

Produkteinformation

Grüner Tee: ein gesundes und schmackhaftes Genussmittel

Während Jahrtausenden wurde in China, Japan Tibet und Indien nur grüner Tee getrunken. Seine Blätter sind im gegensatz zum Schwarztee nicht fermentiert, sondern nur getrocknet (evtl. mit Dampf behandelt). Warum ist dieser "Grüntee" gesund, ja ein richtiges Heilmittel? Beim fermentieren werden viele wertvolle Inhaltstoffe des Teeblattes (z.B. Vitamin C) zerstört.

Herkunft und Geschichtliches

Die Geschichte des Tees beginnt in China. Zweifellos wurde der Tee bereits etwa im 6. Jahrhundert von buddhistischen Mönchen aus China in kleinen Mengen nach Japan gebracht. Mit der Etablierung des Buddhismus in Japan hat sich auch dort das Teetrinken verbreitet. Im 12. Jahrhundert wurden dann die Teepflanzen im grossen Stil aus China importiert und in Japan angebaut. Die Tee-pflanze *Camellia sinensis* assimilierte sich offenbar in Japan besonders gut. Die japanische Teekultur hat sich in den Zen-Zeremonien und in profanen Kreisen Japans selbständig entwickelt. Zum Teetrinken in Japan gehört heute noch ein entsprechendes Gesundheitsbewußtsein.

Der Tee in Japan

Zweifellos liegen die Ursprünge des Tees - des Ch'a - in China. Es ist belegt, dass schon unter den ersten Han-Kaisern (202 v. Chr. - 1 n. Chr) in Sichuan Tee-pflanzen unabhängig von Klöstern kultiviert wurden. Es dauerte jedoch bis ins sechste Jahrhundert, bis der Tee zum Volksgetränk aller Gesellschaftsschichten in China und Tibet wurde. Bald darauf weitete sich der gartenähnliche Teeanbau auf Teile Indiens und speziell nach Japan aus. Der Tee war nicht nur Volksgetränk, sondern immer auch wichtiger Bestandteil der Zen- Zeremonien des Buddhismus, und er wurde zudem als Medizin hoch geschätzt. Um das Jahr 800 entstand in China ein Buch, das Ch'a Ching, welches ausschließlich dem Tee gewidmet war. Der Autor war Lu Yu, der als Waisenkind in einem Buddhisten-kloster von Mönchen erzogen und als Heilpflanzen-spezialist ausgebildet wurde.

Weitere Meilensteine in der weltweiten Verbreitung des Grünntees. Im 14. Jahrhundert erreichten über die Seidenstrasse die ersten Nachrichten von diesem sonderbaren Getränk Europa. Die Portugiesen mit Ihrer für die damalige Zeit hochmodernen schiffsflotte beanspruchten auch die ersten Handelsrechte zwischen China und Europa. Von hier war es ein kleiner Schritt nach Frankreich, Holland und in die baltischen Länder. Im Jahre 1618 schenkte der chinesische Botschafter in Moskau dem Zaren Alexis einige Kisten Tee. Daraus entstand ein blühender Teehandel von China nach Russland. Im Jahre 1650 liess der berühmte holländische Gouverneur für Neu-Niederland in Amerika, Peter Stuyvesant, den Tee zu den holländischen Siedlern nach New Amsterdam, also dem späteren New York, senden. Erst in den Jahren 1652 bis 1654 erreichten dann die ersten Teesendungen England. In England, aber auch in Frankreich und Holland entstanden viele Teehäuser wo höchste Teekultur gepflegt wurde. Allein in London soll es um das Jahr 1800 über 500 Tee- und Kaffeehäuser gegeben haben.



Der heutige Teegrosshandel liegt meist in den Händen von sogenannten Brokern, die den Tee an den grossen Handelsplätzen Kalkutta und Colombo auf Auktionen an Unterhändler in allen Erdteilen verkaufen. Diese Broker welche äusserst qualitätsbewusst sind, kaufen ihre Ware, wenn immer möglich bei den ihnen bekannten Produzenten.

Der grüne, unfermentierte Tee ist eine Wohltat für Ihre Gesundheit.

Er lindert Magen- und Darmprobleme, wirkt unterstützend bei zu hohem Cholesterinwert, stärkt und schützt Blutgefässe, Herz und Kreislauf, wirkt entzündungshemmend und antirheumatisch, wirkt gemäss neusten japanischen Forschungen sogar vorbeugend gegen Krebs. Im Gegensatz zu Kaffee ist Grüntee ein alkalisches Getränk, das der Übersäuerung des Körpers entgegenwirkt.

Grüntee wird wie Schwarztee aufgegossen:

Maximal einen gestrichenen Teelöffel Teelblätter pro Tasse mit aufgekochtem und kurz (halbe Minute) stehen gelassenen Wasser übergossen. nach 1-2 Minuten hat sich alles Koffein im Wasser gelöst. Durch längeres Ziehenlassen wird das Aroma kräftiger. Wenn Sie das erste Brühwasser nach 20-30 Sekunden abgessen und frisches einfüllen wird der Grüntee schwächer anregend. Übrigens: Grüntee schmeckt auch vorzüglich als kaltes, durstlöschendes Getränk.

Ein Antikrebsstoff ist nachgewiesen:

Die statistischen Lebenserwartung beträgt in Japan für Frauen 82 und Männer 76 Jahre, ein weltweiter Höchstwert. Im japanischen Shizuoka, dem grössten Teeanbaugebiet, ist die Sterblichkeitsrate an Krebs tiefer als im übrigen Japan. Wissenschaftliche Untersuchungen am "Saitama Cancer Center" in Komuro, Japan, haben gezeigt, dass Grüntee tatsächlich einen krebsvorbeugenden Wirkstoff enthält, das Epigallo-catechingallat (EGCG). Testreihen und Versuche zeigten, dass EGCG krebsauslösende Stoffe wie z.B. Zigarettenrauch, freie Radikale, Fremdbelastungen in Lebensmitteln etc. blockieren kann. Beim Versuch hemmte dieser Stoff das Krebszellenwachstum im ganzen Körper.

Wir empfehlen Ihnen vor allem den japanischen Grüntee. Die Japaner haben mittlerweile die Teekultur am stärksten und besten weiterentwickelt. Dies zeigt sich u.a. im biologischen Anbau (Sorte Sencha Fuji), sowie in der sauberen Verarbeitung der Qualitäten. Auf dem Weltmarkt gilt der japanische Grüntee als der Beste. Der Geschmack des japanischen Tees ist ursprünglicher als der von indischen oder chinesischen Qualitäten (Indischer und Chinesischer gehen im Aroma mehr Richtung dem Schwarztee). Wer ihn aber schätzen lernt wird den Geschmack nicht mehr missen wollen.

Wir führen folgende Sorten:

Japanische:

Bancha, Sencha Fuji (biologischer Anbau), Sencha Hagoromo und Gyokuro

Chinesische:

Gunpowder, Jasmin Tee

Indischer:

Yunnan, Assam, Darjeeling

Buchempfehlung:

Wir empfehlen Ihnen das Buch "Der grüne Tee" von Peter Oppliger. Bei uns erhältlich zum Preis von Fr. 19.--