

DER GRÜNE WEG ZU INNERER RUHE

Teemeisterin Michiyo Suzuki präsentierte eine japanische Teezeremonie

Foto links: Teemeisterin Michiyo Suzuki bereitet ihrem Gast Larissa Scholtysik auf traditionelle Weise Matcha-Tee zu.

Rechts oben: Ursula Berowski genoss mit ihrer Mutter Liselotte Trukatis den frisch servierten Tee.

Rechts unten: Wird der Matcha-Besen schnell genug geschlagen, wird auch der Schaum perfekt, lernte Abonentin Elvira Berndt



„Bitte schlürfen Sie!“ Der Aufruf von Teemeisterin Michiyo Suzuki sorgte für Heiterkeit unter den Teilnehmern der traditionellen japanischen Teezeremonie in Utes Teeladen in Friedrichsort. Körpergeräusche bei der Nahrungsaufnahme sind in unserem Land eher verpönt. Japaner hingegen signalisieren ihrem Gastgeber durch das Schlürfen, dass die Köstlichkeit bis zum Schluss genossen wurde.

Es ist ein Einblick in ein jahrhundertaltes Ritual, den Michiyo Suzuki an diesem Abend gewährt: Cha-do – der Teeweg.

Im traditionellen Kimono, ein Gewand mit einem am Rücken gebundenen Gürtel, zeigt die Teemeisterin die besondere Zubereitungsart. Es sei jedoch nur der letzte Teil einer Zeremonie, die sich eigentlich über vier Stunden erstreckt, und bei der Sake und kleine Speisen gereicht würden, erzählt die Japanerin. Vier Ideale liegen dem Teeweg zugrunde: Harmonie, Achtung, Reinheit und Stille. So wird aus der Tätigkeit des Zubereitens, Servierens und Genießens eine höchst kunstvolle Übung. Das Wasser siedet bereits bei rund 80 Grad Celsius leise vor sich hin. Alle weiteren Zutaten und Gegenstände werden Stück für Stück auf einer Bambusmatte platziert. Die Bewegungsabläufe von Michiyo Suzuki

sind bedacht und hochkonzentriert. Zubereitet wird Matcha, ein aus pulverisierten Blättern der Tencha-Pflanze gewonnener Tee. Teekenner Peter Scholtysik erklärt, warum die Blätter zu Pulver gemacht werden: „Bei einem normalen Teeaufguss gehen etwa 70 Prozent der Pflanzenwirkstoffe verloren. Trinkt man jedoch den Tee aus Matcha-Pulver, sind Vitamine, Mineralien und Antioxidantien zu 100 Prozent enthalten.“ Aufgrund der Fülle an Inhaltsstoffen gilt Matcha als Gesundbrunnen. Er ist gut für Haut, Zähne und Knochen, unterstützt die Gehirnfunktion, normalisiert die Blutfettwerte und beugt damit Herzinfarkten vor. Außerdem stärkt er das Immunsystem und wirkt vorbeugend gegen Krebserkrankungen. Auch als Muntermacher am Morgen empfiehlt Michiyo Suzuki eine Schale des heißen Getränkes: „Matcha enthält sechs Mal so viel

Koffein wie Kaffee, ist aber bekömmlicher.“ Interessiert verfolgen Ursula Berowski und ihre Mutter Liselotte Trukatis, wie die Japanerin das Pulver in die Teeschüsseln dosiert, Wasser aus einer Schöpfkelle hinzugibt und die Zutaten mit dem Bambus-Besen verquirlt, bis sich der typische Matcha-Schaum bildet. „Ich habe im Frühjahr Bekannte in China besucht und dort eine Teezeremonie miterlebt. Nun wollte ich meine Mutter an dem Erlebnis teilhaben lassen“, sagt Ursula Berowski. Abonentin Elvira Berndt hat sogar selbst ein Jahr in Japan gelebt. Mit der KN life!-Aktion frischt sie ihre schönen Erinnerungen an diese spannende Zeit auf. Dankbar verneigt sie sich, als Michiyo Suzuki ihr eine Schüssel Matcha überreicht. Und weil sie nicht nur darf, sondern aus Höflichkeit sogar muss, wird der letzte Schluck geschlürft.