

Kyusu, Sencha und Umami



Noch kurz ein Lifestyle-Thema abhandeln. Hier: ~~Abwarten und~~ Tee trinken. Ich bin eher ein Kaffee-Trinker, aber nur per [French-Press-Kanne](#). Kaffee aus der Maschine schmeckt immer wie [Plörre](#).

Ich wuchs in einem ruhrpöttischen Haushalt auf, in dem es keinen Tee gab. Vermutlich habe ich eher Schnaps (wir kannten ausschließlich [Bommerlunder](#)) probiert als Tee.



Tee aus Teebeuteln schmeckt nach nichts. Ich habe natürlich bei meinem Freund [Albrecht](#) die [Teezeremonien nationaler Minderheiten](#) kennengelernt. Der Ostfriesentee schmeckt nach etwas, mir aber nur mit Kandiszucker.

Die KI sagt über gesundheitliche Vorteile des Tees an sich:

- Reich an Antioxidantien: Grüner Tee enthält viele sogenannte [Polyphenole](#) (z. B. [Catechine](#)). Diese können Zellen vor Schäden schützen.

- ♥ □ Gut fürs Herz: Regelmäßiger Konsum kann helfen, den Cholesterinspiegel zu verbessern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

- Unterstützt die Konzentration: Durch Koffein (weniger als Kaffee) und die [Aminosäure L-Theanin](#) wirkt grüner Tee oft

sanft anregend und kann die Aufmerksamkeit verbessern.

☞ Kann beim Abnehmen helfen: Er kann den Stoffwechsel leicht ankurbeln – aber Wunder sollte man nicht erwarten.

☞ Kann das Immunsystem stärken: Die Inhaltsstoffe können entzündungshemmend wirken.

Können, aber müssen nicht.

Aber: nicht übertreiben ⚠

– Zu viel grüner Tee kann wegen Koffein zu Schlafproblemen führen

– Auf nüchternen Magen kann er bei manchen Menschen den Magen reizen

– Sehr hohe Mengen sind nicht empfehlenswert (z. B. wegen Leberbelastung in Extremfällen)

Die Japaner [saufen Tee](#) hektoliterweise und [werden sehr alt](#). Und es gibt offenbar einen [gewissen Zusammenhang](#).

Ein weiterer Grund, warum die Japaner so alt werden, ist der regelmäßige Konsum von grünem Tee. Grüner Tee ist in Japan fester Bestandteil des Alltags und wird über den ganzen Tag verteilt getrunken. Grünem Tee werden [antioxidative Eigenschaften](#) zugeschrieben, die Zellen vor schädlichen freien Radikalen schützen können. Er enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie:

– Catechine (Polyphenole)

– Chlorophyll

– Vitamine und Mineralstoffe.

Fast überredet. Ich setzte auf meine To-Do-Liste für die Zukunft wohlgemut: a) Idealgewicht halten, b) 50 Liegestütze mit 80 erreichen (aktuell immer noch rund 30), c) grünen Tee trinken – am besten gleich den [populärsten Tee Japans](#) bei der Großbourgeoisie bestellen und in die Teekanne schütten.

Nur wie trinkt man den? Ich wusste gar nicht, dass man Tee nicht mit kochendem Wasser aufbrüht, sondern eher bei 70-80 Grad oder, wie beim [Sencha](#) empfohlen (manche nervtötenden

Websites wie diese würde ich am liebsten nur mit [Lynx](#) ansteuern), bei 90 Grad.

- *Lass Sencha-Tee nicht länger als zwei Minuten ziehen. Danach lösen sich Gerb- und Bitterstoffe aus den Teeblättern.*
- *Bei einem zweiten Aufguss lösen sich andere Wirkstoffe aus dem Tee, wodurch das gesamte Wirkungsspektrum des Tees für dich zugänglich wird. Für den zweiten Aufguss verwendest du am besten 80 Grad heißes Wasser.*

Oha, wieder alles falsch gemacht. Kein Wunder, dass ich nach einer Kanne am Abend, in der ich dummerweise auch die Teeblätter gelassen hatte, noch nachts um drei hellwach war.

Die KI warnt mit erhobenem virtuellen Zeigefinger: *Gerade hochwertiger japanischer Sencha wird meist eher mild und nicht zu heiß aufgegossen, damit die süßlich-grasigen [Umami-Noten](#) erhalten bleiben.*

Jetzt reicht es aber mit dem stümperhaften Herumfummeln. Ich habe mir eine [Kyusu-Teekanne](#) besorgt, bei der man den Tee nach dem Aufbrühen problemlos hinausnehmen kann, ohne die ganze Küche einzusauen.

Ich habe noch andere Teesorten aus einer Wohnung gerettet. Diese wären im Müll gelandet. Mal sehen, was das ist – und wie man das trinkt!

