

Grünen Tee richtig zubereiten

So wird Ihr Grüner Tee zum Genuss, von Philip Mueller



Vor allem in Japan ist Tee fester Bestandteil der Kultur. In traditionellen Teezeremonien wird der Tee dort sorgfältig und kunstvoll zubereitet. Jede Tasse ist somit ein wahres Erlebnis. Besonders Grüner Tee hat dort einen hohen Stellenwert. Wie auch Sie Ihren Grünen Tee richtig zubereiten, verraten wir hier.

Sortenvielfalt

Weltweit sind mehr als 1500 verschiedene Sorten Grüntee bekannt. Zu den beliebtesten zählen unter anderem Sencha, Bancha, Kabusecha, Tamaryokucha, Tencha und Gyokuro. Diese Sorten werden in der Regel auf die japanische Art hergestellt. Generell gibt es es zwei unterschiedliche Verfahren, wie man grünen Tee richtig zubereiten kann: das japanische und das chinesische. Bei der japanischen Methode werden die Teeblätter gedämpft. Das Verfahren ist schonend, aber gleichzeitig sehr aufwändig. Deshalb gilt Grüner Tee, der nach der japanischen Methode hergestellt wurde, als qualitativ sehr hochwertig. Bei dem chinesischen Verfahren werden die Teeblätter in einer Pfanne geröstet.



Grünen Tee richtig zubereiten

Wenn Sie Grünen Tee richtig zubereiten möchten, sollten Sie einige wichtige Punkte beachten. Ansonsten schmeckt der Tee schnell bitter, zu wässrig oder wichtige Inhaltsstoffe gehen verloren.

Teemenge

Welche Teemenge Sie für Ihren Grünen Tee verwenden, ist natürlich ganz individuell und reine Geschmackssache. Als Richtwert könnte man allerdings sagen, dass ein Teelöffel Teeblätter für eine Tasse Tee ausreichend ist. Für einen Liter Wasser verwenden Sie am besten drei bis vier Teelöffel der Blätter. Je hochwertiger der Grüntee ist, desto mehr Teeblätter und desto weniger Wasser können Sie verwenden.

Das Teewasser

Die richtige Wassertemperatur ist ein weiterer wichtiger Punkt, damit Sie einen leckeren Grünen Tee genießen können. Kochen Sie dafür das Wasser wie gewohnt mit dem Wasserkocher auf, bis es kocht. Dann warten Sie etwa fünf Minuten, bis das Wasser auf 60 bis 80 Grad Celsius abgekühlt ist. Würden Sie heißeres Wasser verwenden, gingen wichtige Inhaltsstoffe des Tees verloren und der Grüntee würde bitter schmecken. Getrocknete Teeblätter
Außerdem spielt die Wasserqualität eine entscheidende Rolle. Leitungswasser können Sie in der Regel nicht verwenden, weil es vor allem hier in Deutschland relativ hart, also kalkhaltig ist. Am besten filtern Sie das Wasser, zum Beispiel mit dem Brita Wasserfilter oder verwenden stilles Wasser aus der Flasche. Dabei sollten Sie allerdings darauf achten, dass das Wasser nicht zusätzlich mit Mineralien angereichert wurde. Wasser mit Kohlensäure eignet sich nicht zur Teezubereitung.

Ziehzeit

Bei der Ziehzeit kommt es auf den persönlichen Geschmack an. Wir empfehlen, den Tee etwa eine bis zwei Minuten ziehen zu lassen. Damit bekommt er ein ausgewogenes und harmonisches Aroma. Eine Ausnahme bildet da zum Beispiel der Gaba-Tee. Bei ihm beträgt die Ziehzeit lediglich 30 Sekunden. Länger als drei Minuten sollte Grüner Tee nicht ziehen, sonst wird er bitter.

Mehrere Aufgüsse

Grüner Tee zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass er mehrmals aufgegossen werden kann. Das bedeutet, dass Sie nach dem Genuss einer Kanne die verwendeten Teeblätter noch bis zu zweimal erneut mit heißem Wasser ziehen lassen können. Dabei müssen Sie allerdings die Wassertemperatur und die Ziehzeit leicht verändern. Bei dem ersten und intensivsten Aufguss beträgt die Wassertemperatur 60 bis 80 Grad Celsius und die Ziehzeit maximal zwei Minuten. Bei dem zweiten Aufguss können Sie Ihren Tee schon nach einer Minute Ziehzeit genießen, das Teewasser sollte dann etwa 80 Grad heiß sein. Allerdings darf zwischen den Aufgüssen nicht zu viel Zeit vergehen, denn die Teeblätter dürfen auf keinen Fall austrocknen.

Die richtige Teekanne

Auch das Gefäß in dem der Grüne Tee zubereitet wird spielt eine wichtige Rolle. Die Japaner verwenden dafür traditionell sogenannte "Kjusus" aus Ton. Für zu Hause können Sie entweder eine Teekanne aus Gusseisen, Porzellan oder Glas nutzen. Vorteilhaft dabei ist, dass diese Kannen in der Regel ein integriertes Sieb haben, in dem der Tee optimal ziehen kann. Denn vor allem Grüner Tee benötigt viel Platz, um seine Aromastoffe optimal zu entfalten. Die gusseisernen Kannen haben oft ein Sieb aus Metall, was vor allem gut für gröbere Tees geeignet ist. Angst vor Rost müssen Sie nicht haben: Diese Kannen sind innen mit Emaille versiegelt, was das Rosten verhindert. Die gusseisernen Teekannen sind zudem ein echter Hingucker und halten den Tee lange warm.



Kanne aus Ton

Optimal ist aber nach wie vor eine Teekanne aus Ton mit einem integriertem Teesieb aus Keramik. Darin entfalten sich die Aromen am besten. Generell sollten Sie darauf achten, dass Sie den Grünen Tee immer in derselben Teekanne zubereiten und dort keine anderen Teesorten aufbrühen. Außerdem reicht es völlig aus, die Teekanne mit heißem Wasser zu reinigen. Auf keinen Fall sollten Sie dabei Spülmittel verwenden, da mögliche Rückstände den Geschmack verfälschen.

Fazit

Grünen Tee richtig zuzubereiten, ist mit ein paar Tipps gar nicht so schwer. Beachten sollten Sie vor allem die Teemenge, das Teewasser und die Ziehzeit. Wenn diese Parameter stimmen, steht dem harmonischen Tee Genuss nichts mehr im Weg. Gerne können Sie dort auch etwas variieren und mit verschiedenen Grünteessorten spielen, um den für Sie persönlich besten Genuss zu erzielen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.





