

Petra Hirscher



Gesund und schlank mit
MATCHA-TEE

Wie Sie auf natürliche Weise abnehmen, Ihre Haut
straffen und mehr Lebensenergie gewinnen

riva

© des Titels »Gesund und schlank mit Matcha« (978-3-86883-965-4)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Vorwort

»Man sagt (...), dass viele, die den Tee pflegen (...), den wunderbaren Zustand absoluter Gelassenheit erreichen«¹. So steht es in einer der berühmten Teeschriften, die seit dem 13. Jahrhundert die Regeln und Theorien der japanischen Teekunst festhalten. Buddhistische Mönche haben den »gemahlene Tee« Matcha einst als Meditationsgetränk kreiert und heute, im 21. Jahrhundert, genießen und nutzen wir die besondere Wirkung des jadegrünen Trendgetränks erneut.

Matcha wird von wenigen spezialisierten Teegärtnern in Japan mit größter Sorgfalt und enormem Aufwand aus den Topqualitäten ihrer Teeblätter hergestellt. Das Matcha-Pulver wird mit Wasser zu einem schaumigen Tee verrührt, der als Superfood, Gesundheits- und Anti-Aging-Getränk gilt, da er der einzige Tee ist, bei dem man keinen Extrakt, sondern das ganze pulverisierte Blatt trinkt, und er so mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe liefert als jeder andere Grüntee. Als wahrer Jungbrunnen dank zellschützender Antioxidantien steigert er die geistige Aufmerksamkeit und fördert die Konzentration. Er hilft beim Stressabbau, kurbelt Stoffwechsel und Fettabbau an. Er verwöhnt den Körper und gibt ihm, was er für eine tolle Haut und gesundes Haar braucht. In Speisen

1 Hennemann, Chasho, S. 205.

und Getränken sorgt er für viel Farbe, aber auch als außergewöhnliche Zutat beim Kochen und Backen offenbart er ganz neue Geschmackswelten.

Freuen Sie sich auf fühlbare positive Effekte und belebenden Genuss!



Matcha entdecken

Kommen Sie mit auf eine Expedition in die Heimat des exquisiten Schattentees. Finden Sie Ihre Matcha-Lieblingssorte und erlernen Sie, wie Sie den Tee klassisch zubereiten.

Das ist Matcha-Tee

Matcha ist ein ganz besonderer japanischer Grüntee. »Matcha« bedeutet »gemahlener Tee«. Er stammt wie alle echten grünen, weißen, gelben und schwarzen Tees von einer Pflanze ab: der *Camellia sinensis*. Die Unterscheidung ergibt sich aus dem Reifegrad der Blätter und dem Herstellungsprozess. Beim grünen Tee sind die Blätter unfermentiert, gedämpft und getrocknet. Der Oolong ist halbfermentiert, der Schwarztee ist voll fermentiert. Fermentation von Tee ist das Oxidieren der Teeblätter in einer feuchten Umgebung. Sie werden mechanisch gequetscht, Wärme, Feuchtigkeit und Sauerstoff werden zugegeben, der Tee wird immer dunkler und das Aroma intensiver.

Aus den Blättern von Spitzenteesorten wie Gyokuro, dem »edlen Tautropfen«, wird der sogenannte Tencha aufwendig produziert. Das ist die Basis für den Matcha-Tee: Der Matcha wird erst durch Vermahlen in Steinmühlen zum Matcha, zu-

vor werden die Teeblätter immer noch als Tencha bezeichnet. Später gießt man das feine Pulver auf bestimmte Weise mit heißem Wasser auf oder man mischt es für einzigartigen Geschmack in Speisen – mit dem Pulver wird das ganze Teeblatt verzehrt und all seine Nährstoffe werden genossen. Matcha ist der klassische Tee der japanischen Teezeremonie »Chanoyu«, die im 15. Jahrhundert entstand und bis heute als Weg geistiger Schulung lebendig ist.

Die *Camellia sinensis*

Dieser immergrüne Strauch kann als unbeschnittene Wildpflanze über neun Meter hoch werden. In den Teeplantagen stutzt man die Teepflanzen auf etwa einen Meter zurück, damit sich die Blätter bei der Ernte besser pflücken lassen und der Teebusch immer wieder neue Blätter treibt. Die Blätter haben kurze Stiele und werden bis zu 12 Zentimeter lang. Jüngere Blätter sind hellgrün und an der Unterseite seidig behaart. Mit zunehmendem Alter werden die Blätter dunkelgrün, unbehaart und ledrig. Die weißen Blüten der Teepflanze ähneln Kirschblüten und duften zart nach Jasmin. Die *Camellia sinensis* ist eine subtropische Pflanze, die sehr viel Regen (übers Jahr verteilt mindestens 1600 Liter) und Sonne braucht, sowie feucht-heiße Sommer und trockene, milde Winter in Regionen mit einem deutlichen Unterschied zwischen Tages- und Nachttemperatur. Sie ist nicht resistent gegen Kälte und empfindlich gegen Staunässe. Optimal ist für sie eine mittlere Jahrestemperatur von mindestens 18 Grad Celsius mit Höchstwerten von 32 Grad Celsius im Schatten. Je höher das Anbauebiet gelegen ist, desto delikater ist das

Aroma des Tees. Der Teestrauch wächst sowohl auf sandhaltigen als auch auf vulkanischen Böden. Besonders gute Ernten liefert er jedoch in einem tiefgründigen, gut durchlüfteten, lockeren, humusreichen und leicht sauren Boden im pH-Bereich zwischen fünf und 5,6.

Die Heimat des Matcha

Konichiwa. Das heißt »Guten Tag« auf Japanisch, denn der jadegrüne Tee in Pulverform ist ein echter Japaner. Und dies ist zugleich das erste Indiz für seine Güte: Original-Matcha-Tee stammt ausschließlich aus Japan. Die Anbaugebiete in Japan mit der besten Qualität sind die Region Uji unweit der Stadt Kyoto, Nishio in der Präfektur Aichi und Kagoshima – die südlichste Präfektur des japanischen Festlands – auf der Hauptinsel Kyūshū mit ihrer imposanten Vulkanlandschaft und ihrem milden Klima. Die Teebörse von Kagoshima ist Japans größter Umschlagplatz für grünen Tee. Uji hat eine besondere Stellung, da die Stadt als das Herz der japanischen Kultur gilt und seit dem 12. Jahrhundert das Zentrum für erstklassigen Tee ist. Als Kyoto von 794 bis 1868 noch die Hauptstadt Japans war, galt einzig und allein der Tee aus Uji als absoluter Maßstab für den echten Tee »Honcha«. Noch heute kommen die teuersten Matcha-Tees von dort. Wie bei großen Weinen sprechen Teekenner auch beim Tee von Terroir. Das ist die Gesamtheit der natürlichen Faktoren wie Tee-pflanze, Boden, Klima und kulturelle Einflüsse, die einem Tee seinen Charakter verleihen. Und in Uji soll das Terroir als Zusammenspiel der Tätigkeit des Menschen mit den Bedingungen der Natur wie Klima, Geologie, Gelände und

Bodenbeschaffenheit einfach perfekt sein. Ein Beispiel ist die handgepflückte Teerarität »Takeno Jôh Uji Matcha«, eine superfeine Luxus-Spezialität, die nur in kleiner, limitierter Auflage produziert wird. Dieser Matcha ist ein eleganter, hocharomatischer Genuss – sehr mild, lieblich und von einem Geschmack, der an zartgrüne Erbsen frisch vom Strauch erinnert. Man hat diesen exquisiten Matcha-Tee nach einem großen Teemeister Japans benannt. Takeno Jôh (1502–1555) war maßgebend an der Entwicklung der Teezeremonie beteiligt und förderte die Schlichtheit der Teeräume und der Utensilien.

Ein weiteres Matcha-Anbaugebiet mit Prädikat und berühmten Teegärten ist die Stadt Nishio. Seit 1601 ist der Teeanbau dort nachgewiesen, heute werden hier etwa 30 Prozent der gesamten Matcha-Teeproduktion Japans hergestellt. Ihr mildes Klima, der fruchtbare Boden und die feuchte Luft auf etwa 600 Metern zaubern einen Matcha von lebhaftem Grün, mit einem Maximum an Nährstoffen und einer Fülle von »umami«, was exakt der fünften Geschmacksrichtung entspricht.

Der Schattentee

Der Schattentee ist die besondere Kultivierung von grünem Tee. Für echten Matcha wird nach der klassischen japanischen Definition nur sogenannter Vollschantentee verwendet. Die japanische Tradition der Beschattung von Teesträuchern mit Netzen beziehungsweise Matten heißt »Kanreisha« und war ursprünglich als ein Schutz vor Frost gedacht. Es heißt, durch Zufall entdeckten die Teegärtner, dass Teeblätter, die im Schatten wuchsen, einen mildereren Geschmack entwickelten.

In den Teegärten, den »Oishita-en«, werden die Teesträucher etwa 20 Tage vor der Ernte vollbeschattet, um den größten Teil des Sonnenlichts abzufangen, etwa 70 bis 90 Prozent. Es gibt mehrere Beschattungstechniken: die Honzu-Technik, die Tana-Technik und die Jikagise-Technik. Edelste, ursprünglichste und aufwendigste Abdeckung ist die Honzu-Technik mit Reisstroh (Honzu) auf Rahmen (Tana), sie ist heute kaum noch anzutreffen. Bei der Tana-Technik werden etwa anderthalb bis zwei Meter hohe Gestelle errichtet, über die man Netze oder Matten spannt. Diese Technik ist zwar aufwendig, aber sie ermöglicht dem Teebauern, dass er sich darunter frei bewegen und seine Teesträucher begutachten kann. Sie gibt den Teepflanzen mehr Luft zum Atmen, Staunässe an den Pflanzen wird verhindert. Traditionell waren die Netze und Matten aus Baumwolle, Leinen und Reisstroh, heute sind sie meist aus schwarzem Kunststoff. Die Jikagise-Technik ist die Beschattungstechnik, die heute in Japan am weitesten verbreitet ist. Schwarze oder silberne Polyesternetze werden direkt auf die Teesträucher gelegt, um das Sonnenlicht abzuhalten.

Die Tencha-Produktion

Bei der Teeernte in Japan richtet man sich noch heute nach dem alten Mondkalender. Ein wichtiges Datum hierfür ist »Risshun«, der Beginn des Frühlings um den 4. oder 5. Februar. Der 88. Tag nach Risshun ist ein ganz besonderer Tag, an ihm beginnt die Teeernte. Die Acht gilt als heilige Zahl und steht für die Unendlichkeit, den gesamten Kosmos und Glück – doppelt ist sie ein besonders glückverheißendes Zeichen. Anfang Mai, ungefähr 88 Tage nach Beginn des

japanischen Frühlings, startet auch in den Teegärten von Marukyu-Koyamaen die Ernte der erlesenen ersten Pflückung. Gut zwei Wochen pflückt geschultes Personal von den Teesträuchern, die für die Matcha-Produktion vorgesehen sind, sorgfältig und von Hand die oberste Endknospe eines Teezweiges und die folgenden zwei Teeblätter («two leaves and the bud«): umso zarter die Blätter, desto höher die Qualität und entsprechend besser der Geschmack. Danach werden die frischen Teeblätter sofort zur Weiterverarbeitung in den Betrieb gebracht, in beste, allerbeste und weniger beste Blätter sortiert und so schnell wie möglich, spätestens aber nach 12 Stunden, für 10 bis 20 Sekunden gedämpft, um die natürliche Gärung zu stoppen. Das grüne Teeblatt bleibt frisch und grün und behält viele seiner natürlichen Inhaltsstoffe wie Polyphenole und Vitamine. Im Anschluss werden die Teeblätter in einem warmen Luftstrom gewirbelt und schonend getrocknet, danach abgekühlt und locker flach ausgestreut, wo sie weiter trocknen. Das Endprodukt dieses Prozesses ist Tencha – wörtlich Himmelstee. Im Spezial-Backofen »Hoiro« wird nun die restliche Flüssigkeit komplett entzogen. Dieser Tee wäre zu stark, um ihn jetzt zu trinken. Die frisch getrockneten, unsortierten Teeblätter Tencha werden bei Marukyu-Koyamaen dann in großen aromadichten Holzkisten zunächst in klimatisierten Kühlräumen aufbewahrt. Ganz nach Bedarf holt man sich die Aromaboxen heraus. Jetzt erst werden sie für den nächsten wichtigen Verarbeitungsschritt geöffnet.

Vom Himmelstee zum Matcha

In einer speziellen Verarbeitungsmaschine bricht man die getrockneten Teeblätter klein und trennt in einem aufwendigen Verfahren mit Luftzug und Elektrostatik das feine, leichtere Blattgewebe von den schwereren Blatteilen wie Stängel, Blattrippchen und Äderchen. Das verbliebene flockenartige Blattgewebe wird auf die gleiche Größe gebracht und noch einmal getrocknet, um das spezifische Tencha-Aroma zu betonen. Kriterien sind beispielsweise Farbe, Duft und Geschmack des Aufgusses. Das ist große Kunst: Eine Mischung zu erstellen, die eine immer gleiche Qualität und den gleichen Geschmack hat. Unmittelbar bevor der Tee luftdicht verpackt und an die Kunden verschickt wird, kann dieser Blend nun in den Granit- oder Steinmühlen zu Teestaub gemahlen werden. Früher wurden die Blätter des Tencha mit Handmühlen vermahlen. Am Ende des mehrstündigen Mahlvorganges reichte das Pulver gerade für eine Teeeinladung. Die modernen Mühlen werden von Maschinen betrieben, sind aber noch wie die alten Handmühlen aufgebaut – die Mühlsteine aus Granit werden auch heute von Hand geschlagen. Sie tragen komplizierte Linienmuster, mit deren Hilfe die gewünschte Feinheit des Mahlguts erzeugt wird. Das genaue Linienmuster wird als Betriebsgeheimnis sorgfältig gehütet. Die Mahlsteine schleift man alle zwei Jahre nach und benutzt sie jahrzehntelang. Nur die besten Steinmühlen vermahlen den Tee zu dem mikrofeinen Staub, der als Matcha seine ganze Raffinesse entfaltet. Der Feinheitsgrad hängt auch ab von der Teesorte oder dem Geschmack, der gewünscht wird. Langsam und unter konstant gleichem Raumklima wird in einer Stunde Tencha zu 30 Gramm Teepulver gemahlen. Der

langsame Mahlvorgang ist sehr wichtig, da sich sonst der Tee zu sehr erhitzen würde.

Das Matcha-Spektrum

Bevor Sie sich eine Tasse Matcha zubereiten, nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um den richtigen Tee zu finden. Wenn es um den Kauf von Matcha geht, sollte man sich zuvor mit den großen Unterschieden zwischen einem Qualitäts-Matcha und einem Billigprodukt befassen. Die fünf Kriterien Herkunft, Preis, Farbe, Geschmack und Textur helfen Ihnen dabei, einen wirklich guten Matcha zu wählen.

1. Die Herkunft:

Obwohl auch China, Korea und Taiwan Matcha produzieren, schätzen Kenner die hochwertigen Matcha-Qualitäten aus Japan und hier insbesondere aus den Topanbauregionen Uji unweit der Stadt Kyoto und Nishio in der Präfektur Aichi.

2. Der Preis:

Mit einem weltweiten Anteil an der gesamten Teeernte von nur 0,003 Prozent ist Matcha wohl der seltenste Tee der Welt. Deshalb gilt für Matcha dasselbe wie für viele Dinge im Leben – man bekommt, was man bezahlt. Japan exportiert nur sehr wenig von seiner Matcha-Produktion, über 95 Prozent werden im eigenen Land verbraucht. Wer 50 Euro und mehr für 20 Gramm ausgibt, den erwartet in zehn Portionen ein exquisites Trinkerlebnis. Matcha in Kochqualität kostet um die 30 Euro pro 100 Gramm, für einen preisgekrönten Matcha rechnet man etwa 50 Euro für 20 Gramm.

3. Die Farbe:

Suchen Sie nach einem wirklich leuchtenden Grün. Je grüner, desto besser! Je giftgrüner der Matcha strahlt, desto höher ist die Qualität, denn umso aufwendiger wurde er beschattet – nur noch etwa 10 Prozent des Sonnenlichts erreichten die Pflanze. Billig-Matcha oder Fake-Matcha haben oft bräunliche, olivgrüne Töne. Dies bedeutet, die Pflanze wurde wahrscheinlich nicht richtig beschattet, der Tee stammt nicht von den obersten Blättern oder er ist schlichtweg alt.

4. Der Geschmack:

Authentischer Matcha zeichnet sich durch einen besonderen Geschmack aus. Er soll mild, süßlich und intensiv umami, mit einem Hauch von Nussaroma schmecken. Auch hier ist die Überschattung von enormer Bedeutung. Je länger die Teepflanzen überschattet werden, desto mehr Aminosäuren wie das L-Theanin werden produziert, die für den süßen und sanften Geschmack sorgen. Besonderes Merkmal wertvoller Premium-Qualitäten sind seine Umami-Nuancen. Umami bedeutet »Wohlgeschmack« und meint den süßlich-vollen Geschmack, den Sie bei einem Schluck guten Matchas auf Ihrer Zunge wahrnehmen. Umami ist neben süß, salzig, sauer und bitter die fünfte Grundqualität unseres Geschmackssinns. Und wie schmecken schlechte Matchas? Sie sind säuerlich, bitter und erinnern an Brokkoli, Kohl und Algen.

5. Die Textur:

Matcha sieht nicht nur aus wie ein hauchfeines Pulver, er fühlt sich auch so an – ein Grund, weshalb Teekenner den Tee in die Hand nehmen. Hochwertige Matcha-Qualitäten sind sehr fein und seidig, fast wie Lidschatten, denn die

Größe ihrer Partikel beträgt etwa nur fünf bis zehn Mikrometer, das sind 0,005 bis 0,01 Millimeter. Bei weniger hochwertigen Qualitäten sind die Partikel größer und fühlen sich gröber an, wenn sie zwischen den Fingern verrieben werden.

Qualitäten und Grade

Das Familienunternehmen Marukyu-Koyamaen, das seit der Genroku-Ära (1688–1704) besteht, ist nicht nur eine der ältesten Teefirmen in Uji, sondern gehört auch zu den führenden japanischen Produzenten exklusiver Tees. Die Teegärtner von Marukyu-Koyamaen beginnen ab Mitte April, die Teesträucher mit Reisstrohmatten abzudecken. Zehn Tage später breitet man auf den Matten eine zusätzliche Strohschicht aus, um die Lichtmenge noch weiter zu reduzieren. Mithilfe dieser Beschattungsmethode hat der Teegärtner mehr Kontrolle und Einfluss auf den vollmundigen Charakter, die herbe und bittere Note, die Edelsüße und Frische seines Tees. Die Pflanze reagiert auf diesen Lichtentzug mit einer starken Aktivierung des Stoffwechsels und produziert sehr dünne und flache Blätter, die imstande sind, jedes noch so geringe Sonnenlicht einzufangen, das durch die Abdeckung dringt. Dabei werden die Teeblätter durch die vermehrte Einlagerung des Blattgrüns Chlorophyll leuchtend grün, sie produzieren weniger Bitterstoffe. Als wichtigste Regel gilt: Je intensiver das Grün der Teeblätter, umso höher die Qualität.

Teeproduzenten wie Marukyu-Koyamaen bieten traditionellen Matcha in bis zu 10 verschiedenen Qualitätsstufen an und daneben saisonale Matcha-Sorten, die es nur zu bestimmten Jahreszeiten und in begrenzten Mengen gibt. Die Qualität des

Matcha-Tees hängt von der Qualität seines im Ausgangsprodukt Tencha verwendeten Blattgutes ab. Da sich die einzelnen Tencha-Sorten unterscheiden, vermischen die Teemeister die unterschiedlichen Blattgrade zu bestimmten Anteilen, um die gewünschte geschmackliche Qualität zu erhalten. Hochwertiger Matcha geht fast immer auf eine dieser drei Kultursorten zurück: Yabukita, Okumidori oder Saemidori. Auf ganz Japan hochgerechnet sind dies 77 Prozent aller Teepflanzen. Andere Strauchsorten mit geringem Bitterstoffgehalt sind unter anderen Asatsuyu, Sae Midori, Oku Midori und Minami Sayaka. Je nach Anbauregion, Lage und Höhe – ob Ebene, Bergregion oder Hügelland –, Spezialisierung der Teebauern und Sorte der Teepflanze erzielt man unterschiedliche Güteklassen von Tencha, die sich im Endprodukt widerspiegeln. Zudem ändert sich der Bitterstoffgehalt der unterschiedlichen Strauchsorten auch im Verlauf der Jahreszeiten. So enthält die Sommerernte tendenziell mehr Bitterstoffe als die Frühjahrsernte. Weitere Kriterien sind: rückstandskontrollierte Qualität und kontrolliert biologischer Anbau mit natürlichen Spritz- und Düngemitteln. Das japanische Bio-Zertifikat »JAS« (Japanese Agricultural Standard) des japanischen landwirtschaftlichen Standards für Produkte aus biologisch-ökologischem Anbau ist mit dem Bio-Siegel in Deutschland vergleichbar.

Es gibt Matcha für kulinarische Verwendungen (preiswerter), Matcha für Einsteiger (weniger feiner Geschmack), zeremoniellen Matcha-Tee (teurer) und Premium-Matcha (am teuersten). Die Teezeremonie-Qualität (Ceremonial Grade) bekommt man im Handel auch unter den Bezeichnungen Pinnacle, Competition Grade, Super Premium, Premium, Silver, Gold und Platin. Super-Premium-Matchas gehören zu den besten

Matchas, die in Japan zu finden sind, und zeichnen sich durch ihr volles Umami, ihre sehr geringe Edelbitterkeit und die feine, samtige Textur aus. Mit dem Ceremonial Grade wird häufig der starke, »Koicha« genannte Tee zubereitet (siehe Seite 22). Dazu verwendet man relativ wenig Wasser und erzeugt eine dicke Konsistenz. Die Premium-Qualität (Premium Grade) ist für den Alltagsgebrauch vorgesehen. Diese gehobene Qualitätsstufe besitzt unterschiedliche Qualitäten, mit ihr wird meist der dünnflüssigere, schwache Tee »Usucha« zubereitet (siehe Seite 22). Die Weiterverarbeitungsqualität (Ingredient Grade) ist ein Koch-Matcha (siehe Seite 79), für den man ältere und kräftigere Blätter verarbeitet. Er eignet sich weniger für die Zubereitung von Tee, ist aber perfekt für Smoothies, Säfte, Müsli und zum Kochen und Backen. Er kann sich in Eis, Softdrinks oder Gebäck gegen intensiven Geschmack durchsetzen. Aus rein gesundheitlicher Sicht ist dieses Pulver nicht unbedingt schlechter, aber aufgrund der verwendeten geringeren Qualitäten nicht für den täglichen Genuss zu empfehlen.

Matcha aufbewahren

Da das Aroma von Matcha noch nachreift, gilt er erst einige Monate nach der Ernte als am besten. Ihr Teepulver muss also nicht unbedingt aus dem aktuellen Erntejahr stammen. Die Mindesthaltbarkeit, die auf der Unterseite der Dose aufgestempelt ist, beträgt im ungeöffneten Zustand meistens ein Jahr länger. Bei Marukyu-Koyamaen wird das Datum erst wenige Tage vor dem Versand aufgedruckt, wenn der frisch verarbeitete Tee abgefüllt wird. Matcha ist ein sensibles Produkt. Er will keine Hitze, mag keine Luft, er verträgt kein

Licht und Nachbarn mit starkem Aroma. Ist er erst gemahlen, läuft die Zeit. Zur Lagerung von noch ungeöffnetem, in der Vakuumdose original versiegeltem Matcha empfehlen Teeexperten die Aufbewahrung in der Tiefkühltruhe. Vor dem vorsichtigen Öffnen, damit das Teepulver nicht durch die einströmende Luft herausgeschleudert wird, bringt man die Dose auf Zimmertemperatur, damit der gefrorene Matcha an der Luft nicht nass wird. Die geöffnete Dose sollten Sie nach der Entnahme immer sehr gut verschließen und im Kühlschrank oder zumindest in dunklen, kalten und trockenen Räumen luftdicht verschlossen aufbewahren und möglichst innerhalb von wenigen Wochen verbrauchen.

Die Utensilien für einen perfekten Matcha

Stellen Sie sich vor, Sie halten Ihre Matcha-Schale in der Hand und trinken daraus schlückchenweise jadegrünen Matcha: ein wahrhaftes Vergnügen. Traditionell trinkt man seinen Matcha-Tee in nur drei Schlucken. Beim ersten Schluck konzentriert man sich auf seine jadegrüne Farbe, beim zweiten auf den frischen Duft und beim dritten achtet man auf das liebliche Aroma. Um seinen Matcha ganz klassisch genießen zu können, braucht man einige besondere Utensilien: eine Matcha-Schale »Chawan«, einen Bambusbesen »Chasen« mit Besenhalter »Chasentate«, einen Bambuslöffel »Chashaku« und ein Teesieb »Furui«.

Chawan – die Teeschale

Die Schale ist groß und die Portion Tee klein – wenn Sie dieser Maßgabe folgen, folgen Sie der japanischen Tradition. Die Teeschale ist aus Keramik und muss so groß sein, dass

der Tee darin schaumig geschlagen werden kann. Sie sollte eine glatte Glasur und einen glatten Rand besitzen. In Japan schätzt man Schalen, die Einfachheit und Natürlichkeit ausstrahlen. Üblich sind zylindrische, flache und runde Formen. Gute Teeschalen sind kleine Kunstwerke, die oft über lange Zeiten weitergegeben werden, man erhält sie ab 13 Euro bis über 1000 Euro. Chawan werden nach ihrer regionalen Herkunft, der Art der Herstellung und des Stiles benannt, beispielsweise:

- ▶ Raku, die Keramikgattung, die das höchste Ansehen bei japanischen Teeliebhabern genießt,
- ▶ Hagi, eine leicht poröse Alltagsschale aus der berühmten Töpferstadt Hagi oder
- ▶ Oribe, mit markanten Formen.

Chasen – der Teebesen

Der Chasen ist ein kleiner, in Handarbeit nach jahrhundertelanger Tradition hergestellter Tee-»Besen«. Er besteht aus einem einzigen Stück Bambus, das so fein geschnitten ist, dass dünne Grannen einen Besen formen. Mit ihm kann das Matcha-Pulver in der Teeschale optimal mit Wasser vermischt und schaumig geschlagen werden. Nach der Matcha-Zubereitung wird der Chasen auf einen Chasentate aus Keramik gesteckt, wo er formschonend trocknet. Diese Aufbewahrung des Besens schont seine feinen, empfindlichen Borsten.

Chashaku – der Teelöffel

Mit diesem schmalen Teelöffel aus Bambus wird das Matcha-Pulver aus der Dose gelöffelt und portioniert. Er kann nur eine bestimmte Menge Tee aufnehmen und ist eine