

Grüner Tee in Japan |

Ende November 2015 hat das RWO-SHR Gesundheitszentrum gemeinsam mit Dr. Walter Glück ein Tagesseminar **"MENS SANA IN CORPORE SANO – ANLEITUNG ZUR SELBSTHILFE"** veranstaltet. In diesem Seminar hat Dr. Glück nicht nur über praktische Informationen und Tipps mit Hilfe Homöopathie, Akupunktur und Energiemedizin vorgetragen, sondern auch kurz sein interessantes Buch "Matcha - Das gesunde Grüntee-Wunder" über japanischen Matcha-Tee und dessen gesundheitliche Aspekte erwähnt. Dieses Buch hat mich natürlich noch mehr neugierig gemacht. Daher diente die Japan-Reise selbstverständlich als die perfekte Gelegenheit die Philosophie dahinter kennenzulernen und Erfahrungen mit japanischen Matcha-Tee vor Ort zu sammeln.

Der grüne Tee wurde ursprünglich im 8. Jahrhundert von China nach Japan gebracht. Im Laufe der Zeit wurden in Japan eine eigene Teekultur und Grünteesorten entwickelt. Der japanische Grüntee ist im Gegensatz zu den anderen Teesorten wie z.B.: Oolong Tee und schwarzer Tee nicht fermentiert. In Asien wurde Grüntee immer schon als Lifestyle-Getränk gesehen und spielt eine bedeutende Rolle in der Gesellschaft.

Grundsätzlich kann man alle Sorten nach ihrer Anbau- und Herstellungsmethode unterteilen:

- Beschattete (Voll- oder Halbschatten) und unbeschattete Tees
- Erste bis vierte Pflückung beziehungsweise Ernte
- Tees von zarten/jungen oder größeren Blättern, Stängeln oder in Pulverform

Häufigste Grüntee Sorten

Als "Beschattet" werden spezielle Sorten des Grüntees bezeichnet, die einige Wochen vor der Ernte mit Netzen aufwendig beschattet werden, damit einerseits die Sonneneinwirkung reduziert und die Blätter ihre satte grüne Farbe behalten und andererseits die Inhaltsstoffe und der Geschmack rein bleiben. Beschattete Teesorten sind z.B.:

Matcha - Dieser „Pulverisierte Tee“ wird meist aus Tencha oder Gyokuro schonend und aufwendig in Steinmühlen pulverisiert. Gilt zusammen mit Gyokuro und besten Senchas als edelste und wertvollste Sorte. Matcha ist der klassische Tee für die japanische Teezeremonie.

Gyokuro - Gyokuro bedeutet wie "edler Jadetautropfen" und ist der hochwertigste Blatttee und einer der teuersten Grüntees des Weltmarktes. Er wird etwa 20-30 Tage vor der Ernte durch Netze oder Stroh-/Bambusmatten beschattet.

Kabusecha - Kabusecha ist Halbschattentee, der nur ca. 2 Wochen beschattet wird. Er kombiniert den frischenden Geschmack von Sencha und den tiefen süßen Geschmack von Gyokuro.

Unbeschattete Teesorten sind z.B.:

Sencha - Die neuen Knospen werden getrocknet, dann gedämpft und geknetet. Gute Qualitäten entwickeln hervorragende harmonische Aromen und schmecken besonders frisch, duftig, leicht edelbitter. Sencha macht etwa dreiviertel des in Japan kultivierten Tees aus. Es gibt eine große Palette von Qualitäten und Preisklassen.

Houjicha - Es handelt sich um einen gerösteten Grüntee (z.B. aus Sencha). Er wird bei hoher Temperatur (etwa 200 Grad Celsius) geröstet und direkt danach gekühlt, sodass er viel an Koffein verliert. Das bedeutet, dass Houjicha auch abends getrunken werden kann. Ideal auch für Kinder und schwangere Frauen. Man kann ihn auch kalt genießen, vor allem im Sommer.

Bancha - Bancha wird aus den nachwachsenden Blättern der Senchateepflanzen geerntet und ist die nach Sencha am zweitmeisten getrunkene Grüntee-Sorte in Japan. Daher der Name "Bancha", denn "Ban" hat die Bedeutung von "gewöhnlich" (oder "spät").

Genmaicha - Hier wird Grüntee mit braunem Reis zusammen gemischt, damit der Tee ein malziges Aroma bekommt.

Die gesundheitlichen Wirkungen von Tee sind schon lange bekannt. Es finden sich viele schriftliche Quellen, die belegen, dass Grüntee ein riesiges Arsenal an Inhaltsstoffen hat. Die Inhaltsstoffe variieren je nach Teegarten und Pflückung und sind je nach Bodenqualität, Höhenlage, Sonneneinstrahlung und Wärme sowie Jahreszeit und das Alter der Blätter unterschiedlich.

Neben den Polyphenole (vor allem Katechine), Aminosäuren, Ätherische Öle, Koffein, Vitaminen A, B, B 12, C und Mineralien wie Kalium, Kalzium, Fluorid enthält grüner Tee rund 130 wichtige Inhaltsstoffe. Zu den bedeutendsten Substanzen zählen keimtötende Katechine, die so richtig Putzarbeit leisten. Hier ein kleiner Textauszug aus dem Buch "Matcha - Das gesunde Grüntee-Wunder: Das Lifestylegetränk des 21. Jahrhunderts" von Dr. Walter Glück (S.11-12):

"Katechine - die Wunderstoffe von Matcha - Die großartige Reinigungswirkung der Katechine ist nicht ihre einzige. Erst durch neuere Forschungen, auch im Bereich anderer Pflanzenarten, wurde die Wichtigkeit dieser pflanzlichen Wirkstoffe bekannt. Katechine sind eine Untergruppe der Flavonoide. Flavonoide wiederum sind eine Untergruppe der bereits beschriebenen Polyphenole. Die Katechine des Grüntees wurden in den letzten Jahren eingehend erforscht. Die Katechin-"Familie" besteht aus mehreren Familienmitgliedern: Katechin, Epikatechin, Gallokatechingallat, Epigallokatechin, Epikatechingallat, Epigallokatechingallat. Das Familienoberhaupt, also der wichtigste und auch mengenmäßig vorherrschende Anteil, ist das Epigallokatechingallat (EGCG). Es soll hauptverantwortlich für die Gesamtwirkung der Katechine sein.

Die Wirkung von EGCG in der Natur ist zunächst nicht für den Menschen gedacht, sondern eine höchst egoistische: Pflanzen müssen sich gegen Feinde und Mikroorganismen schützen. Der Weinstock tut dies mit Hilfe von Resveratrol, das gegen Pilze wirkt; leider ist diese Anti-Pilz-Wirkung beim Menschen nicht gegeben. Das EGCG des Grüntees wirkt jedoch gegen verschiedenste Feinde - Pilze, Viren und Bakterien, auch am Menschen. Damit werden die vielfältigen Wirkungen in unterschiedlichen Organbereichen verständlich."

Man schätzt sie besonders wegen ihrer antioxidativen Wirkung. Sie fangen als Antioxidantien die freien Radikale ab. Freie Radikale entstehen durch den normalen Stoffwechsel - dabei werden sie ohne Probleme abgebaut. Erst durch deren Überschuss werden sie bedenklich. Freie Radikale entstehen durch ungesunde Ernährung, Umweltbelastung, Zigarettenrauch, Alkoholkonsum, körperliche Belastung und bei Immunschwäche. Die freien Radikale können die Bestandteile menschlicher Zellen so verändern, dass sie geschädigt oder zerstört werden. Das wiederum ist die Grundlage für entzündliche und degenerative Krankheiten.

Die freien Radikale, die für eine schädliche Oxidation verantwortlich sind, können durch die körpereigene Abwehr, unterstützt von Antioxidantien, neutralisiert werden - Antioxidantien dienen als Radikalfänger und helfen dabei, die Zellen zu schützen.

Lesetipp

Für weitere Informationen über Grüntee, speziell Matcha-Tee, empfehlen wir als Lesetipp (dieses Buch ist aufgrund der leichten Verständlichkeit vor allem für Einsteiger ideal):

Matcha - Das gesunde Grüntee-Wunder: Das Lifestylegetränk des 21. Jahrhunderts (Dr. Walter Glück). In diesem Buch erfahren Sie unter anderem interessante zu folgenden interessanten Themenbereichen:

- Vom Klostergeheimnis zum gesunden Teewunder
- Anbau, Kultivierung und Herstellung von Matcha
- Teezeremonie und Matcha für den Teegenießer
- Was Matcha einzigartig macht: Inhaltsstoffe und Heilwirkungen
- Köstliche Rezepte mit Matcha

Quelle:

Dr. Walter Glück: Macha - Das gesunde Grüntee-Wunder: Das Lifestylegetränk des 21. Jahrhunderts; Kneipp Verlag Wien; 5. Auflage, Juni 2014

