

Eine Tasse japanischer Vitalität

Das Teetrinken war zuerst nur buddhistischen Mönchen vorbehalten, und wurde dann vom Adel, und später von der Allgemeinheit übernommen. Seit diesen Zeiten ist der Tee aus dem japanischen Leben nicht mehr wegzudenken, und er ist gewissermaßen auch mit ein Grund für die hohe Lebenserwartung der Japaner.

Japaner trinken ihn zu vielen Gelegenheiten; nach einer typischen Mahlzeit aus Reis, Fisch und Gemüse zum Beispiel; während der Arbeit, als Muntermacher; beim Besuch von Bekannten oder Geschäftsfreunden zum Zeichen der Gastfreundschaftlichkeit (zusammen mit Süßigkeiten oder japanischem Gebäck); am Abend, wenn verfrühte Müdigkeit eintritt- als Wachmacher. Und es gibt viele Japaner, deren Frühstück aus nichts anderem als aus einer Tasse Grüntee besteht. Der Zen-Meister Eisai, der den Tee aus China einführte, schrieb eine Schrift, in der er die Vorzüge des Tees als Medizin schildert. Der medizinische Wert, bzw. die vielen Nährwerte im Grüntee konnten in den letzten Jahren auf wissenschaftlichen Wegen nachgewiesen werden. So z. B. sein hoher Vitamin-C und Kalzium-Gehalt, seine Magenreinigungs Funktion, viele die Gesundheit positiv beeinflussende Spurenelemente, die in normaler Nahrung kaum enthalten sind und andere. In jüngster Zeit versucht man auf wissenschaftlichem Wege zu erklären, warum die Bewohner der Shizuoka-Präfektur (größtes Teeanbaugebiet Japans) prozentual weit weniger an Krebs erkranken als der übrige Teil der Bevölkerung. Versuchsmäuse, denen man Tee-Extrakte verabreichte, waren eindeutig widerstandskräftiger gegen Krebszellen als die Mäuse, die keinen Extrakt bekamen. Die derzeitige Forschung ist aber noch nicht weit genug fortgeschritten, als daß man hieraus ein Medikament gegen Krebs herstellen kann.

Japanischer Grüntee wirkt ausgezeichnet gegen Müdigkeit und geistige Erschöpfung, was seinem hohen Gehalt an Tannin zu verdanken ist. Im Gegensatz zu Kaffee wirkt der Tee nicht über das Herz, sondern über das zentrale Nervensystem im Gehirn. Sie können ihn also mit ruhigem Gewissen zu jeder Zeit trinken- ohne Einschlafschwierigkeiten oder Herzklopfen befürchten zu müssen.

In Japan trinkt man Grüntee ohne Milch, Zucker oder Zitrone, um seinen natürlichen Geschmack nicht zu verfälschen. Er schmeckt leicht bitter, und falls Ihnen dieser Geschmack anfangs vielleicht etwas zu ungewohnt sein sollte, so dürfen Sie ihn ruhig etwas süßen.

TEEBLÄTTER-VERSAND D-78333 WAHLWIES
Am Maisenbühl 6 Tel. 07771-920177 Fax 920178
E-Mail: info@teeblaetter-versand.de
<http://www.teeblaetter-versand.de> **Der TEE- Online Katalog!**