

TEE ALS HANDWERKSKUNST

UND DAS BEWUSSTE GENIESSEN

G F C

O U H

N A

G

Tina Wagner Lange

Maurice K. Grünig

Judith Gmür-Stalder

功 G O N G

夫 F U

茶 C H A

Tina Wagner Lange

Maurice K. Grünig

Judith Gmür-Stalder

# INHALT

## TEXT

Tina Wagner Lange

## REZEPTE

Judith Gmür-Stalder

## FOTOGRAFIE

Maurice K. Grünig

## GESTALTUNG

Robin Oberholzer

## KERAMIK

Ruth Kühni, verformbar

## LEKTORAT

Jeannette Hunziker

## KORREKTORAT

Monika Rauber

## BILDBEARBEITUNG

Widmer & Fluri GmbH, Zürich

## DRUCK

Galledia Print AG, Flawil

## SIEBDRUCK

Peterka Siebdruck AG, Rapperswil

## BINDEARBEITEN

Bubu AG, Mönchaltorf

## VERLAG

AT Verlag, Aarau und München

© 2019

Bern, Schweiz

ISBN 978-3-03902-067-6

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

[www.laenggasstee.ch](http://www.laenggasstee.ch)

	008	TEE - EIN ANNÄHERUNGSVERSUCH
<b>ERSTER TEIL</b>	<b>027</b>	<b>DIE GESCHICHTE DES TEES</b>
	030	AUF SPURENSUCHE IN DER VERGANGENHEIT
<b>ZWEITER TEIL</b>	<b>071</b>	<b>DIE HERSTELLUNG DES TEES</b>
	074	DIE SCHÄTZE DER NATUR UND DIE KULTIVIERENDE HAND DES MENSCHEN
	136	BAI CHA WEISSER TEE
	138	HUANG CHA GELBER TEE
	140	LÜ CHA GRÜNER TEE
	168	WU LONG CHA OOLONG TEE
	192	HONG CHA SCHWARZER TEE
	218	HEI CHA POSTFERMENTIERTER TEE
	244	VON DER KUNST DER TEEHERSTELLUNG
<b>DRITTER TEIL</b>	<b>253</b>	<b>DAS BEWUSSTE GENIESSEN</b>
	256	DIE SPRACHE DES TEES
	262	UNSERE SINNE
	284	TEE UND GESUNDHEIT
<b>VIERTER TEIL</b>	<b>287</b>	<b>DIE ZUBEREITUNG DES TEES</b>
	290	DIE KUNST DER ZUBEREITUNG
	294	ZUBEREITUNG NACH EUROPÄISCHER ART
	296	ZUBEREITUNG NACH CHINESISCHER ART
<b>FÜNFTER TEIL</b>	<b>309</b>	<b>KOCHEN MIT TEE</b>
	415	CHINAKARTE
	416	BILDVERZEICHNIS

## TEE – EIN ANNÄHERUNGSVERSUCH

Der Begriff Tee beinhaltet so viel mehr, als wir uns vorstellen können. Für die einen ist Tee ein alltägliches Aufgussgetränk, das uns durch den Tag begleitet und uns hin und wieder einen ruhigen Moment oder höchsten Genuss schenkt. Andere trinken Tee, um gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Wieder andere messen dem Tee eine spirituelle Bedeutung bei und knüpfen den Aufguss an hohe ethische Moral, an Weisheit, Reinheit und geistigen Reichtum. Tee ist persönlich. Sprechen wir von ihm, erzählen wir unsere ganz eigene Geschichte.

Oft wird der Begriff Tee für alle Arten von Aufgussgetränken verwendet und beinhaltet demnach auch Kräuter- und Früchteaufgüsse oder aufgekochte Gewürze. Im engeren Sinne meint der Begriff hingegen alle Verarbeitungsarten der Blätter der Teepflanze *camellia sinensis*. Die Teepflanze bietet mit ihren Blättern und Knospen den Rohstoff für Weissen, Gelben, Grünen, Oolong, Schwarzen oder Postfermentierten Tee. Dieses Buch will genau davon erzählen; von der Teepflanze *camellia sinensis* und ihren Verarbeitungsarten, von den Menschen, die den Tee herstellen, von jenen, die das Produkt handeln und von den Geniesserinnen und Geniessern, die sich darüber freuen.

Die Komplexität des Fachgebietes mag erschreckend wirken wie ein Berg, den zu erklimmen unmöglich scheint. Doch wer sich an den Aufstieg wagt, erkennt schon beim ersten Schritt die darin liegende Schönheit. Die Bewegung durch die Welt des Tees öffnet den Blick auf die Natur und ihre Kraft, auf den kultivierenden Einfluss des Menschen, auf eine vielfältige, tief verwurzelte Handwerkskunst, auf die Gesellschaft, in welcher ein Tee entsteht oder zubereitet und getrunken wird, auf Technik und Politik, auf die eigene Wahrnehmung und die daraus entstehende Inspiration.

Die verarbeiteten Blätter der Teepflanze haben die Welt für sich eingenommen. Neben Wasser ist Tee das meistkonsumierte Getränk der Welt. Entsprechend gibt es unzählige Teetraditionen mit eigenen Ritualen, die lokal geprägt den Bedürfnissen der jeweiligen Gesellschaften angepasst wurden und Gastfreundschaft und Geselligkeit ausdrücken. In diesem Buch legen wir den Fokus auf China. Dort liegen die Wurzeln, demnach der Ursprung des Tees, und nach wie vor werden in China alle Verarbeitungsarten der Teepflanze ausgeführt und genossen. Diese Tatsachen bieten einen idealen Ausgangspunkt, um den Tee in seiner Tiefe und Vielfalt zu verstehen.

## KAISER SHEN NONG UND DIE ENTDECKUNG DES TEES

Shen Nong gilt als Vater der Landwirtschaft und der Chinesischen Medizin. Die Legende besagt, er habe wichtige landwirtschaftliche Werkzeuge wie zum Beispiel den Pflug erfunden und sich ein grosses Kräuter- und Heilwissen angeeignet. Zur Entdeckung des Tees führen zwei Varianten der Erzählung. Die erste hebt die Bedeutung des kochenden Wassers hervor, das für die Gesundheit von grossem Wert war: Shen Nong sass im Schatten eines Baumes und kochte Wasser, als ein zarter Wind ein Teeblatt in den Wassertopf wehte. Der Tee entfaltete einen betörenden Duft und der Trank belebte Shen Nongs Geist, was er sehr zu schätzen wusste. Die andere Variante zielt auf die heilende, entgiftende Wirkung des Tees: Als Shen Nong mit allen möglichen Kräutern experimentierte (dies selbstverständlich an seinem eigenen Leib), nahm er eine Pflanze zu sich, die sehr giftig war. Zufälligerweise fiel ein Teeblatt in sein kochendes Wasser. Als er davon trank, stellte sich das Teeblatt als wertvolles Gegengift heraus und rettete sein Leben.

Die Legende von Shen Nong wird von Teeliebhabern und Teeliebhaberinnen aufgenommen und weitererzählt, wo immer von der Geschichte des Tees die Rede ist. Zeitlich ist sie auf das Jahr 2737 v.u.Z. datiert. John C. Evans geht in seinem Werk *Tea in China: The History of China's National Drink* (1992) analytisch auf die Legende ein. Die konkrete Jahreszahl entspringt der Phantasie der jeweils Erzählenden, da keine schriftliche Quelle die Geschichte bestätigen kann. Laut Evans weist die Legende jedoch darauf hin, dass mündlich überlieferte Erzählungen bereits von Blättern der Teepflanze in kochendem Wasser zeugten, noch bevor Tee in den ersten schriftlichen Texten überhaupt erwähnt wurde. Dass der Tee schon damals als duftendes und wohlschmeckendes Getränk genossen wurde, ist der Legende vermutlich zu einem späteren Zeitpunkt hinzugefügt worden. Von der Entdeckung des Tees in kochendem Wasser bis zum Tee als Genussmittel sollten einige Jahrhunderte vergehen. Erst die sorgfältige Veredelung der Blätter wird die genussvollen Seiten der Pflanze zum Vorschein bringen.



### OXIDIEREN

Die Blätter werden nach dem Schütteln aufgeschichtet und einige Stunden oder über Nacht zum Oxidieren ausgelegt. Ob ein Blatt stark oder nur leicht oxidiert ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Häufigkeit und Intensität des Schüttelns, Dicke der Haufen beim Aufschichten zur Oxidation, Dauer der Oxidation sowie die vorherrschende Temperatur und Luftfeuchtigkeit im Raum.



### BEFEUERN

Um die Oxidation zu stoppen, werden die Oolong in beheizten Drehtrommeln befeuert.





标准切面，馄饨皮  
每斤/3.00元

精制切面，馄饨皮  
每斤/3.50元

检...  
区政...  
沧浪...  
大牌小...  
瑞全...  
淮海...  
黄浦...  
震...  
101



## DIE QUALITÄT DES TEES

Tee ist sowohl Alltagsgetränk wie hochwertiges Genussmittel. Die Frage nach der Qualität eines Tees stellt sich in jedem Segment und wird nach unterschiedlichen Kriterien beurteilt. Eine Aussage gilt für einfache wie für wertvolle Tees gleichermassen: der Tee soll korrekt und sauber hergestellt sein. Ist dies der Fall, gefällt ein günstiger Alltagstee gut, wenn nicht, kann auch die teuerste Rarität wertlos sein. Ein sorgfältig hergestellter Tee zeigt sich im Aufguss. Er schenkt ein gutes Trinkgefühl, wirkt angenehm auf Körper und Geist und ist in seinem Charakter ausgewogen.

*Folgende Faktoren bestimmen die Qualitätsunterschiede:*

### LAGE UND GRÖSSE DES TEEGARTENS

Wird der Tee im Flachland, in einer dicht beplanten Plantage hergestellt? Oder weiter oben in den Hügeln, beziehungsweise in den Bergen, an steilen Hängen und somit in kühlerem Klima? Hier gilt: je höher der Teegarten, je schattiger der Hang, desto wertvoller das Pflückgut. Je langsamer die Blätter wachsen, desto reicher sind sie an Inhaltsstoffen.

### BIODIVERSITÄT

Je vielfältiger die Pflanzenwelt im und rund um den Teegarten, desto wertvoller sind die Blätter und desto interessanter ist der Aufguss.

### ERNTZEIT

Tees aus der Frühlingsernte gelten gemeinhin als besonders wertvoll. Nach der langen Ruhephase und den kälteren Temperaturen im Winter sind die Blätter wiederum dichter und reicher an Inhaltsstoffen. Im Sommer wachsen die Blätter rascher und sind entsprechend weniger komplex.

### ART DER ERNTE

Wird der Tee sorgfältig von Hand gepflückt, bleiben die Blätter intakt. Im Idealfall werden gezielt ausschliesslich reife Blätter gewählt. Die Suche nach Pflückerinnen wird von Jahr zu Jahr schwieriger, daher wird heutzutage vielerorts für die Herstellung von Alltagstees maschinell geerntet.

### PFLÜCKGUT

Die Knospen gelten als besonders wertvoll. Zwei Blätter und eine Knospe sind bei fast allen Verarbeitungsqualitäten üblich, sehr günstige Tees werden teilweise auch aus älteren, reiferen Teeblättern hergestellt und enthalten keine Knospen mehr. Werden die Blätter zu früh gepflückt, sind sie noch nicht ausgereift.

### HERSTELLUNG

Alltagstees werden zu grossen Chargen maschinell in der Fabrik hergestellt. Wertvolle Tees in kleinen Chargen und aufmerksam begleitet von der Person, welche die Produktion leitet. Auch im Raritätensegment werden vermehrt Maschinen eingesetzt. Diese sind jedoch bedeutend kleiner als diejenigen in den grossen Teefabriken. Ganz aussergewöhnliche Qualitäten werden nach wie vor ausschliesslich von Hand hergestellt.

### MISCHUNGEN

Um die Nachfrage nach tonnenweise Alltagstee zu befriedigen, werden oftmals verschiedene Chargen zusammengemischt. Hochwertige Tees werden in kleinen Chargen sortenrein gehandelt.

### TRINKGENUSS

Korrekt hergestellte Alltagstees ergeben einen schönen, angenehmen, aromatischen Aufguss. Je wertvoller der Tee, desto nuancierter, facettenreicher und eleganter wird sein Aufguss. Eine Rarität entfaltet sich wohl komponiert in mehreren Aufgüssen, wirkt im Mund lange nach und erfüllt die Geniesserin, den Geniesser mit vielschichtig aufeinanderfolgenden Eindrücken und Genussmomenten.

## QUALITÄT UND PREIS

Tee darf etwas kosten, Tee hat seinen Wert. Nach ausführlicher Betrachtung der Rohstoffe, der Infrastruktur, der Arbeit und des Handels, die hinter einem Tee stehen, den wir geniessen, erstaunt es nicht, dass Tee seinen Preis hat. Grundsätzlich soll der Preis des Tees mit seiner Qualität korrespondieren, allerdings steigen die Kosten oftmals überproportional zur Qualität. Dies ist jedoch bei jedem Produkt der Fall, das von Hand verarbeitet wird. Um eine köstliche Rarität zu produzieren, bedarf es grosser Erfahrung in Kombination mit überliefertem Wissen, Wetterglück und eben sehr viel Handwerk.

Die Preise schwanken zusätzlich aufgrund von Berühmtheit und Prestige eines Tees. Diese Einflüsse wirken überall dort, wo Tee als Prestigeobjekt den chinesischen Luxusmarkt bedienen soll.

*(Siehe dazu beispielsweise die Reiseberichte zu Bulangshan oder Longjing auf Seite 129 bzw. Seite 157)*

## ORIGINALITÄT UND ECHTHEIT

Die Preise von wertvollen, originalen und echten Tees sind hoch, daher lohnt es sich, genau hinzuschauen. Originalität bezieht sich auf den Herkunftsort, Echtheit auf die Verarbeitung. Doch was heisst genau Originalität?

Diese Frage stellt sich besonders bei berühmten Tees aus China. Das ursprüngliche Anbaugebiet – und damit die verfügbare Menge an Tee – ist meist sehr klein. Das spezifische Terroir mit seiner Bodenbeschaffenheit, seinem Mikroklima, den heimischen Teepflanzenvarietäten und der verbreiteten Verarbeitungstradition beschränkt sich auf einen relativ kleinen Raum. Die Qualität eines kunstvoll hergestellten Tees aus dem Originalgebiet ist an feinen Nuancen zu erkennen. Wird allen Faktoren Rechnung getragen, entstehen hier tatsächlich aussergewöhnliche Tees. Alle wirkenden Einflussfaktoren fliessen in einzigartiger Weise ineinander.

Die Echtheit bezüglich der Herstellungsart eines Tees ist davon nicht ganz zu trennen, denn auch hier geht es in gewissem Sinne um Originalität. Etliche Tees werden heutzutage sehr grün produziert. Viele entscheidende Verarbeitungsschritte werden dabei schneller und weniger sorgfältig ausgeführt, als die ursprüngliche Methode es vorsieht. Hinzu kommt, dass oft neu gezüchtete oder nicht traditionelle Teepflanzenvarietäten verwendet werden, auch dies beeinflusst massgeblich die Qualität und den Charakter eines Tees.





## DIE SPRACHE DES TEES ERLERNEN

Entdeckungslust und Gelassenheit bilden die Grundvoraussetzungen für das Erlernen der Sprache des Tees. Unter Einbezug der Sinne wächst das Verständnis der Geniesserin, des Geniessers mit der Erfahrung. Die vergleichende Degustation dient der Klärung, denn im Vergleich werden Unterschiede deutlich und einleuchtend. Technische Hintergründe sollen mit sinnlicher Erfahrung verknüpft werden, um den Tee in seiner Ganzheit schätzen zu lernen.

Jeder bewussten Degustation geht eine Forschungsfrage voraus. Aus der gewählten Fragestellung ergibt sich die Teeauswahl, da die Zusammenstellung der Tees die Verkostung massgeblich mitbeeinflusst.

*Wie unterscheiden sich die einzelnen Verarbeitungsarten?*

*Woher stammt ein Tee und wie drückt sich die Herkunft im Aufguss aus?*

*Wie wirkt sich ein bestimmter Herstellungsprozess – wie etwa Röstung oder Oxidation – auf den Charakter des Tees aus?*

*Welche Merkmale zeichnet eine bestimmte Teepflanzenvarietät aus?*

Die Art der Fragestellung ist offen, Varianten gibt es viele. Für einen repräsentativen Vergleich ist die Berücksichtigung der Teequalität wesentlich. Eine aussagekräftige Degustation vergleicht entweder unterschiedliche Tees derselben Qualitätsklasse oder Tees einer bestimmten Herstellungsart in unterschiedlicher Qualität. Dabei ist es sinnvoll, mit dem günstigsten Tee zu beginnen und mit dem wertvollsten abzuschliessen.

Im Teefachhandel sind ideale Gefässe für die vergleichende Degustation erhältlich. Ein Set besteht aus einer Aufgussstasse mit Deckel. Dazu gehört jeweils eine Trinkstasse. Für die ideale Zubereitung ist eine möglichst exakte Waage praktisch, da nur kleinste Mengen Teeblätter verwendet werden. Dazu ein Thermometer oder ein Wasserkocher mit Temperaturanzeige, um das Wasser entsprechend zu temperieren. Eine Degustation ist selbstverständlich unkompliziert möglich, auch wenn kein Degustationsset zur Hand ist. Es gilt ganz einfach alle Tees achtsam, möglichst gleichzeitig und in gleicher Dosierung aufzubrühen, um sie anschliessend mit Freude bewusst zu verkosten.

## VERGLEICHENDE DEGUSTATION

- 1  
**TEE ABWIEGEN** Wiegen Sie pro Set 2 Gramm Tee ab (für 120ml).
- 2  
**WASSER TEMPERIEREN** Die Temperatur des Wassers muss dem Tee entsprechen, den Sie verkosten wollen.
- 3  
**UHR EINSTELLEN** Stellen Sie die Uhr dem Tee entsprechend ein (Packung oder die von einer Fachperson vorgeschlagene Ziehzeit beachten).
- 4  
**TEE ÜBERGIESSEN** Übergiessen Sie den Tee mit dem temperierten Wasser und aktivieren Sie die Uhr.
- 5  
**TEE ABGIESSEN** Legen Sie dafür die Zubereitungstasse in die Probiertasse und lassen Sie den Tee vollständig abfliessen. Damit die verschiedenen Tees vergleichbar sind, giessen Sie alle vorbereiteten Tees ab, bevor Sie zum nächsten Schritt übergehen.
- 6  
**TEEBLÄTTER AUF DECKEL PRÄSENTIEREN** Schütteln Sie die Blätter aus der Zubereitungstasse auf den Deckel und legen Sie diesen wiederum auf die Probiertasse.
- 7  
**DEGUSTIEREN** Riechen Sie am nassen Blatt, trinken Sie den Tee, notieren Sie sich Ihre Gedanken und tauschen Sie sich anschliessend mit anderen aus.

## OOLONG-BROT

FÜR 1 LAIB

ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN

AUFGEHEN LASSEN: 20 STUNDEN

BACKEN: 45 MINUTEN

BACKPAPIER

BRATTOPF MIT DECKEL

RASIERKLINGE

2 dl Wasser

20 g beliebiger Tee

z.B. Oolong Tee *Wu Yi Oolong*

ca. 3 dl Wasser, eiskalt

1 EL Naturjoghurt

1-2 g Hefe

650 g Weismehl

2 1/2 -3 TL Salz

Mehl zum Bestreuen

*Das Brot in grosse Scheiben schneiden, toasten und mit Frischkäse, Ricotta, Hüttenkäse etc. bestreichen, mit grilliertem Gemüse belegen und mit frischen Kräutern und Essblüten garnieren. Nach Belieben mit fermentiertem Gemüse, Antipasti, Bresaola, Hobelkäse etc. ergänzen. Das Brot schmeckt aber auch mit Butter und Honig bestrichen ausgezeichnet.*

*Oolong-Brot mit Lemon Curd, Schokoladen- oder Caramel-Aufstrich kombiniert, ergibt neue und interessante Aromenspielereien.*

*Nach Belieben die Hefe durch 1-2 EL Sauerteig-Ansatz ersetzen. Dadurch bekommt das Brot eine noch komplexere Duft-Kombination und Aromatik. Ich finde diese Kombination von zwei fermentierten Produkten besonders schön.*

*Die Brotoberfläche nach Belieben mit Kernen, Samen oder einem Kernen-Mix und/oder mit wenig fleur de sel bestreuen.*

*So ein wunderschönes Brot servieren zu können ist eine Augenweide. Jedes Mal stehe ich beim Backen ganz ungeduldig vor der Ofentür, um endlich den Bratopfdeckel abheben zu dürfen und einen ersten, überraschten und erfreuten Blick auf das prächtig aufgegangene, eigenwillige, einmalig geformte und duftende Brot werfen zu können. Probieren Sie es aus; ich hoffe, die Begeisterung springt auf Sie über!*

**1**

2 dl Wasser aufkochen, auf ca. 85 Grad abkühlen lassen, dann die Teeblätter damit übergiessen und zugedeckt 4 Minuten ziehen lassen (oder den gewählten Tee entsprechend zubereiten). Den Tee absieben, in eine grosse Teigschüssel giessen, dabei die Teeblätter auffangen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. 3 dl Wasser zum warmen Tee geben, Flüssigkeit sollte ca. 18 Grad aufweisen, ansonsten kurz kühl stellen. Joghurt und Hefe in der Schüssel mit dem Tee verrühren. Mehl und Salz hinzugeben, alles zu einem Teig zusammenfügen und kurz kneten. Den Teig zugedeckt 18-20 Stunden aufgehen lassen, dabei mehrmals aufziehen.

**2**

Vor dem Backen den Bratopf mit Deckel (ohne Kunststoffteile) in der Mitte des Ofens auf 230-250 Grad 30-40 Minuten stark vorheizen.

**3**

Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, einige der Oolong-Teeblätter (aus dem Kühlschrank) drauflegen. Den Teig in der Schüssel zu einer Kugel formen, auf die vorbereitete Arbeitsfläche gleiten lassen und die Teigkugel rundum mit Teeblättern und Mehl ummanteln, dabei rund formen. Teigkugel nach Belieben in ein bemehltes Gärkorbchen oder in eine mit einem Tuch ausgelegte und bemehlte Schüssel geben, zugedeckt noch einmal 20-30 Minuten aufgehen lassen.

**4**

Backen: Den Bratopf aus dem Backofen holen. Die Brotteigkugel aus dem Korbchen oder aus der Schüssel auf ein Backpapier stürzen, nach Belieben mit der Rasierklinge einschneiden. Den Teig mithilfe des Backpapiers sofort in den heissen Bratopf heben, zudecken und 30 Minuten lang im vorgeheizten Ofen backen, dabei den Deckel nie abheben. Nach 30 Minuten den Deckel vom Topf heben, Ofentemperatur auf 190 Grad reduzieren und das Brot für 15-20 Minuten fertig backen.

**5**

Brot herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und frisch aufgeschnitten geniessen.

