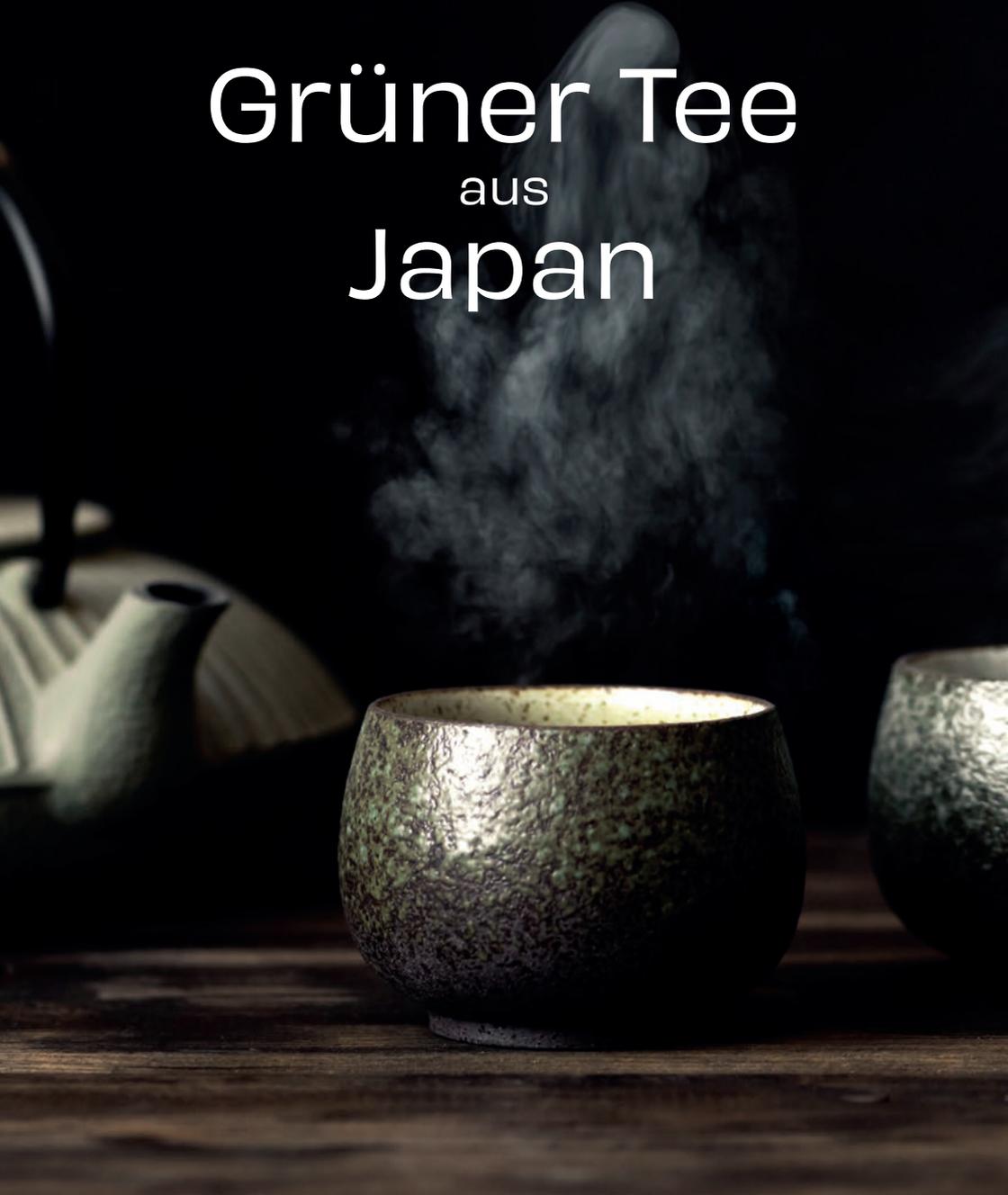




JETRO

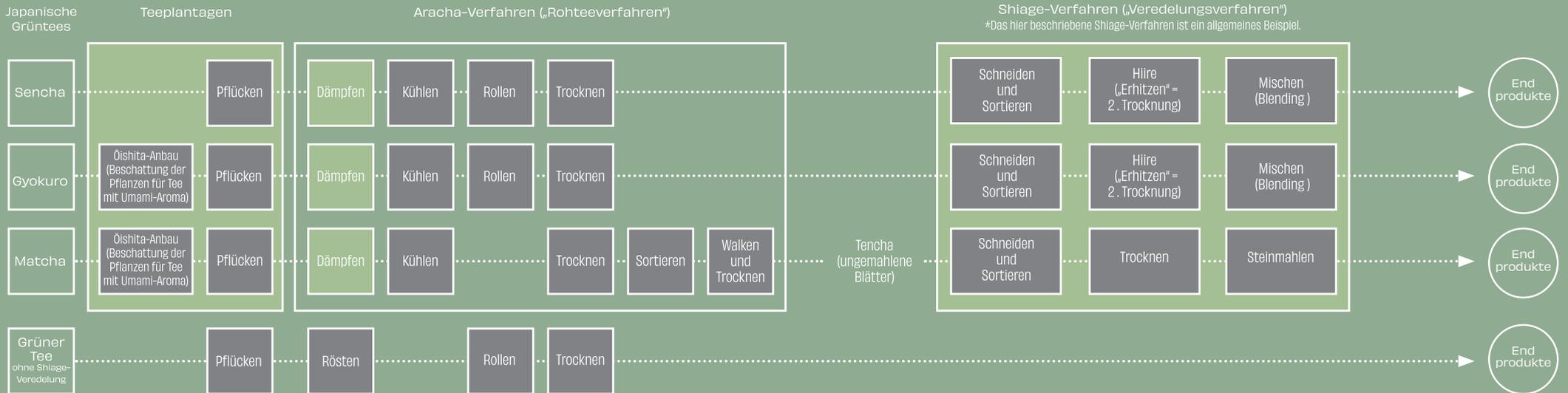
Japan External Trade Organization

# Grüner Tee aus Japan



Die hervorragende Qualität von japanischem Tee, sein Aroma und sein Geschmack, beruhen auf enormer Sorgfalt und viel Geduld bei der Herstellung. All unsere Anstrengungen sind auf die wunderbare Vollkommenheit des japanischen Tees gerichtet.

Vom Anbau auf den Plantagen bis hin zur Aufbereitung sind dafür viele Arbeitsgänge und Abläufe erforderlich. Die beteiligten Menschen sind äußerst engagiert und besitzen großes handwerkliches Können.



Die Beschattung (ōishita) ist ein sehr arbeitsintensives Anbauverfahren für hochwertigen Tee.



Meisterliches Können – die Technik des Rollens der Teeblätter mit der Hand. Selbst in der heutigen mechanisierten Gesellschaft gibt es in ganz Japan noch Schulen dieser Technik, in denen die Handwerkskunst fortlebt.

Das Mischen (Blending) wird von Expertinnen und Experten mit einem feinen Gespür für Aroma- und Geschmacksnuancen durchgeführt.



## Die geschmackliche Ausprägung des japanischen Tees beginnt auf der Plantage.

Tee ist ein Agrarerzeugnis. Wie bei Gemüse und Obst ist es nur mit viel Zeit und Mühe möglich, den Boden vorzubereiten, die Pflanzen zu düngen, zu wässern und zu beschneiden, um erstklassige frische Blätter zu erhalten. Beim Anbau hochwertiger Teesorten, wie dem in Japan heimischen Gyokuro, ist ein enormer Aufwand erforderlich.

Um einen Tee mit Umami-Aroma zu erzeugen, wird die Plantage vollständig abgedeckt und das direkte Sonnenlicht vor dem Pflücken für eine bestimmte Zeit blockiert (Ōishita-Anbau). Die neuen Triebe werden speziell bei hochwertigen Tees wie in der Vergangenheit sorgfältig Blatt für Blatt von Hand gepflückt. In Japan, mit seinen ausgeprägten vier Jahreszeiten, sind die Erntezeiten begrenzt, und der Geschmack des Tees variiert je nach Saison. Die neuen Triebe können nur im Frühjahr geerntet werden, aus ihnen entstehen dann Gyokuro-, Matcha- sowie hochwertige Sencha-Tees.

## Das besondere „Dämpfen“ sorgt für die wundervolle Farbe des Grüntees.

Die geernteten Blätter werden in frischem Zustand gedämpft und so die Oxidationsenzyme deaktiviert. Dieses spezifisch japanische Verfahren bringt den unverwechselbaren Geschmack und die herrliche Farbe des japanischen Tees hervor. Die Teeblätter werden dann schrittweise gerollt und getrocknet, wobei sie eine längliche Form annehmen. So entsteht der „Rohtee“. Früher wurden all diese Arbeiten von erfahrenen Experten manuell ausgeführt. Heute ist fast alles mechanisiert, aber die manuelle Technik bildet auch heute noch die technologische Grundlage. So werden japanische Technik und Handwerkskunst weitergegeben.

## Durch fachkundige „Veredelung“ zu edlem Aroma und vollmundigem Geschmack.

Eine der wichtigsten Besonderheiten der japanischen Teeherstellung ist die Bedeutung der traditionellen Kunstfertigkeit der Teemeister bei der Veredelung des „Rohtees“. Für die Unternehmen der Branche ist das sogar ein Geschäftsgeheimnis. In diesem Prozess werden die Teeblätter durch Sieben und Schneiden sortiert, um Farbe und Form zu vervollkommen. Anschließend werden sie noch einmal in dem jedem Unternehmen eigenen „Hiire“-Verfahren getrocknet, um den Geschmack und das Tee-Aroma weiter hervorzuheben. Dann erfolgt das Mischen.

Eine Spezialistin oder ein Spezialist, ähnlich dem „Master Blender“ beim Whisky, der die feinsten Unterschiede in Geschmack und Aroma wahrnimmt, komponiert den Tee so, dass er die ideale Note erhält. Diese detail- und sorgfaltbetonte Kunstfertigkeit macht das edle Aroma und den vollmundigen Geschmack des japanischen Tees unnachahmlich.

# Unterschiedliche Herstellungsverfahren, große Vielfalt an Geschmacksrichtungen.



## Sencha

Dieser Grüntee ist die am häufigsten konsumierte japanische Teesorte. Die frisch gepflückten Blätter werden während des Rollens gedämpft und getrocknet. Nach dem Schneiden und Sortieren wird der Tee entsprechend dem angestrebten Geschmack und den Bedürfnissen der Verbraucher gemischt. Die Farbe des zubereiteten Tees ist in der Regel grün mit gelblicher Note. Er weist ein ausgewogenes Verhältnis von Aroma, Umami und Bitterkeit auf, und je höher die Qualität ist, desto feiner das Aroma und das Umami.



## Gyokuro

Gyokuro, das Spitzenprodukt unter den japanischen Grüntees, ist süß und hat ein einzigartiges Aroma mit geringer Adstringenz sowie mildem Umami. Die Teeblätter werden nach der Ōishita-Methode angebaut, bei der die jungen Blätter nach ihrem ersten Aufblühen etwa 20 Tage lang vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden. Dieses besondere Verfahren reduziert die Bildung adstringierender Bestandteile und führt zu Teeblättern mit einem hohen Gehalt an „Theanin“, einer Aminosäure, welche die Umami-Komponente verstärkt.



## Matcha

Bei dem aus der Teezeremonie (Sadō) bekannten Matcha handelt es sich um ein feines Grünteepulver. Die jungen Teeblätter werden wie beim Gyokuro vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt. Nach dem Dämpfen werden sie durch Trocknen ohne Rollen in einem Tencha-Mahlwerk – einer speziellen Steinmühle – gemahlen. Sein elegantes Aroma und seine konzentrierte Süße machen Matcha zu einem wahren Genuss. Da das Pulver in heißem Wasser aufgelöst wird, können alle wertvollen Nährstoffe des Tees aufgenommen werden. Matcha eignet sich hervorragend, um die Aromen japanischer Süßwaren und Speisen zu unterstreichen.



Frühling, Sommer, Herbst und Winter, in Japan bringt jede Jahreszeit ihren eigenen, unverwechselbaren Tee hervor. Die verschiedenen Regionen, Sorten und die diversen Anbau- und Verarbeitungsmethoden ermöglichen den Genuss einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen. Hier stellen wir Ihnen die typischen Merkmale von japanischem Tee vor.



## Bancha

Japanischer Tee, den man hauptsächlich aus größeren Blättern gewinnt, die ab dem Spätsommer gepflückt werden. Die Zubereitung ist die gleiche wie bei Sencha. Gegenüber letzterem hat Bancha zwar etwas weniger Umami, zeichnet sich aber durch stimmige Adstringenz und Einfachheit aus. Bancha erfrischt den Gaumen nach den Mahlzeiten und ist als Alltagsstee sehr beliebt.



## Hōjicha

Dieser aromatische, erfrischende Tee wird durch Rösten von Sencha oder Bancha bei starker Hitze hergestellt. Durch die Röstung wird der Tannin- und Koffeingehalt der Blätter reduziert, was Adstringenz und Bitterkeit unterdrückt und das Aroma hervorhebt. Der zubereitete Tee zeichnet sich durch eine warme hellbraune Farbe aus. Hōjicha enthält kaum Reizstoffe und ist deshalb auch für Kinder und ältere Menschen gut bekömmlich. Wegen des geringen Koffeingehalts ist er in Japan zudem der bevorzugte Grüntee für Kleinkinder.



## Genmaicha

Geschmacksintensiver japanischer Grüntee, der durch Mischen von geröstetem Reis mit Sencha oder Bancha hergestellt wird. Der Reis wird vor dem Mischen in Wasser eingeweicht, gedämpft und dann bei hoher Temperatur geröstet, so dass sich der aufgeplatzte Reis weiß abhebt. Mit Genmaicha können Sie den besonderen, würzigen Duft des gerösteten Reises zusammen mit dem erfrischenden Geschmack von Sencha oder Bancha genießen. Aufgrund seines geringen Gehalts an Koffein ist Genmaicha für jedes Alter geeignet, von Kindern bis zu älteren Menschen.



# Zubereitung von köstlichem Tee

## Aufgrund seines Facettenreichtums variiert der Geschmack von japanischem Tee je nach Art der Zubereitung. Bitte beachten Sie die hier angegebenen Hinweise dazu, damit sich das volle Aroma entfalten kann!

Teezubereitung in einem „Kyūsu“: In Japan wird Tee in einem traditionellen Teekännchen aufgebriht, bekannt als „Kyūsu“.

Verwenden Sie stets abgekochtes Wasser! Das Wasser sollte 3-5 Minuten kochen und dann auf die gewünschte Temperatur gesenkt werden. Die optimale Temperatur ist 70°C für Tee hoher Güte und 80°C für Tee mittlerer Güte.

**TIPP:** Eine Teefüllung kann zweimal aufgebriht werden. Für einen schmackhaften zweiten Aufguss ist es wichtig, dass kein heißes Wasser vom ersten Aufguss in der Teekanne zurückgeblieben ist.

Erfrischen Sie sich an heißen Tagen mit kühlem japanischem Tee: Japanischer Tee ist auch kalt oder gekühlt eine Köstlichkeit. Verwenden Sie im Vergleich zur üblichen Zubereitung die eineinhalbfache Menge an Teeblättern für einen starken Aufguss und kühlen Sie ihn dann sofort mit Eis.

### Sencha



1. Füllen Sie eine Teeschale für jede Person zu 80 % mit heißem Wasser und lassen Sie es abkühlen. Die optimale Temperatur ist 70°C für Tee hoher Güte und 80°C für Tee mittlerer Güte.

2. Teeblätter in die Teekanne geben; etwa 3 g (1 Teelöffel) pro Person.

3. Das abgekühlte Wasser in die Kanne gießen und den Tee ziehen lassen.. Zwei Minuten für hochwertigen Tee, eine Minute für mittleren Tee.

4. Die Schalen nach und nach füllen, so dass sie am Ende alle gleichmäßig starken Tee enthalten. Leeren Sie die Kanne vollständig.

### Gyokuro



1. Füllen Sie heißes Wasser in den Kyūsu und lassen Sie es abkühlen.

2. Verwenden Sie eher kleine Teeschalen entsprechend der Anzahl der Personen, gießen Sie heißes Wasser aus der Kanne ein und lassen es abkühlen auf 50-60°C.

3. Etwa 4 g Teeblätter pro Person in die Kanne geben.

4. Gießen Sie das heiße Wasser aus den Teeschalen in die Kanne und warten Sie, bis es durchgesieckert ist (2,5 Minuten).

5. Füllen Sie die Schalen nach und nach, so dass sie am Ende alle gleichmäßig starken Tee enthalten. Leeren Sie die Kanne vollständig.

**TIPP:** Gyokuro hat ein starkes Umami-Aroma. Verwenden Sie nur sehr wenig heißes Wasser - etwa 20 ml pro Person sind optimal. Beim zweiten Aufbrühen sollten Sie etwas heißeres Wasser aufgießen, um einen leichteren, frischeren Geschmack als beim ersten Mal zu erhalten.

### Matcha



1. Füllen Sie 2-3 Gaben Matcha (ca. 1,5 g) mit einem Chashaku (Teeschöpfer aus Bambus) in eine Teeschale.

2. Gießen Sie heißes Wasser zu.

3. Verwenden Sie einen Chasen (Teebesen aus Bambus) und schlagen Sie den Tee schaumig.

### Banacha, Hōjicha und Genmaicha

Gießen Sie genügend heißes Wasser direkt in den Kyūsu und bereiten Sie den Tee ohne es vorher abkühlen zu lassen. Beim zweiten Aufguss füllen Sie das heiße Wasser ein und geben den Tee dann rasch in die vorbereiteten Schalen.

**TIPP:** Ideale Wassertemperaturen für japanischen Tee  
**90–100° C** Banacha, Hōjicha, Genmaicha  
**70–80° C** Sencha  
**50–60° C** Gyokuro

## Auch ohne „Kyūsu“ gelingt schmackhafter japanischer Tee



Benutzen Sie eine normale Teekanne wie für Schwarztee.



Benutzen Sie Teesiebe, Teeeier und Teefilter aus Edelstahl.



Oder filtern Sie den Tee mit einem Papierfilter.



## Die richtige Aufbewahrung für den besten Geschmack

Um die Güte des Tees zu erhalten, muss er vor Feuchtigkeit, Licht, Hitze und Gerüchen geschützt gelagert werden.

Nach dem Öffnen sollte man den Tee rasch verbrauchen. Bewahren Sie ihn in einem lichtundurchlässigen, gut verschlossenen Behältnis an einem kühlen, dunklen Ort auf. Geschieht dies im Kühlschrank, vergewissern Sie sich, dass der Tee keine Gerüche anderer Lebensmittel annehmen kann.

## Köstlicher japanischer Tee für Süßspeisen und zum Kochen.

In Japan gibt es viele Lebensmittel, die mit grünem Tee als Zutat hergestellt werden, z. B. Cha-soba (Buchweizennudeln mit Grüntee), Cha-dango (Klößchen mit Grüntee), Matcha-Castella (Biskuitkuchen mit Matcha) oder Matcha-Schokolade. Das ist nicht nur schmackhaft,

sondern auch gesund, da so sämtliche wertvollen Inhaltsstoffe des Tees verspeist werden können. Weitere köstliche Genusserlebnisse entstehen durch das Einkneten von Tee in Brot- oder Kuchenteig oder durch seine Verwendung als geschmacksverstärkendes Gewürz. Probieren Sie es aus!



# Japanischer Tee und die Gesundheit: Der Tee wirkt sowohl auf den Körper als auch auf den Geist entspannend. Er ist lecker und gesund

In den letzten Jahren ist Tee weltweit zunehmend als Gesundheitsgetränk ins Rampenlicht gerückt, da über seine krankheitsvorbeugende und gesundheitsfördernde Wirkung viel berichtet wurde. Es gibt viele Stoffe im Tee, die gut für den Körper sind. Im Folgenden stellen wir einige davon vor.

## Catechine

Eine Tasse Tee (120 ml) enthält etwa 70 bis 120 mg Catechin!

- Haben eine antioxidative und antimutagene Wirkung.
- Sie verhindern, dass Stärke verstoffwechselt wird, schränken die Aufnahme von Glukose ein, halten den Blutdruck niedrig und helfen so, Fettleibigkeit zu verhindern.
- Haben eine sterilisierende Wirkung auf Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen verursachen, wie Escherichia coli- oder Cholera-Bakterien. Sie töten auch schädliche Bakterien im Darm ab und erhöhen die „guten“ Bakterien wie Lactobacillus Bifidus.
- Senken den Spiegel des „schlechten“ Cholesterins (LDL).
- Eine Mundspülung mit Tee nach den Mahlzeiten tötet schädliche Bakterien ab und beugt so Karies vor.
- Die Benifuki-Sorte enthält viel methyliertes Catechin, das gegen Allergiesymptome bei Pollen wirksam ist.

## Koffein

Eine Tasse Tee enthält etwa 30 bis 50 mg Koffein!

- Lindert Müdigkeit, hat eine wachmachende Wirkung und wirkt harntreibend.
- Hilft bei der Fettverbrennung und reduziert den Rauscheffekt bei übermäßigem Alkoholkonsum.
- Fördert die Blutzirkulation.

## Theanin

Theanin ist eine Substanz, die nur im Tee vorkommt. Hochwertige Sencha, Gyokuro und Kabusecha sind Tees mit hohem Gehalt!

- Verringert die Wirkung von Koffein.
- Wirkt auf die Gehirnzellen ein und hat eine entspannende und heilende Wirkung.

## Vitamin C

Durch das Trinken einer Tasse grünen Tees kann man 10 mg Vitamin C aufnehmen!

- Wirkt als Antioxidans, verbessert die Immunität, lindert Müdigkeit, beugt Erkältungen vor und macht die Haut schön.
- Da das Catechin im Tee das Vitamin C schützt, wird es haltbar gegenüber Hitze. 5 Tassen grüner Tee enthalten so viel wie 100 g Zitronensaft (50 mg Vitamin C).



## Fluorid

Teeblätter haben einen hohen Gehalt an Fluorid!

- Stärkt den Zahnschmelz und verhindert Karies.

## Mineralien

In heißen Sommern führt ein Mangel an Kalium manchmal zu Sommermüdigkeit!

- Mineralien sind wichtig für die Effizienz des Stoffwechsels.
- Abgesehen von Kalium, das dem entgegen wirkt, mildern Mineralien die Auswirkungen von Salzüberschuss

## Saponin

Eine Besonderheit von Saponin ist, dass es in Verbindung mit Wasser eine schaumige Flüssigkeit erzeugt!

- Wirkt antidiabetisch, lindert Müdigkeit, erhöht die Vitalität, verhindert die Bildung von Blutgerinnseln und hat viele andere positive Wirkungen.

## Wasserunlösliche Bestandteile

Gebrauchte Teeblätter können als eine Schatzkiste mit wasserunlöslichen Bestandteilen bezeichnet werden.

- B-Karotin, Vitamin E, Chlorophyll, Eiweiß, Ballaststoffe usw.
- Durch den Verzehr der Blätter des hochwertigen Sencha oder durch den Verzehr von Matcha oder pulverisiertem Tee ist man in der Lage, alle im Tee enthaltenen Bestandteile vollständig aufzunehmen.

Quellen:

S. 2–10: "Japanese Green Tea", Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries (MAFF),

[https://www.maff.go.jp/j/shokusan/export/e\\_info/tya/attach/pdf/index-14.pdf](https://www.maff.go.jp/j/shokusan/export/e_info/tya/attach/pdf/index-14.pdf)

S. 12–14: "Japan Tea", Japan Tea Export Promotion Council,

<https://www.nihon-cha.or.jp/export/pdf/nihoncha-a4.pdf>

Bildnachweise: S. 1: istock; S. 6–11 Fotograf: Sascha Walz; S. 13: matcha & co/unsplash.com; Gestaltung: mani design consulting berlin



JETRO München  
Seitzstraße 20  
80538 München

JETRO Berlin  
Friedrichstraße 70  
10117 Berlin

JETRO Düsseldorf  
Berliner Allee 10  
40212 Düsseldorf



<http://www.jetro.go.jp/germany/>

Die JETRO (Japan External Trade Organization) ist eine von der Regierung Japans gegründete, gemeinnützige Organisation zur Förderung der gegenseitigen Handels- und Investitionsaktivitäten zwischen Japan und der Welt. JETRO unterhält 48 Büros in Japan, 76 Auslandsbüros in 55 Ländern, darunter drei in Deutschland: Berlin und Düsseldorf, München (Stand März 2023). Dieses Material wird von der JETRO in Deutschland im Namen der Japan External Trade Organization, Tokyo, Japan, verteilt.

©JETRO BERLIN, 2023