

Teehändler Rainer Schmidt, der in Zusammenarbeit mit Thomas Martin und Dagmar Willich die Menüs entwickelt hat, gibt fürs Ausprobieren zu Hause folgende Tipps: „Generell lassen sich nicht nur grüne Tees, sondern auch Ceylon-, Darjeeling- und Oolong-Tees zu Speisen kombinieren. Schwarzer Tee hat dabei einen sehr sättigenden Effekt und ist weniger zu empfehlen als Grüntee. Wenn, dann sollte schwarzer Tee einen kräftigen Hauptgang begleiten. Zu vielen Desserts passen fein duftende Jasmintees. Grüner Tee aus China lässt sich vielfältig

halbfermentierten Oolong-Tees aus Taiwan mit ihren Röst- und Rauchnoten harmonisieren dagegen hervorragend mit gebratenem Fleisch von Kalb und Rind.“

Nach unserem Selbstversuch in „Jacobs Restaurant“ können wir das Teemenü auf jeden Fall weiterempfehlen. Angenehmer Nebeneffekt: Wir fühlten uns nach etwa fünf Tassen Tee – es wird auf Wunsch nachgeschenkt – sehr beschwingt und bis spät in den Abend hinein fit fürs Weiterarbeiten! Andererseits mussten wir unseren bisherigen Konsum überdenken. „Meine Standardtees schmecken mir jetzt nicht mehr!“, stellte Gabriele Heins einen Tag später fest. Tipp: Unsere Tee-Favoriten aus der Verkostung, siehe rechts.

Echte Alternativen zum Wein finden sich in den deutschen Restaurants sonst kaum – auf eine große Wasserkarte etwa legen wenige Hotels Wert, so das „Adlon“ und „The Regent“, beide in Berlin. Guter Tee ist da eine interessante Abwechslung.

FFFF „Jacobs Restaurant“ im Hotel „Louis C. Jacob“, Elbchaussee 401-403, Tel. 040-82 25 50, Fax 82 25 54 44, jacob@hotel-jacob.de, www.hotel-jacob.de, Teemenü Mo-Fr 12-14.15 Uhr, (außer im Juli und Aug.), ab € 65 pro Person für 3 Gänge. Das Menü wechselt alle 2 Monate     



Die Ruhe weg mit Tee haben die Sommelière Dagmar Willich vom Hotel „Louis C. Jacob“ und FEINSCHMECKER-Redakteur Kersten Wetenkamp

Die Redaktion des FEINSCHMECKERS verkostete 36 Teesorten von 12 Teehändlern.

DIE JURY: Dagmar Willich, Hotel „Louis C. Jacob“, die FEINSCHMECKER-Redakteure Gabriele Heins, Deborah Knür, Stephan Clauss und Kersten Wetenkamp sowie die Mitarbeiter Boris Hohmeyer und Miguel Montfort.

mit Fisch und hellem Fleisch kombinieren, Grüntee aus Japan hat eine stärkere Gras- und Algennote und wäre meine Empfehlung zu Sushi und allgemein zu japanischen Gerichten. Viele Ceylon-Tees haben schöne Zitrusnoten und passen gut zu Fischgerichten mit fruchtigen Beilagen wie Kabeljau mit *pak-choi* und Papaya. Die

MEDIZIN IN DER TASSE: GRÜNER TEE

INHALTSSTOFFE: Grüner Tee gilt als gesünder als schwarzer Tee, da er nicht fermentiert wird und so alle wirksamen wertvollen Pflanzenstoffe enthält. So kann Grüntee zum Beispiel dem Körper wichtige Vitamine liefern, etwa Vitamin C (bis 250 mg pro 100 g), Karotin (30 mg pro 100 g) sowie die Vitamine A, B₁, B₂, B₁₂ und E. Grüntee enthält 200–400 mg Koffein pro Liter, die äußerst anregende Wirkung setzt später ein als bei Kaffee, dafür hält sie länger vor (Vorsicht bei Tee Genuss am Abend!). Grüner Tee ist reich an Kalzium, Kalium,

Magnesium und Fluorid – günstig für die Zähne.

WIRKUNG: Grüner Tee wirkt durch eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen (Phenolen) positiv auf den Körper: Die Haut schützt er vor schädlicher UV-Strahlung, die Gerbstoffe senken Bluthochdruck und helfen, Gefäßschäden wie Arteriosklerose und Herzerkrankungen zu verhindern. Zurzeit wird die Wirkung des Phenols EGCG erforscht (Epigallocatechin-Gallat), das offenbar vor Krebstumoren und Stoffwechselerkrankungen schützen kann.

TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG

Lassen Sie das aufgekochte Wasser auf 70 Grad abkühlen, gießen Sie etwa 15 g Blätter Grüntee pro Liter auf. Verwenden Sie weiches Wasser: Leitungswasser sollte je nach Härtegrad entkalkt sein (Aktivkohlefilter), alternativ können Sie kalk- und mineralienarmes stilles Mineralwasser wie Volvic verwenden. Nach 2–4 Minuten den Tee durch ein Metallsieb abseihen. Filter aus Papier oder Baumwolle sind nicht zu empfehlen, da sie das volle Aroma beeinträchtigen. Tee in Kannen aus Glas oder Porzellan aufgießen, in Warmhaltekanen verliert Tee an Aroma. Die Blätter stets in Dosen licht- und luftgeschützt aufbewahren – so behalten auch Spitzenqualitäten ihr Aroma bis zu einem Jahr.

1 Der Lieblingstee der chinesischen Kaiserinwitwe Cixi (gest. 1908) gefiel auch der Jury: fein, seidig, fruchtig mit Noten von Birne und Orangenblüte. Bittert kaum. Schön zu vielen Speisen mit Fisch oder hellem Fleisch.

BEZUG: Betty Darling, Bremen, Tel. 0421-52 59 25, www.betty-darling.de, Preis (125 g): € 11,10



JIN SHAN SHI YU AUS CHINA

2 Eine berühmte Teerart aus Anhui im Südosten Chinas – nur am 4. und 5. April werden dafür die Blattknospen gepflückt. Für viele Chinesen der beste aller Tees. Elegant, seidig und geschmeidig im Geschmack mit Anklängen von Aprikosen. Passt zu vielen Fischgerichten.

BEZUG: Betty Darling, siehe Nr. 1, Preis (125 g): € 11,10



HUANG SHAN MAO FENG AUS CHINA

3 Die silbrig schimmernde Farbe der Teenadeln entsteht durch den feinen Flaum, mit dem sich die Teepflanze vor Nachtfrost schützt. Der Tee stammt aus Fujian an der südchinesischen Küste. Blumige und fruchtige Noten. Fein zu Gemüse.

BEZUG: Teekontor, Keitum/ Sylt, Tel. 04651-889 11 94, www.teekontorkeitum.com, Preis (100 g): € 26,50



CHINA SILVER NEEDLES

4 Ein hervorragender klassischer Tee der Sorte Sencha aus Japan, geerntet in der Nähe von Kyoto. Der Duft erinnert an Gras und Heu, im Geschmack Noten von Algen, Rosmarin mit feinerem Bitterton. Ideal zu Sushi.

BEZUG: Teehaus Cöln, Tel. 0221-257 34 47, www.teehaus.com, Preis (50 g): € 10



SENCHA UJI SMOOTH SUN AUS JAPAN

5 Einer der besten Tees aus Japan ist Gyokuro aus Uji bei Kyoto. Die Teepflanzen gedeihen im Schatten anderer Gewächse und entwickeln eine sehr dunkle grüne Farbe. Blumig, süß und mild im Geschmack. Zu fruchtigen Desserts.

BEZUG: Seasons Tea, Berlin, Tel. 030-28 09 56 99, www.seasonstea.com, Preis: (50 g): € 27



GYOKURO ASAHI AUS JAPAN

GRÜNE WELLE

Wir haben 36 Tees aus China, Japan, Indien und Taiwan probiert. Hier unsere zehn Favoriten

BIO LUNG CHING AUS CHINA



6 Der Tee Lung Ching ist seit 1700 Jahren bekannt, er wird nach einer Quelle bei der Stadt Hanzhou an der zentralchinesischen Küste auch „Drachenbrunnen Tee“ genannt. Sehr weich und geschmeidig mit Noten von Esskastanie, Karamell und Feige. Fein zu Fisch mit exotischen Beilagen.

BEZUG: Dresdner Tee-Kontor, www.dresdner-teekontor.de, Tel. 0351-421 12 96, Preis (100 g): € 4,40

UAN SHAN YIN ZHEN AUS CHINA



7 Der Tee – Nadeln mit silbrigem Flaum – stammt aus den Jun-Shan-Bergen in der südchinesischen Provinz Hunan. Er wurde dem Kaiser als Tribut gezahlt. Komplex und ausgewogen mit feinen Fruchtnoten, passt zu vielen Gerichten.

BEZUG: Hanse Tee, Padenstedt, Tel. 04321-85 15 63, Preis (50 g): € 9

TAOHUA LUNG CHING AUS CHINA



8 Bio-Tee aus Hangzhou, südlich von Shanghai. Die grünen Blattspitzen werden in Handarbeit flachgepresst. Feiner Geschmack mit Aromen von Zitrus und Orangenblüten. Der Tee begleitet auch gut fruchtige Desserts.

BEZUG: Paul Schrader, Weyhe, Tel. 0180-525 15 25, www.paul-schrader.de, Preis (125 g): € 7,50

JADE OOLONG AUS FORMOSA (TAIWAN)



9 Oolong-Teeblätter werden in der Sonne getrocknet und oxidieren, bis die Fermentation durch Erhitzen gestoppt wird. Der beste Oolong wird auf Taiwan (Formosa) geerntet. Dieser Oolong duftet fein nach Pfirsich- und Zitrusblüten, ideal zu Sorbets.

BEZUG: Seasons Tea, siehe Nr. 5), Preis (100 g): € 27

TAI PING HOU KUI AUS CHINA



10 Anhui im Osten Chinas ist das Herkunftsgebiet dieses Grüntees. Er duftet und schmeckt angenehm fruchtig nach Mandel, Vanille und Pfirsich, was angeblich von den vielen Orchideen herrührt, die in der Nähe der Teepflanzen wachsen. Fein zu Gemüse und Fisch.

BEZUG: Hamburger Teespeicher, Hamburg, Tel. 040-888 81 86, www.teespeicher.de, Preis (50 g): € 11,40