u. a. fest: Wenn krebserregende Stoffe wie Tabakrauch oder Dioxin in den Körper gelangen, wird ein bestimmtes Eiweissmolekül aktiviert, das zur krankmachenden Wirkung dieser Stoffe im Körper führt. Zwei Substanzen aus Tee-Extrakt fangen diesen Botenstoff ab und können die Entstehung von Krebs verhindern, so die Studie, die u.a. in der Fachzeitschrift "Chemical Research in Toxicology" veröffentlicht wurde.

Die schützenden Substanzen sind eng verwandt mit denen in Rotwein, Broccoli und Kohl enthaltenen so genannten Flavonoiden, die ebenfalls Krebs vorbeugen können. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben zusätzlich eine hohe antioxidative Wirkung und können freie Radikale unschädlich machen. Zusätzlich enthält das asiatische Getränk noch Polyphenole. Bekannt ist: Beide Stoffe verhindern Arteriosklerose. Neu ist, dass sie wohl auch die Krebsentstehung hemmen können.

Die Empfehlung der Wissenschaftler lautet: Wer täglich zwei bis drei Tassen grünen Tee trinkt, lebt gesünder. Was man beachten muss: grüner Tee muss anders als schwarzer Tee zubereitet werden. Entsprechend seiner Blattsortierung muss das Teewasser erhitzt werden. Ein grüner Tee mit größeren Blättern wie z. B. ein Oolong kann dabei durchaus mit kochendem Wasser aufgebrüht werden, während bei einer feinen Sprossenqualität die Brühtemperatur 70 Grad nicht übersteigen sollte. Je nach gewünschter Geschmacksintensität darf er zwischen einer halben und 5 Minuten ziehen. Beim Kauf im Teeladen kann man sich über die Eigenschaften und Aufgusstemperatur informieren lassen. Wer sich nicht auf sein Gespür verlassen will, kann ein spezielles Teethermometer benutzen. Allerdings ist grüner Tee nicht gleich grüner Tee den es gibt unter ihnen zahlreiche Unterschiede in der Qualität.

Geschichte: Bei den Japanern, Chinesen und in vielen Asiatischen und Arabischen Ländern ist Tee und Lebenskunst. Das sinnliche Erleben und das Abschalten und Hinaustreten aus dem Alltäglichen war beim Teetrinken schon immer ein wichtiges Kriterium. Es wurde und wird großen Wert darauf gelegt, sich beim Teetrinken vom Alltag zu lösen und die Teezeit als eine Art Entspannungs- und Loslösung aus dem Alltag zu zelebrieren. Man gibt sich ganz dem Schönen hin und unterhielt sich über Kunst und las aus den Gedichten bekannter Teepoeten.

Der chinesische Tee soll nach einer chinesischen Legende bereits 2737 Jahre vor Christi Geburt von Kaiser Chen Nung entdeckt worden sein, als ein Blatt von einem wild wachsenden Teestrauch in eine Trinkschale mit heissem Wasser fiel. Doch jenseits der Legende herrschte in dem feudalen Land bereits früh eine ausgeprägte

Teekultur. Schon vor 3000 Jahren wurden spezielle Tees für den Kaiserhof hergestellt, die nach Ansicht der Chinesen zu den feinsten und hochwertigsten Tees der Welt gehören.

Der "Tee der Kaiser", oder auch der so genannte Tributtee wurde von Vertretern des chinesischen Adels als Tribut gegeben, als ein Zeichen der Unterwerfung und der Bitte um Gewogenheit. Waren es früher nur wenige Sorten die diesem Anspruch genügten, so entwickelten sich in der Neuzeit viele Raritäten und Spezialitäten aus China zu den so genannten Kaisertee oder Tributtees. Schließlich wurden diese Tees viele Jahrzehnte nur für hochgestellte Persönlichkeiten, Staatsgäste und Parteimitglieder produziert.

Außer den hochwertigen Chinesischen Teesorten gibt es auch noch den Japanischen Gyokuro - Grüntee. Zu Gyokuro Tee werden nur die zartesten und weichsten Blätter verwendet. Dieser besondere Tee gilt als absolut beste und nebst dem Mattcha-Tee als eine der teuersten Sorten. "Matt" heißt pulverisiert. Mattcha - Tee, in der japanischen Fachsprache auch "Tencha" genannt, wird aus bestem Gyokuro, Tee hergestellt.

Gyokuro wächst im Anbaugebiet Uji, in der Nähe von Kyoto und nördlich von Osaka (an den Hängen des Fudschijama). Sein tiefes Smaragdgrün verdankt er allerdings einem kleinen landwirtschaftlichen "Trick": Drei Wochen vor der Pflückung bedeckt man die Teesträucher mit Netzen und Schilfmatten, so dass sich noch mehr Blattgrün bilden kann.

Die Blätter gedeihen somit im Schatten, was dem Tee mehr Koffein und ein besonderes, eher herbes Aroma verleiht. Das Aroma ist kräftig und doch ist der Tee weniger "bitter" als andere Sorten. Daher findet auch die Bezeichnung Schattentee Verwendung.

Zubereitung: Tees werden heute noch genau wie vor hunderten von Jahren von Hand bearbeitet und liebevoll produziert. Es gibt nur kleine Mengen von diesen Besonderheiten, die für Kenner und Liebhaber die Krönung einer gelungenen Teezeremonie darstellen.

Die Auszeit vom Alltag: Tipps & Zubereitungshinweise für Tee Kostbarkeiten: Sehr wichtig bei der Zubereitung des grünen Tees ist das Wasser und die Dosierung.

Das Wasser sollte nicht zu heiss sein, sondern höchsten 70 Grad haben. Das ist wichtig, um die vollmundige Blume der Tees zu erhalten. Da sehr guter Tee nicht ganz billig ist und man seine vollmundige Blume auch richtig genießen kann, sollte man gutes, stilles Wasser verwenden, oder zumindest das Wasser filtern um den Kalk, der das Aroma der meisten Tees zerstört, heraus zu filtern.

Man legt den Tee direkt in die Teeschale, die Teekanne (am besten aus Glas) oder in ein Teeglas, um die Entfaltung der Teeblätter beobachten zu können. Bei hochwertigen Tees ist schon die Zubereitung kein Alltag mehr, sondern bereits Ritual. Die Teeliebhaber erfahren die Besonderheit der einzelnen Sorten. Ihre lieblicher und der feiner Duft lassen erahnen, welche edlen Teesorten man seine ganze Aufmerksamkeit zukommen lässt. Sich Zeit nehmen, für eine besondere Tasse Tee, mit Muße und in Ruhe genießen, eine Auszeit vom Alltag nehmen. Dadurch wird das Teetrinken für alle Sinne ein schönes und nachhaltiges Erlebnis!

Spezielle Zubereitung: Für die Zubereitungsart der verschiedenen Grüntees hat fast jeder echte Teetrinker "seine eigene Methode" Aber die Zubereitungsarten sollten sich in einem Punkt nicht unterscheiden: Wie oben schon erwähnt, darf das Wasser NICHT kochen, sondern muss runter gekühlt sein auf mindestens 70 Grad. Eine Methoden der Zubereitung ist: 2 g Gyokuro pro Tasse, gießt man mit 60 Grad warmen, zuvor abgekochtem und gefiltertem Wasser auf und lässt ihn nur 75 Sekunden ziehen. Danach sofort abgießen und diese Köstlichkeit ohne weitere Zusätze genießen.

Zur Lagerung eines hochwertigen Tees sollte man am besten die so genannten Vakuumdosen, die besonders fest schließen, benutzen und sie im Kühlschrank aufbewahren. So behalten die Teeblätter lange ihr besonderes Aroma.

Vor dem Kauf eines Grün-Tee kann man sich in einem guten Tee Fachgeschäft beraten lassen.

Kostenlose Rezepte und Tipps auf, www.spiele-kinderspiele.de