



NIHON CHA



Tina Maria Wagner Lange
Maurice K. Grünig
Judith Gmür-Stalder

atVERLAG

© 2026
AT Verlag, Zürich

TEXT
Tina Maria Wagner Lange
REZEPTE UND FOODSTYLING
Judith Gmür-Stalder
FOTOGRAFIE
Maurice K. Grünig
COVER
Robin Oberholzer
LEKTORAT
Nicola Härms
GESTALTUNG UND SATZ
Robin Oberholzer
BILDBEARBEITUNG
Christian Spirig, bilderbub.ch
DRUCK UND BINDEARBEITEN
Finidr, s. r. o.

Printed in Czechia



ISBN 978-3-03902-323-3

Für Herstellung und Einfuhr in die EU:
AT Verlag AG, Neptunstrasse 20, 8032 Zürich, Schweiz,
info@at-verlag.ch, c/o Liberté Buchservice GmbH,
Kaiserstrasse 79, 60329 Frankfurt am Main, Deutschland
info@libertebuchservice.de

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre
2026–2028 mit einem Strukturbeitrag unterstützt.

www.at-verlag.ch



Die Entstehung dieses Buches wurde unterstützt
von Länggass-Tee Familie Lange AG.

www.laenggasstee.ch

INHALT

ERSTER TEIL	012	PERSPEKTIVEN UND EINBLICKE
	019	TEE IN JAPAN
	032	TEE IN PET-FLASCHEN
	042	DIE REISE BEGINNT VOR ÜBER ZWANZIG JAHREN
	056	ZWISCHEN TRADITION UND ZEITGEIST
	062	GEMAHLENER TEE GEHT UM DIE WELT
WEITERER TEIL	067	GESCHICHTE DES JAPANISCHEN TEES
	070	VON GROSSEN LEGENDEN UND DER ALLTÄGLICHKEIT DER LANDWIRTSCHAFT
	088	JAPANISCHER TEE IM LAUFE DER ZEIT
	098	CHADO – DIE JAPANISCHE TEEZEREMONIE
DRITTER TEIL	113	TEEANBAU UND TEEVERARBEITUNG
	122	DIE TEEPFLANZE
	126	TEE IST EIN LANDWIRTSCHAFTLICHES PRODUKT
	130	DIE ANBAUREGIONEN
	134	DIE JAPANISCHE TEEPRODUKTION
	162	SENCHA
	163	GYOKURO
	185	TAMARYOKUCHA, KAMAIRICHA, TEMOMICHA
	191	MACCHA
	223	ICHOCHA, BANCHA
	225	KUKICHA, HOJICHA, GENMAICHA
	225	SCHWARZTEE, OOLONG
	232	QUALITÄT, PREIS UND DIE HERAUSFORDERUNG DER MECHANISIERUNG
Vierter Teil	237	ZUBEREITUNG DES JAPANISCHEN TEES
	240	DIE JAPANISCHE VERDICHTUNG
	244	TEE IM GLEICHGEWICHT
	248	SENCHA-DO: DIE ZUBEREITUNG FÜR JAPANISCHE BLATT-TEES
	250	ZUBEREITUNG NACH EUROPÄISCHER ART
	255	GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN
REZEPTE	287	JAPANISCHER TEE ALS INSPIRATION
	408	YUKKURI, YUKKURI
	412	ÜBER UNS UND DANK
	414	BILDVERZEICHNIS UND KARTE
	416	REZEPTRREGISTER



ZWISCHEN TRADITION UND ZEITGEIST

Der Sprung ins Jetzt. Wer über Tee schreibt, schwelgt gerne in der Vergangenheit, romantisiert die Geschichte des Tees mit Mythen und Legenden. Die Suche nach Tradition, nach einer linearen Geschichte, nach Wahrheiten und Weisheit gehört zur Ästhetik des Tees dazu. Es gibt viele Geschichten rund um Helden und Weise, welche die Geschichte des Tees geprägt haben. Bei näherer Betrachtung stellen wir dennoch immer wieder fest, dass Tee kein Mythos ist, sondern ein Handelsgut. Ein landwirtschaftliches Produkt. Ein Statussymbol. Ein Modetrend. Ein Ausdruck bestimmter Gesellschafts- und Höflichkeitsformen. Gastfreundschaft. Eine Spielwiese für alle, die auf der Suche nach Sinnesempfindungen sind, und ein Hype-Getränk für Influencerinnen und Stars. Tee ist kein Mythos, Tee ist sehr menschlich und immer wieder neu vom Zeitgeist geprägt.



SENCHA UJI SPECIAL
SHINCHA YAME
SENCHA YAMATO

GYOKURO KYOTANABE
GYOKURO AKIYAMA
GYOKURO OYAMADA



DÄMPFEN

Anschliessend werden die Blätter per Förderband über die Dämpfmaschine geführt, um die Enzymaktivität im Blatt zu unterbinden.



**FÜR 1 GLAS VON
4 DL INHALT, VORGEHEIZT
ZUBEREITUNG: 45 MINUTEN
EINWEICHEN: ÜBER NACHT,
BEI BEDARF
GAREN: 60–90 MINUTEN**

**FÜR ANKO:
ÜBER NACHT KÜHL STELLEN**

150 g schwarze Bohnen
(z. B. aus Ranflüh, BE) oder
rote Bohnen (Adzuki), getrocknet
200 g Zucker

In Japan werden süsse Bohnen beziehungsweise süsse Bohnenpaste (grob oder fein) sehr oft als Füllungen für verschiedenes Gebäck verwendet.

Probiere die süssen Bohnen auch zu Vanilleglace, als Belag auf japanischem Milchbrot (Shokupan, siehe Rezept auf Seite 388), auf Tartines (siehe Rezept auf Seite 390) oder serviere die ganzen Bohnen als Süssigkeit vor dem Genuss eines frisch aufgeschäumten Maccha oder zu anderem Tee.

Ich verwende die Bohnenpaste gerne zum Süssen von Müesli, Crêmen oder Glace.

Die Bohnen liefern eine Extraportion Eiweiss und Nahrungsfasern, viel besser als unsere Süssigkeiten, die oft nur Fett, Stärke und Zucker enthalten.

SÜSSE BOHNEN ODER BOHNENPASTE (ANKO)

- 1 Schwarze Bohnen in einer Pfanne in genügend Wasser einweichen und zugedeckt über Nacht bei Raumtemperatur einweichen und quellen lassen. Adzuki-Bohnen ohne Einweichen weiterverarbeiten.
- 2 Eingeweichte schwarze Bohnen durch ein Sieb abgiessen, kalt abspülen und in die Pfanne geben. Die schwarzen oder roten Bohnen mit etwa 1 Liter Wasser aufkochen, noch einmal abgiessen, abspülen und erneut mit 1 Liter frischem Wasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze 60–90 Minuten köcheln, bis die Bohnen entweder noch ganz sind (für süsse Bohnen) oder schon leicht zerfallen und innen weich sind und sich ganz einfach zwischen den Fingern zerdrücken lassen (für die Bohnenpaste). Die Bohnen abgiessen, kurz abspülen und abtropfen lassen.
- 3 Ganze Bohnen als Konfekt: Die Bohnen mit dem Zucker unter häufigem Rühren aufkochen, bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten einkochen, dabei immer wieder sorgfältig umrühren, bis sich nur noch wenig Sirup um die Bohnen schmiegt. Alles in das vorgeheizte Glas geben und zum Beispiel zu Tee servieren.
- 4 Süsse Bohnenpaste (Anko): Diese Bohnen dürfen etwas länger gekocht werden und schon etwas zerfallen (siehe oben). Die gekochten Bohnen nach Belieben durch ein Sieb streichen (für feines Anko) oder einfach so in die Pfanne zurückgeben (für grobes Anko) und mit dem Zucker kurz aufkochen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zu einem weichen Püree einkochen. Die Bohnenpaste in das vorgeheizte Glas geben, das Glas verschliessen und über Nacht kühl stellen, damit das Anko fest wird.



