



Teeplantage

## Die hohe Kunst des einfachen Genusses

*Es gibt nichts Simpleres als eine Tasse Tee. Doch in dieser Einfachheit gibt es ganze Welten zu entdecken. Wie man das macht, weiss Menglin Chou.*



Menglin Chou

der in hoher Lage angebaut wird: Alishan Hochland aus den Jahren 2010, 2004 und 1999.

**GESUNDHEIT**  
Viele trinken Tee, weil sie ihn für gesund halten. Das ist richtig. Wichtig ist aber, dass der Tee einem schmeckt. Tut er das nicht, trinkt man ihn bald nicht mehr. Wer nicht gut auf Tein anspricht, sollte Tees aus Knospen verwenden. Sie sind arm an Tein. Solche Tees tragen die Wörter Yinzhen oder Cha Ya im Namen. Zum Beispiel Yinzhen Baihao (eine der edelsten weissen Tees) oder Gushu Cha Ya (ein weisser Tee aus dem Dschungel Yunnans im Süden Chinas). Eine andere Lösung, um das Tein zu reduzieren: Den ersten Aufguss wegschöpfen und erst ab dem zweiten trinken.

**TIPPS FÜR KENNERINNEN**  
Manche Tees werden, anders als Grüntee oder weisser Tee, mit den Jahren immer besser. Zum Beispiel Jahrgangstee oder traditionelle Oolongs, die von Zikaden befallen waren, eine lange Fermentation hinter sich haben und sorgfältig bearbeitet wurden. Für Kennerinnen ist es spannend, verschiedene Jahrgänge eines Tees zu degustieren, zum Beispiel einen Oolong,

**DURCH DEN TAG**  
**Schwarztee** trinkt man am besten morgens, weil er aufbauend wirkt.  
**Oolong** ist ideal nach dem Essen. Er fördert den Stoffwechsel.  
**Grüntee** passt gut am Nachmittag, weil er den Geist erfrischt.  
**Weisser Tee** eignet sich nach dem Sport oder bei Überhitzung. Er kühlt, entspannt und reinigt die Lunge.  
**Jasmintee** ist ein guter Tröster. Er gleicht

die Emotionen aus, wirkt antidepressiv.  
**Pu-Erh** kann helfen, wenn man zu viel Wein getrunken hat. Er baut Alkohol ab.  
**Wichtig:** Immer gute Qualität verwenden, also natürlich fermentierte Tees. Die haben zwar ihren Preis, haben aber, im Gegensatz zu künstlich behandelten und billigeren Tees, die gewünschte Wirkung.

**DER TEEWEG**  
Tee spricht eine klare Sprache. Man muss sie nur lernen und für sich sprechen lassen. Man hebt deswegen nicht ab, sondern erdet und bildet sich. Tee ist ein guter Türöffner zu sich selbst, weil man durch Düfte und Aromen eine Welt erfasst, die nicht fassbar ist.

**DIE TEE-EXPERTIN**  
Menglin Chou (42) stammt aus Taiwan und wuchs mit der Kung-Fu-Teezeremonie auf. Sie bildete sich in der berühmten Urasenke-Teeschule weiter und studierte Soziologie. 1992 zog sie nach Deutschland und lebt nun seit vier Jahren in Zürich, wo sie das Teehaus Shui Tang führt – der Ort des schönen Wassers.  
– Blog: [www.tee.kaywa.com](http://www.tee.kaywa.com)  
– Buchtipp: Menglin Chou: *Blätter vom Teeweg. Edition Spuren, Winterthur 2010, 193 Seiten, ca. 28 Fr.*

### TEATIME

Es muss nicht immer ein First Flush Oolong sein: Tee genuss aus nah und fern.



Aus der Waadt: Kräutertee der Herboristerie Aries in Bioley-Orjulaz (Reformhaus)



Aus den Schweizer Bergen: Bio-Kräutertee mit Edelweiss (Coop)



Aus Fernost: Gewürztee Sweet Chai von Yogi Tea (Migros)



Aus Indien: PG Tips, der heiss geliebte Schwarztee der Engländer (Asia-Shop)

**TIPPS FÜR EINSTEIGERINNEN**  
Das Material muss stimmen: Die Teekanne sollte klein sein. Eine grosse Kanne bringt den feinen Geschmack der Teeblätter nicht zur Geltung. Besser ist es, wenig Blätter zu benutzen und den Tee mehrmals aufzugüssen. Die Kanne sollte nicht aus Guss-eisen sein, da das Metall die Wärme zu gut speichert und die Teeblätter überhitzt. Klein sollten auch die

Tassen sein. Das ist besser für Nase und Gaumen. Das Wichtigste: keine Eile! Riechen, schmecken, nippen, auf der Zunge zergehen lassen. Auf alle Nuancen achten, die Auge, Nase und Gaumen schmeicheln. Das fördert das Bewusst-Sein. Für Einsteigerinnen geeignet sind Tees mit verführerischem Parfum, zum Beispiel Jade-Oolong, Sijichun und Baozhong (wird auch Paochung geschrieben).