

Li-Hong Koblin  
Sabine H. Weber-Loewe

Teezet

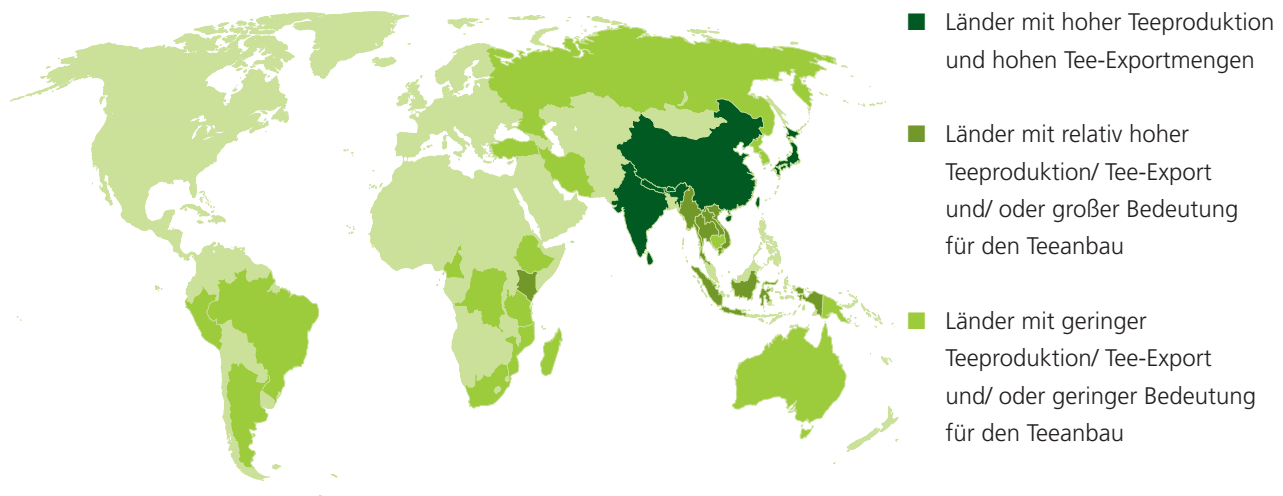


“ ....dieses Getränk ist Tau,  
der leicht und lind vom Himmel fällt.  
Ihr nennt es Tee! ”

ANONYM, SONG-DYNASTIE

Die Welt des Tees ist riesig, sie erstreckt sich über die ganze Erde. In vielen Ländern wird seit Jahrhunderten Tee angebaut. In China, Taiwan, Japan, Indien – aber auch in Vietnam, Nepal, Sri Lanka und sogar in Kenia und Malawi. Und getrunken wird er auf der ganzen Welt. Tee ist nach Wasser das meist konsumierte Getränk auf diesem Planeten.

### Weltkarte des Teeanbaus



Tee löscht den Durst, Tee regt Körper und Seele an, Tee kann den Geist beruhigen, Tee ist förderlich für die Gesundheit, Tee kann zu jeder Tageszeit genossen werden, schnell aufgebrüht im Beutel, als lose Blätter in einer schönen Kanne oder feierlich zubereitet in einer Teezeremonie.

Tee ist in vielen Nationen Teil der Alltagskultur. In Russland gehört ein Samowar in jeden Haushalt, England ist ohne nachmittäglichen High Tea nicht denkbar, ein Ostfrieser wäre ohne seinen kräftig-dunklen Schwarztee mit „Kluntje“ und „Wölkje“ ein sehr unglücklicher Ostfrieser.

In vielen asiatischen Ländern hat Teetrinken zudem einen tiefgreifenden spirituellen Hintergrund. So ist in Japan Tee elementarer Bestandteil des Zen-Buddhismus. Und in China gilt der Tee als kulturelles Symbol mit dem innere Einkehr und Spiritualität verbunden wird.

Wo also anfangen und wo aufhören, wenn man sein Wissen über Tee und seine Freude am Tee weitergeben möchte?

Die Geschichte des Tees beginnt in China. Tee wurde dort bereits vor 5000 Jahren als Heilmittel genutzt und wird seit vermutlich 1800 Jahren kommerziell angebaut. Wir sind ein chinesisch-deutsches Autorinnen-Team. Deshalb konzentrieren wir uns in diesem Buch auf das Heimatland des Tees – auf China. Auf die chinesische Teevielfalt, die chinesische Teekultur und die chinesische Teephilosophie, das „Cha Dao“ – den „Tee-Weg“. Auf diesem Tee-Weg geht es nicht darum, zum Tee-Experten zu werden, sondern man sollte seine eigenen Tee-Erfahrungen machen können. Denn: „Der Weg ist das Ziel“. In der lebenspflegenden chinesischen Kultur gilt Tee als ein Getränk der Reinheit, ein Heilmittel der Natur und als ein Weg, um zu Ruhe und innerem Frieden zu gelangen.

Wie wird Tee in China zubereitet, getrunken und in den Alltag integriert? Welche charakteristischen Teesorten gibt es, wie wird Tee hergestellt und wo wird er in China angebaut? Wie finde ich „meinen“ Tee?

Was sind die wichtigen Aspekte, um Tee auf einer guten geschmacklichen und seelischen Ebene zu erfahren? Welche gesundheitlichen Vorteile bietet der Tee?

Welches Zubehör gibt es zur Teezubereitung? Was lohnt sich anzuschaffen? Wie erkenne ich die Qualität einer guten Teekanne? Und was hat es mit der berühmten chinesischen Teezeremonie auf sich?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich auch Lena, eine junge Deutsche in Peking, oder auf Chinesisch „Beijing“. Sie lernt den Teemeister Lin kennen, er zeigt Lena die Welt des chinesischen Tees. Begleiten Sie Lena auf ihrer Reise in diese Welt.

Dieses Buch bietet Ihnen einen tiefen und persönlichen Einblick in die chinesische Teekultur, mit vielen leicht umsetzbaren Ratschlägen für ein gutes Teeerlebnis. Ein erzählerisches, gut verständliches Buch für jeden, der die chinesische Teekultur besser kennenlernen und „seinen“ Tee noch mehr genießen will.

Wir möchten Ihnen mit diesem Buch helfen, die Tür zur Welt des Tees aufzustoßen.  
Hindurchgehen dürfen Sie dann selber.

*Li-Hong Koblin*

*Sabine H. Weber-Loewe*





“ Nur im März und April, frühmorgens,  
wenn die winzigen Blattknospen sich entfalten,  
unter hellem Himmel,  
nicht an regnerischen Tagen und wenn Wolkendunst die Bergkuppe verhüllt,  
soll geerntet werden.

Die besten Blätter sollen faltig sein wie die Lederstiefel tatarischer Reiter,  
gekräuselt wie die Wamme eines mächtigen Bullen,  
entfaltet wie der Nebel, der einer Bergschlucht entsteigt,  
schimmernd wie der See, den ein Windhauch berührt  
und weich wie feine Erde, die eben der Regen benetzt hat. ”

LU YU (733-804) IM „CHA JING“

# 第一章 1





Dieser Duft! Nach frischen Blättern, nach Gras, nach Pflanzen riecht es. Ganz anders als erwartet. Zuhause riecht es in den Teeläden nach süßen Aromen und Früchten.

Schummrig ist es hier, angenehm kühl und herrlich ruhig. Der geschäftige Lärm Beijings bleibt draussen vor der Tür. Dunkle Holzregale, dicht bestückt mit goldenen Metalldosen, braunen Tongefäßen und bunten Verpackungen, beschildert mit Etiketten in chinesischen Schriftzeichen. Mitten im Raum eine große schwere Theke aus dunklem Holz mit blank polierter Oberfläche. Darauf allerlei Utensilien zur Teezubereitung, Tablett und Teegeschirr und eine große dunkelgrüne Pflanze, die von einer darüber angebrachten Lampe angestrahlt wird. Sie steht in einem schönen Porzellantopf mit weiß-blauem, chinesischem Muster.

„Guten Tag, was darf ich für Sie tun?“ Aus der Tiefe des Raumes tritt ein Mann mittleren Alters in einer weißen, chinesischen Jacke an die Verkaufstheke und spricht mich auf Englisch an.

„Ah, Guten Tag! Ach, eigentlich will ich mich nur mal umschauen“.

„Gerne, schauen Sie sich in Ruhe alles an. Und fragen Sie mich, wenn Sie Fragen haben“.

„Sagen Sie, diese Pflanze hier – was ist das denn? Ist das eine Tee-pflanze?“

„Ganz richtig, das ist eine Tee-pflanze, eine *Camellia sinensis*.“

Ich schaue mir die Pflanze näher an. Sie hat kräftige, große, dunkelgrüne Blätter, an manchen Zweigen ganz oben hellgrüne, zarte, zum Teil noch zusammengerollte Blattsprossen. Eine schöne Pflanze. Unwillkürlich muss ich an ihr schnuppern, aber da gibt es natürlich nichts zu riechen.

„Noch ist das kein Tee“, erklärt mir der Chineser, „aber aus diesem Gewächs wird der spätere Tee gemacht.“

„Das ist ja interessant. Also, ich muss zugeben, ich habe eigentlich nicht so viel Ahnung von Tee.“

„Möchten Sie denn mehr über Tee erfahren? Dann sind Sie hier genau am richtigen Ort. Willkommen in meinem kleinen Teeladen. Ich bin Lin Zhi, aber die Leute hier nennen mich alle Meister Lin.“

„Lena Ludewig, aus Deutschland, sehr erfreut.“

„Oh, Sie kommen aus Deutschland! Dann können wir deutsch miteinander sprechen.“

Er wechselt tatsächlich in ein sehr gutes Deutsch.

„Ich habe in Hamburg studiert. Nun, trinken Sie denn gerne Tee?“

„Oh ja, ich trinke viel Tee. Wenn ich mich mal nicht so wohl fühle, trinke ich gerne einen Kamillentee oder Pfefferminztee. Im Winter finde ich Früchtetee oder Rooibosch schön wärmend und gemütlich. Und manchmal trinke ich wochenlang jeden Abend Kräutertee.“

Er lächelt, senkt kurz den Kopf, dann sieht er mich wieder an. „Das sind alles gesunde Getränke. Und ich weiß, dass die in Europa sehr beliebt sind und viel getrunken werden. Aber das finden Sie kaum in einem chinesischen Teehaus – und wissen Sie auch warum? Weil das alles strenggenommen kein Tee

## 第二章 2





Ich trete vor den Eingang meines Hotels, atme tief ein und freue mich über den schönen Morgen. Der ganze Tag liegt vor mir, ich kann tun und lassen was ich will, ein herrliches Gefühl. Ich habe mir bewusst für heute nichts Bestimmtes vorgenommen, will mich einfach von dieser Stadt treiben lassen. Nur meinen Startpunkt habe ich mir beim Frühstück im Stadtplan ausgewählt: Zunächst will ich zu Fuß zur Wangfujing Dajie laufen und dort ein bisschen bummeln. Es soll dort eine der größten Buchhandlungen Beijings geben, den „Foreign Languages Bookstore“. Sicherlich finde ich da das ein oder andere gute Buch über China und über die chinesische Kultur. Ich schultere meine Tasche und marschiere los.

Ein ganzes Regal mit englischen Titeln nur über Tee! Ich habe bereits ein Buch „Easy Chinese for beginners“ gefunden und einen sehr schönen Bildband über klassische chinesische Möbel entdeckt. Dann wollte ich noch schauen, was es so zum Thema Tee gibt. Und nun habe ich die Qual der Wahl: Dicke Folianten mit Bildern von prächtigen Teeplantagen und verwunschenen Landschaften, Bücher, die nur von Grüntee und seiner Heilwirkung handeln, Nachschlagewerke über die Teesorten dieser Welt, Anleitungen zur japanischen Teezeremonie mit Matcha-Tee, Rezeptbücher für „Kochen mit Tee“... Ziemlich ratlos stehe ich vor dieser Auswahl. Ich entscheide mich schließlich für einen kleinen liebevoll gestalteten Band, der eine Einführung in die Welt des chinesischen Tees verspricht.

An der Kasse werden meine Einkäufe in Papier eingeschlagen und mit einer Kordel zusammengebunden. Ich nehme mein Paket, verstau es in meiner Tasche und freue mich über den gelungenen Start in den Tag.

Die Wangfujing Dajie ist eine der Haupteinkaufstrassen in Beijing, zum großen Teil Fußgängerzone und so bummle ich ohne Ziel dahin, die Straße entlang, vorbei an der Östlichen Kathedrale, weiter in Richtung des Hauptstadttheaters.

An einem Straßenstand lockt mich der Duft von frischen Baozi, gefüllte und gedünstete Teigtaschen, perfekt für ein zweites Frühstück, denke ich mir. Ich deute auf die mit Rindfleisch gefüllte Sorte und strecke den Zeigefinger in die Höhe. Dazu lasse ich mir ein Tonfläschchen mit Sauermilch geben, der Strohalm steckt schon im Papierdeckel. Ich zahle, gehe ein paar Schritte und beiße zufrieden in mein Baozi, der Saft läuft mir das Kinn hinunter. Ach China, hier lässt es sich wirklich gut essen!

Ganz in Gedanken schlendere ich weiter, bis ich plötzlich aufschaue und bemerke, dass ich in dieser Gasse schon mal war. Hier ist doch der Teeladen von Meister Lin! Richtig, da hinten links. Beim Frühstück hatte ich noch überlegt, ob ich heute gleich wieder zu ihm gehen sollte, hatte aber beschlossen, dass das vielleicht aufdringlich wirken könnte. Lieber morgen oder übermorgen, wenn

überhaupt. Aber wenn ich schon einmal hier bin? Zumindest könnte ich ja schauen, ob er überhaupt da ist.

Die Glocke an der Ladentür klingelt, als ich eintrete. Hinter der Verkaufstheke schaut eine junge Chinesin auf, sie trägt eine rote Seidenbluse im klassischen, chinesischen Stil, die ihre zarte Figur vorteilhaft betont. Vor ihr steht ein älterer Herr in blauer Mao-Jacke und blauer Mütze, auf einen Gehstock gestützt, und redet mit lauter Stimme und ausladenden Bewegungen auf sie ein. Zwischendurch lacht er immer wieder herzlich und zeigt dabei ein lückenhaftes Gebiss. Die junge Dame packt grade seine Einkäufe in eine Tüte.

Wohl durch das Klingeln der Türglocke herbeigerufen, kommt Meister Lin aus dem hinteren Teil des Ladens nach vorne. „Lena“, ruft er mit erfreuter Miene, als er mich erkennt. „Das ist ja eine Überraschung. Schön, dass Sie gekommen sind!“

„Ja, ich war grade in der Nähe und da dachte ich....“

„Kommen Sie, ich habe grade einen wunderbaren Weißen Tee mit Rosenblüten aufgegossen. Eine Kostprobe eines neuen Lieferanten aus Fujian. Kommen Sie mit nach hinten ins Büro.“

Er sagt etwas zu der jungen Verkäuferin, sie nickt und schaut mir neugierig nach, als ich Meister Lin in sein Büro folge. „Das ist meine Mitarbeiterin Li Jia, sie unterstützt mich drei Tage in der Woche“, erklärt er.

„Lena, ich freue mich sehr, dass ich diesen Tee gemeinsam mit Ihnen verkosten kann. Hier, probieren Sie.“ Er reicht mir eine Schale. „Der ist von der He Shan Teefarm in Fuding im Nordosten der Provinz Fujian. Er ist mit Rosenblüten aromatisiert. Schauen Sie, wie schön die zart-rosafarbenen Blüten zwischen den Teeblättern schwimmen.“

Ich nippe an dem heißen Tee. Rund, weich, süßlich, ein ganz feiner Tee, das erkenne sogar ich nach bereits einem Tag „Teeseminar“ bei Meister Lin. Ich schaue auf, will etwas sagen, aber als ich sehe, wie er mich anstrahlt, lächle ich nur und nicke ihm zu.

„Von der Provinz Fujian sprachen Sie gestern häufig. Wenn ich mich recht erinnere, werden dort viele unserer Teefamilien-Mitglieder angebaut. Wo wird denn überhaupt in China Tee produziert? Verteilt sich das über das ganze Land oder sind das nur einzelne Regionen?“

„Warten Sie, dazu hole ich Ihnen am besten unsere Tee-Landkarte von vorne aus dem Laden, anhand der kann ich Ihnen das sehr gut erklären.“

Er kommt zurück mit einer auf Pappe aufgezogenen Karte von China mit lauter bunten Flecken. „Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass die Silhouette Chinas einem Huhn ähnelt?“

„Wie bitte? Ein Huhn?“ Ich schaue ihn stirnrunzelnd an.

„Schauen Sie doch!“ Er zeigt auf die Karte und fährt mit dem Finger an den Landesgrenzen entlang: „Hier oben der Kopf, der Hals, Brust und Bauch, und hier hinten der Schwanz.“ Tatsächlich, jetzt sehe ich es auch. China sieht aus wie ein Huhn!

„Ganz vereinfacht gesagt: Die Teeanbaugebiete sind hauptsächlich an Brust und Bauch des chinesischen Huhns“, erklärt er mir. „Man teilt die Anbaugebiete in vier Regionen auf, wie



Sie das hier auf der Karte an den vier verschiedenen Farben erkennen können: Den Südwesten, den Südosten, die Regionen südlich des Yangtse und die Regionen nördlich des Yangtse. Im *Südwesten* haben wir die drei Tee-Provinzen Yunnan, Guizhou und Sichuan. Die bedeutendste hiervon ist das ganz im Süden gelegene Yunnan: Hier kommt der Pu Er-Tee her, sowie ein Großteil der Schwarztees.

Im *Südosten* liegen die Provinzen Fujian, Guangdong, Guanxi und die Insel Hainan. Aus Fujian, ganz im Osten, kommt sehr guter Oolong-Tee, aber auch exzellenter Schwarztee. Dann haben wir *südlich des Yangtse* die dritte Region, aus dieser kommen zwei Drittel der gesamten chinesischen Teeproduktion. Das sind die Provinzen Zhejiang, Jiangxi, Hunan und die südlichen Gebiete von Anhui, Jiangsu und Hubei.

Wichtig zu merken sind hier Zhejiang und Anhui: Aus Zhejiang kommt vor allem Grüntee. Genauso aus Anhui, vor allem vom legendären Huang Shan, dem Gelben Berg, einer der heiligen Berge Chinas. Hier wachsen Tees von ganz großer Qualität.

Und dann haben wir noch die „Newcomer“-Region: *Nördlich des Yangtse* ist es viel kühler als in den anderen Regionen, die meist ein subtropisches, feuchtwarmes Klima haben. Aber es kann im Winter auch mal unter den Gefrierpunkt gehen. Deshalb wird dort noch nicht so lange Tee angebaut wie in den klassischen Regionen. Trotzdem gedeihen in den Provinzen Gansu, Shaanxi, Henan, Shandong

# 第四章 4





Mein letzter Tag in China. Die Zeit ist so schnell vergangen und doch kommt es mir vor, als ob ich schon lange hier wäre. Ich fühle mich hier so wohl, fast schon ein bisschen wie zuhause.

Für meinen letzten Tag hat Meister Lin mir etwas Besonderes versprochen: Er bereitet mir seinen Lieblingstee in einer Teezeremonie zu.

Er hat mir in den letzten Tagen soviel erklärt und gezeigt. Tee ist für mich nun keine geheimnisvolle Angelegenheit mehr, sondern ein sehr interessantes Feld, in dem ich immer mehr Neues und Wissenswertes entdecken kann.

Tee ist in China schon seit Jahrtausenden ein unverzichtbarer Bestandteil des täglichen Lebens. In einer chinesischen Redewendung heißt es, dass sieben Dinge in keinem Haushalt fehlen dürfen, nämlich Feuerholz, Reis, Öl, Salz, Soja, Essig und Tee.

Es hat sich rund um den Tee und das Teetrinken eine lange Tradition und Kultur entwickelt. Viele Mythen, Legenden und Gebräuche sind entstanden. So ist das Anbieten einer Tasse Tee ein traditionelles Zeichen für Gastfreundschaft. Ob in Restaurants, in Läden, unter Geschäftspartnern oder bei privaten Besuchen, Tee wird ohne Aufforderung angeboten und ein herzliches Willkommen damit ausgedrückt. Durch die lange Geschichte des Teetrinkens und die vielen unterschiedlichen Nationalitäten, die in China zusammenleben, gibt es im ganzen Land unterschiedliche Teetraditionen.

Und heute darf ich endlich an Meister Lins Teezeremonie teilnehmen. Ich habe gelesen, dass, je nachdem wer die Teezeremonie ausführt, ein und derselbe Tee ganz unterschiedlich schmecken kann. Ein wirklich guter Teemeister ist nämlich ein Künstler. Er kennt die Eigenschaften seines Tees gut, er beherrscht die Techniken, mit denen er das Teeblatt zur vollen Entfaltung bringen kann und mittels seiner Persönlichkeit wird aus der Teezubereitung und dem Teetrinken eine einzigartige Erfahrung.

Als genauso einen Teekünstler schätze ich Meister Lin nach diesen Tagen zweifellos ein. Ich kann es kaum erwarten, seine Teezeremonie zu erleben. Wie wird er sie gestalten? Was werde ich wohl Neues kennenlernen?

Heute sitzen wir nicht wie bisher in seinem Arbeitszimmer zum Teetrinken, sondern er hat mich in seinen Teeraum gebeten, der ausschließlich für seine Teezeremonien genutzt wird.

Neugierig trete ich ein. Viel gibt es nicht zu sehen. Bis auf einen schlichten, niedrigen Holztisch ist der Raum fast leer. Ich sehe weder Regale voll teuren Tees, noch lange Reihen wertvollen Porzellans.

Aber dieser fast leere Raum wirkt angenehm. Alles Überflüssige wurde weggelassen. Eine gelassene, beruhigende Atmosphäre ist hier zu spüren. Ich merke, wie ich umgehend ruhiger werde, und hier im Raum ankomme.



Traditionell wird in China zum Tee ein kleiner Snack geknabbert. Besonders beliebt sind geröstete Sonnenblumenkerne, ein Schälchen mit Nüssen, Tee-Eier oder gekochte Teigtaschen. In der westlichen Teewelt, bei den Briten etwa, geht es zur Teestunde mitunter auch recht herzhaft zu, etwa mit Sandwiches, Scones und Clotted Cream. In Deutschland genießt man, der Kaffee-und-Kuchen-Kultur entsprechend, zum Tee gerne feines Gebäck oder Kuchen.

Tee, besonders der chinesische Tee, eignet sich durch seine zarten bis kräftigen Aromen auch hervorragend zum Kochen, Backen, für Desserts, Eistee oder Cocktails. Wir haben Ihnen ein paar Anregungen zusammengestellt und wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Genießen.

## CHINESISCHE TEE-EIER

10 Eier  
30 g frischer Ingwer  
1 Frühlingszwiebel  
130 ml Sojasauce  
20 g chinesischer Grüntee  
1 Sternanis  
1 gehäufter EL Salz

Die Eier hartkochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einem Löffelrücken die Eierschalen rundum leicht anschlagen, so dass der Teesud die Innenseite der Eier schön marmorieren kann.

Für den Teesud den Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln waschen und in Stücke schneiden.

2 Liter Wasser zusammen mit Sojasauce, Grünteeblättern, Sternanis und Salz in einen Topf geben. Die Eier hineinlegen und das Ganze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 2 Stunden auf kleiner Stufe köcheln lassen. Anschließend im Fond kalt werden lassen.

## CHINESISCHE TEIGTASCHEN

250 g Mehl  
20 g frischer Ingwer  
80 g Chinakohl  
1 Frühlingszwiebel  
200 Schweinehackfleisch  
½ TL Salz  
3 EL dunkle Sojasauce  
1 EL helle Sojasauce  
1 Ei

Aus dem Mehl mit 150 ml Wasser einen glatten Tag bereiten und ½ Stunde ruhen lassen. Danach nochmals durchkneten und zu einer daumendicke Rolle formen, in 24 Stücke schneiden und jeweils handtellergroß ausrollen.

Für die Füllung den geschälten Ingwer fein hacken, die Chinakohlblätter in feine Streifen schneiden, das Grün der Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Das Gemüse zusammen mit den restlichen Zutaten und dem Hackfleisch mischen und kräftig abschmecken.

Nun eine Teigplatte in den Handteller legen, 1 TL Füllung mittig hineinsetzen, zusammenklappen und die Ränder so fälteln, dass die Taschen im Wasser nicht aufgehen können.

In einem ausreichend großen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Teigtaschen hineingeben und die Hitze reduzieren. Nach ca. 12 Minuten probieren, ob sie gar sind.

Serviert werden diese „Jiaozi“ mit einer Mischung aus chinesischem Chinkiang-Essig und Sojasauce: Je nach Geschmack etwa zu gleichen Teilen in ein Schälchen geben, Ingwerstreifen, Schnittlauch-Röllchen oder Chili-Röllchen darunterrühren. Die Teigtaschen in die Sauce dippen und genießen.

## EISTEE MIT CHINESISCHEM KEEMUN

13 g chinesischen Keemun-Schwarztee  
500 ml sprudelnd kochendes Wasser  
170 g Kandiszucker  
2 Zitronen, in dünne Scheiben geschnitten  
Reichlich Eiswürfel

Teeblätter überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen.  
Durch einen Teesieb in einen dickwandigen Glaskrug gießen.  
Kandis hinzufügen und umrühren, bis er aufgelöst ist.  
Abkühlen lassen bis der Tee handwarm ist. Anschließend im  
Kühlschrank mindestens 3 Stunden durchziehen lassen, gerne  
auch länger.  
Mit Eiswürfeln servieren.



## MATCHA-EISCREME

1 EL Matcha-Pulver  
1 Dose gezuckerte Kondensmilch  
500 g Schlagsahne

Das Matcha-Pulver nach und nach mit der Kondensmilch verrühren, am besten zunächst eine kleine Menge anrühren und dann den Rest der Milch dazugießen, bis eine glatte, grüne Masse entstanden ist.

Die Sahne steifschlagen und unter die Masse heben.

In eine Dose mit Deckel füllen, glattstreichen und im Gefrierfach fest werden lassen.



## TEEGBÄCK MIT EARL GREY

250 g weiche Butter  
80 g Zucker  
½ TL Salz  
4 g Earl Grey Teeblätter (Schwarztee mit Bergamotte-Öl)  
300 g Mehl  
4 EL Zucker  
3 g Earl Grey Teeblätter

Butter und Zucker schaumig rühren, Salz dazugeben.  
Aus 4 EL sprudelnd kochendem Wasser und den 4 g Teeblättern einen starken Aufguss zubereiten, 5 Min. ziehen lassen und zum Butter-Zucker-Gemisch geben.  
Das Mehl dazugeben und gut verkneten.  
Den Teig in Folie 1 Stunde lang im Kühlschrank ruhen lassen, anschließend zwei Teigrollen daraus formen.  
Den restlichen Zucker mit 3 g Teeblättern vermischen und die Arbeitsfläche damit bestreuen.  
Die beiden Teigrollen darin wälzen und nochmals 1 Stunde lang kaltstellen.  
Die Teigrollen in ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden und im auf 180 Grad vorgeheizten Backrohr 10–15 Minuten lang backen. Das Gebäck soll nur zart gebräunt sein.



## TRADITIONELLES ENGLISCHES ORANGEN-HAFER-GEBÄCK

250 g Weizenmehl  
1 TL Backpulver  
1 TL gemahlener Zimt  
1 Prise Salz  
125 g brauner Zucker  
80 g Feinzucker  
1 Ei  
1 TL Orangenschale  
250 g blütenzarte Haferflocken  
180 g gehackte Walnüsse

Den Ofen auf 180° C vorheizen.

Mehl, Backpulver, Zimt und Salz vermischen.

Braunen und weißen Zucker mit der Butter verrühren, Ei und Orangenschale hinzufügen und schaumig rühren. Die Mehlmischung dazugeben und alles kräftig verrühren.

Anschliessend die Haferflocken und die Nüsse untermengen. Mit den Händen Kugeln formen, diese flach drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

15 Minuten lang bei 180°C backen.

## CHINESISCHE MANDELKUCHEN

200 g Mehl  
1 TL Backpulver  
100 g Puderzucker  
1 gute Messerspitze frischer, geriebener Ingwer  
50 g geriebene Mandeln  
1 Eigelb  
5 EL Speiseöl  
3 EL Weinbrand  
ca. 20 ganze, abgezogene Mandeln für die Dekoration

Das Backrohr auf 180° C vorheizen. Gesiebtetes Mehl, Backpulver und Puderzucker vermischen. Die geriebenen Mandeln, Ingwer, Eigelb, Öl und Weinbrand dazugeben und alles zu einem festen Teig verkneten. Kleine Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, etwas flach drücken und mit jeweils einer abgezogenen Mandel dekorieren. 15 bis 20 Minuten lang bei 180° C backen.





## GARNELN MIT DRACHENBRUNNEN-TEE

1 kg frisches Garnelenfleisch  
1,5 g Drachenbrunnen-Tee (Longjing Tee)  
1 Eiweiß  
2 g Gelber Reiswein (Shaoxing-Wein)  
3 g Salz  
2,5 g Glutamat (optional)  
40 g Speisestärke  
75 g Schweineschmalz

Die Garnelen schälen, abspülen und entdarmen. Das Garnelenfleisch mit Salz, Glutamat und Eiweiß in einer Schüssel verrühren bis eine klebrige Masse entsteht, dann die Speisestärke hinzufügen.

Den Longjing-Tee mit 50 ml siedendem Wasser aufbrühen, eine Minute ziehen lassen und bis auf 10 ml Teesud alles abgießen. Nur dieser Rest an Teesud und die Teeblätter werden weiter verwendet.

Das Schweineschmalz in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und das Garnelenfleisch dazugeben. 15 Sekunden lang bei guter Hitze pfannenrühren. Das Garnelenfleisch herausnehmen, das Öl bis auf 1 EL abgießen. Diesen verbliebenen EL Öl erneut erhitzen, das Garnelenfleisch, den Teesud und die Teeblätter hineingeben, und mit dem Shaoxing-Wein, Salz und (optional) Glutamat würzen. Eine Minute pfannenrühren und sofort servieren.

## CHINA MEETS INDIA

Indischer Chai mit chinesischem Tee

10 schwarze Pfefferkörner  
4 grüne Kardamomkapseln  
6 Nelken  
1 Stange Zimt  
1 Scheibe frischer Ingwer  
6 g Chinesischer Keemun-Tee  
500 ml Milch

Die Gewürze im Mörser grob zerstoßen und zusammen mit dem Ingwer in 500 ml Wasser einmal aufkochen lassen, den Tee und die Milch hinzufügen, noch einmal aufkochen lassen, ganz nach Geschmack mit Zucker oder Honig süßen und durch ein Sieb abgießen.







“Drei Dinge auf der Welt sind höchst bedauernswert: Das Verderben bester Jugend durch falsche Erziehung, das Schänden bester Bilder durch gemeines Angaffen und die Verschwendung besten Tees durch unsachgemäße Behandlung.”

KAISER HUI-TSUNG (1101-1125)

## GLOSSAR

Chinesischer Tee hat einen chinesischen Namen. Könnte man meinen. Ist aber nicht immer so. Und damit wird es manchmal für den Freund chinesischer Tees etwas herausfordernd, aber auch interessant: Denn im Handel finden Sie auf der Verpackung manchmal den chinesischen Namen – und den häufig in ganz unterschiedlichen Schreibweisen – manchmal eine deutsche und manchmal eine englische Übersetzung.

So kann etwa der sehr beliebte Weiße Tee „Bai Mu Dan“ mal als „Weiße Pfingstrose“, mal als „White Peony“ oder als „Pai Mu Tan“ bezeichnet sein. Und wenn Sie nach China reisen, um dort ihren Tee einzukaufen, dann müssten Sie eigentlich auch noch die chinesischen Schriftzeichen dazu kennen...

Hier finden Sie einen kleinen Überblick über die wichtigsten Vertreter der Teefamilie mit ihren unterschiedlichen Namen, auf die Sie auf Ihrer Reise durch die Welt des chinesischen Tees stoßen könnten.

## Weißer Tee

Bai Mu Dan | 白牡丹 | Weiße Pfingstrose | Pai Mu Tan

Ein Klassiker unter den Weißen Tees. Häufig werden „two leafes and a bud“ (die zwei obersten Blätter und die noch zusammengerollte Blattknospe) verwendet, bei sehr guten Qualitäten sogar nur „one leaf and a bud“. Im Geschmack ist er vergleichsweise kräftig, weich, erfrischend, blumig, er hat eine zart bis sonnig gelbe Tassenfarbe.

Bai Hao Yin Zhen | 白毫银针 | Weißhaar-Silbernadel | Silver Tips, Silver Needle

Der zweite bedeutende Weiße Tee: Für ihn werden ausschließlich die Blattknospen verwendet. Bai Hao bedeutet „weißes Haar“, Yin Zhen steht für „silberne Nadel“. Wenn Sie sich die mit weißem zarten Flaum bedeckten, nadelförmigen Teeblatt-Knospen ansehen, wird klar wie es zu dieser Bezeichnung kam. Der Geschmack ist sehr zart und fein, aber dennoch aromatisch. Sehr helle Tassenfarbe.

## Gelber Tee

Jun Shan Yin Zhen | 君山银针 | Gelber Tee vom Jun Shan | Yellow Buds, Yellow Sun

Der Berg Jun Shan liegt in einem malerischen See in der Provinz Hunan. Der echte Jun Shan Yin Zhen wird nur in sehr geringen Mengen produziert und gehört zu den edelsten Tees, die China zu bieten hat. Typisch für den Gelben-Tee-Geschmack sind Grüntee-Aromen, brotig-nussige Anklänge und fast immer eine süße Note. Er hat einen geringen Koffeingehalt und ist auch für die Abendstunden geeignet. Die Tassenfarbe ist goldgelb bis zartbraun.

## Grüner Tee

Long Jing | 龙井茶 | Drachenbrunnen-Tee | Dragon Well, Lung Ching

Der echte Long Jing (wörtlich Drachen-Brunnen) kommt aus der Region um die Stadt Hangzhou. Charakteristisch ist seine Form aus flach gepressten Blättern. Leicht, süßlich, nussig und vor allem die ganz typische, herbe Grüntee-Note machen ihn aus. Die Tassenfarbe ist hell-bis mittelgrün in allen Nuancen.

Bi Luo Chun | 碧螺春 | Jade-Schnecke des Frühlings | Pi Lo Chun

Sein ungewöhnlicher Name beruht auf seinem Aussehen und seiner Erntezeit: Im Frühling gepflückter jadegrüner Tee, der zu kleinen Spiralen gedreht wird. Fruchtig-blumige Noten, die manchmal an Pfirsich erinnern, verbunden mit einer prägnanten herben Grüntee-Note kennzeichnen diesen beliebten, erfrischenden Tee. Er hat eine helle Tassenfarbe und kann sich – je nach Qualität – auch für mehrere Aufgüsse eignen.

Zhu Cha | 珠茶 | Perlen-Tee | Gunpowder

Gunpowder ist der übliche Handelsname dieses einfachen Alltagstees. Wörtlich übersetzt heisst er Perlen-Tee, weil große Blätter aus der Sommerernte zu kleinen runden Perlen gerollt werden. Und eben diese Kügelchen erinnern an Schrotkugeln, daher sein englischer Name „Schießpulver“ unter dem er außerhalb Chinas bekannt geworden ist. Gunpowder-Tees sind meist kräftig-herb, kernig und frisch und haben eine typisch gelbe Tassenfarbe.

Mao Feng | 毛峰 | Haarige Spitze | White Monkey

Mao Feng wird in vielen Regionen Chinas produziert, das Original stammt aus der Region um den Huang Shan, den Gelben Berg, in der Provinz Anhui. Er bekam seinen Namen wegen der zarten hellen Härchen der Blattknospen und der spitzen Form. Erfrischend, leicht und fruchtig bei gelb-grüner Tassenfarbe ist er ein besonderer Genuss.



## Schwarzer Tee

Qimen Hong Cha | 祁门红茶 | Keemun-Schwarztee | Qi Hong

Die Region um Qimen in der Provinz Anhui ist die Heimat dieses Schwarztees. Eine andere Schreibweise für Qimen ist Keemun, das ist der gebräuchliche Handelsname. Hong Cha steht für Schwarztee (wörtlich „roter Tee“). Keemuns sind weich, leicht rauchig und können schokoladig-süß sein. Sie haben meist eine rotbraune, glänzende Tassenfarbe.

Min Hong Cha | 闽红茶 | Fujian-Schwarztee | Fujian Hong Cha

Die Provinz Fujian und besonders die Orte Tanyang, Bailin und Zhenghe sind die Wiege des Min Hong Cha. „Min“ steht für den gleichnamigen Fluss. Wenn Sie also einem Tanyang Golden Monkey, einem Bailin Superior oder einem Zhenhe Hong Cha begegnen, wissen Sie, dass es sich um einen Schwarztee aus Fujian handelt. Min Hongs haben die vielleicht meiste Süße von allen Schwarztees, dafür auch nicht die Kräftigkeit eines Yunnans oder die Malzigkeit eines Assam. Die Tassenfarbe ist zumeist hellkupferfarben.

Dian Hong Cha | 滇红茶 | Yunnan-Schwarztee | Golden Yunnan

In der Provinz Yunnan wird die Teepflanzen-Variante „Da Ye Zhong“ (Gross-Blatt-Sorte) oder botanisch „Camellia sinensis var. assamica“ angebaut. Das „Dian“ im chinesischen Namen bezieht sich auf den Dianchi-See bei Kunmin, der Provinz-Hauptstadt. Der englische Begriff „Golden Yunnan“ beschreibt die zahlreichen goldenen Blattspitzen. Yunnan-Schwarztee ist kräftig, voll, malzig und hat eine gelbbraune Tasse.

## Oolong-Tee

Dong Fang Mei Ren | 东方美人 | Westliche Schönheit | Oriental Beauty, Eastern Beauty

Der Klassiker unter den teilfermentierten Tees stammt ursprünglich aus Taiwan.

Die im chinesischen Namen beschworene „westliche Schönheit“ soll angeblich Queen Victoria gewesen sein. Interessant ist seine Herstellungsmethode: Er wird aus von Zikaden befallenen Teebüschen gewonnen. Die Bißschäden am Blatt bewirken, dass die Fermentation noch am Strauch einsetzt. Die Pflanze produziert Abwehrstoffe, die dem Tee eine süße Note verleihen. Manche Oriental Beautys erinnern an reifes Obst, Schokolade und geröstete Pinienkerne. Sie haben zumeist eine goldgelbe Tassenfarbe.

Wuyi Yan Cha | 武夷岩茶 | Felsentee | Wuyi Rock Tea

Felsentee kommt ausschliesslich aus den Wuyi-Bergen in der Provinz Fujian. Auf felsigem, mineralischem Boden gedeihen aussergewöhnliche Tees. Sie werden meist stark über Holzkohle geröstet, was sie lange haltbar macht. Auch der bereits erwähnte „Da Hong Pao“, die „Große Rote Robe“ gehört zu den Felsentees.

Tie Guan Yin | 铁观音 | Eiserne Göttin der Barmherzigkeit | Ti Kuan Yin

Dieser Oolong gehört zu den „grünen“, also leichter fermentierten Sorten. Seine Heimat ist Anxi in der Provinz Fujian. Wie alle Oolongs sollte er mehrmals aufgegossen werden, erst dann zeigt er all seine zahlreichen Facetten.

Er hat ein intensives gehaltvolles Aroma mit fruchtigen Noten und eine zart-gelbe Tassenfarbe.



## Pu Er

Pu Er | 普洱 | Postfermentierter Tee | Pu'er, Pu Erh

Für westliche Teetrinker sehr ungewohnt ist diese Spezialität aus Yunnan: Erdig, streng, würzig, aber auch rund, weich, süßlich und schwarz wie Kaffee. Die Fermentation findet erst nach der Produktion statt, wenn der grüne Tee in seine charakteristische Kuchenform gepresst und in Reispapier eingeschlagen wurde. Er darf dann jahrelang ruhen, Mikroorganismen aus der Luft übernehmen die Arbeit der Reifung. Dies ist das klassische Herstellungsverfahren des „rohen Pu Er“, chinesisch „Sheng Cha“. Im Gegensatz dazu ist beim beschleunigten Verfahren der „reife Pu Er“ („Shou Cha“) durch feuchte Lagerung innerhalb weniger Monate trinkfertig.

## DIE AUTORINNEN

**LI-HONG KOBLIN**, Gründerin und Leiterin des Taiji-Instituts Freiburg, stammt aus Qingdao. Sie ist in einer Familie bekannter WuShu-Meister aufgewachsen. TCM, die traditionelle chinesische Medizin, und die chinesische Teekultur begleiteten sie von klein auf. Sie ist Schülerin des Taiji-Meisters HUANG Ming, der in Wudang lehrt, dem Ursprungsort des Taiji. Seit 2013 ist sie als Lehrerin für Yoga, Qigong und Taiji in Freiburg tätig.

**SABINE H. WEBER-LOEWE**, Tee-Sommelière und Inhaberin der TeeAkademieFreiburg, ist seit vielen Jahren in China unterwegs und hat dort ihre Leidenschaft für den chinesischen Tee entwickelt. In Seminaren gibt sie Kultur- und Business-Knowhow über China weiter. Sie ist Gründungsmitglied des China Forum Freiburg e.V. und Marketing-Managerin im Tourismus.



## QUELLENVERZEICHNIS

- Hu Hsiang-Fan / Marion Zerbst: Natürlich gesund durch grünen Tee, Georg Thieme Verlag, 1998  
Heinrich Heine: Buch der Lieder, Verlag Philipp Reclam jun. Leipzig, 1978  
Lu Yu: Cha Ching, Verlag Styria, 2002  
Li Hong: Appreciating Chinese Tea, China Intercontinental Press, 2009  
Luo Jialin: The China Tea Book, Earth Aware Editions, 2012  
Peter Oppliger: Grüner Tee, AT Verlag, 2010  
Kevin Gascoyne, Francois Marchand, Jasmin Desharnais, Hugo Américi: Tea, Firefly Books, 2014  
Kakuzo Okakura: The Book of Tea, Fox Duffield & Co., 1906  
Ling Yun: Tao of Chinese Tea, Shanghai Press & Publishing Development Company, 2009  
Peter Rohrsen: Der Tee – Anbau, Sorten, Geschichte, C. H. Beck, 2013  
Rainer Schmidt: Tee, Heyne, 1998  
Sandy Taikyu Kuhn Shimu: Mit Buddha Tee trinken, Verlag Schirner, 2011  
Sen Soshitsu: The Japanese Way of Tea, University of Hawaii Press, 1998  
Yi Shou Ding: Chinese Tea Teatism, Anhui Bildungsverlag, 2011  
Jian An Zhong: Chinesische Teegeschichte, Zentrale Medien Universität Verlag, 2013  
Zhi Lin: 300 Fragen zur chinesischen Teezeremonie, Welt Bücher Verlag, 2015  
Gang Cang Tian Xin: Das Teebuch, China Hua Qiao Press, 2015  
Qing He Jing: Cha Xi Kui Mei, JiuZhou Verlag, 2015

## BILDNACHWEISE

Coverfoto: iStock, karandaeV

Fotos auf Seiten 5, 6, 16, 19, 21, 22, 29, 38, 40, 45, 55, 57, 65, 66, 68, 70, 71, 78: Sabine H. Weber-Loewe;  
Foto S. 78: Kai-Uwe Wudtke

Landkarten-Illustrationen auf Seiten 3 und 25:  
Hermann Kienesberger, unter Verwendung von Agenturmaterial  
S. 3: Fotolia, malachy120; S. 25: Fotolia, lesniewski

Kalligraphie auf Seite 53: Li-Hong Koblin

Agenturfotos:

S. 2: iStock, PhotoTalk; S. 10: Fotolia, alexeyborodin; S. 12: Fotolia, 昊 周;  
S. 15: Shutterstock, Victor Jiang; S. 30: Shutterstock, Jackchen; S. 33: Shutterstock, Snowbelle;  
S. 37: Fotolia, plprod; S. 43: Shutterstock, levgeniia Maslovska; S. 46: Fotolia, plprod;  
S. 49: Shutterstock, patpitchaya; S. 61: Shutterstock, Alexander Mazurkevich;  
S. 62: Shutterstock, Konstantin Kopachinsky

## IMPRESSUM

Covergestaltung: Hermann Kienesberger  
Auswahl der Fotos: Sabine Weber-Loewe  
Layout, Grafiken und Satz: Hermann Kienesberger  
Lektorat: Nora Frisch

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutsch Nationalbiografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.dnb.de> abrufbar  
© 2017 Drachenhaus Verlag, Esslingen

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung  
des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,  
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gedruckt in Deutschland  
ISBN: 978-3-943314-37-3

Lieferbares Programm und weitere Informationen:  
[www.drachenhaus-verlag.com](http://www.drachenhaus-verlag.com)  
[www.facebook.com/drachenhaus](https://www.facebook.com/drachenhaus)

