

SPIEGEL ONLINE

10. Februar 2013, 19:08 Uhr

Trend-Getränk Matcha

Schaumschläger aus Japan

Von *Jörg Römer*



Der giftgrüne Trend-Tee Matcha sieht aus wie Chemie pur, dabei ist der Pulverdrink reine Natur. Für das Getränk wird nur das Beste vom Teeblatt verwendet. Dem Gebräu werden positive Effekte für die Gesundheit nachgesagt - was ist wirklich dran?

Der Trend ist leuchtend grün und trägt Namen wie "Green Chai" oder "Matcha Latte": Das feine Pulver aus Japan, der Matcha-Tee, erfreut sich großer Beliebtheit. Deutsche Heißgetränke-Shops haben das Pulver entdeckt, es wird in Schokolade gemischt und verfeinert Eis. Kreative Getränkemischer bieten auf YouTube gar das **Rezept** für einen alkoholfreien Cocktail mit dem Grünteepulver an: "Matcha on the rocks".

Dem Getränk wird noch mehr als anderen grünen Tees eine **Wirkung auf die Gesundheit nachgesagt**. So soll Matcha vor Krebs oder Diabetes schützen, doch davon ist bislang nichts belegbar. "Ein gewisser positiver Effekt von Matcha auf die Gesundheit ist erkennbar", sagt Ulrich Engelhardt vom Institut für Lebensmittelchemie an der Technischen Universität Braunschweig. Noch könnten aber keine genauen Aussagen getroffen werden. "Es gibt keine systematischen Studien, die Unterschiede zwischen Matcha und anderen Grüntees nahelegen", betont Engelhardt, deshalb seien allgemeingültige Aussagen zur Zusammensetzung des Matchageetränks nur schwer möglich.

Früher war der Tee der japanischen Elite bei traditionellen Teezeremonien vorbehalten. Inzwischen ist die Nachfrage auch in Deutschland gestiegen. In Großstädten wie Berlin und Hamburg haben schicke Teesalons eröffnet. Und der Star unter den teuren japanischen Grüntee-Sorten wie Sencha, Gyokuro oder Tamaryokucha ist eben Matcha.

Über 50 Euro für eine 30-Gramm-Dose

"Wir beobachten den Trend schon länger. Matcha ist bekannter geworden, der war vor einigen Jahren nur eingefleischten Japan-Fans ein Begriff", sagt Monika Beutgen, Geschäftsführerin des Deutschen Teeverbands.

Bei Spitzen-Preisen von über 50 Euro für eine 30-Gramm-Dose ist der Edeltee recht teuer. Außerdem ist das Angebot limitiert: Inzwischen wird zwar auch in China produziert, der beste Matcha kommt aber aus Japan. Dort wird nur wenig von dem Pulverttee hergestellt, die hohe Kunst der Matcha-Produktion beherrschen nur einige Teebauern. Zudem konsumiert die Teetrinkernation die guten Blätter lieber selbst. Von den 78.000 Tonnen Tee, die Japan 2011 produziert hat, gingen gerade einmal 2420 Tonnen in den Export. Trotzdem ist der Konsum in Deutschland gestiegen. "Inzwischen bekommen sie auch in Deutschland in ausgewählten Fachgeschäften Spitzen-Grüntees aus Japan, zu einem hohen Preis", sagt Beutgen.

Für Matcha, japanisch für "gemahlener Tee", werden die Blätter der Tencha-Teepflanze zu feinem Pulver gemahlen. Matcha gehört zu den Schattentees: Vier Wochen vor der Ernte werden die Teeplantagen mit Netzen oder Bambusmatten abgedeckt. Durch das reduzierte Sonnenlicht produzieren die Blätter mehr Chlorophyll, entwickeln ihre typische grüne Farbe und den feinen, frischen, leicht süßlichen Geschmack. Nach der Ernte behandeln die Bauern die Blätter mit Wasserdampf und trocknen sie. Vor dem Mahlen mit traditionellen japanischen Granitsteinmøhlen werden die Blätter von Blattrippen und dem Strunk getrennt - nur der wertvollste Teil des Blattes wird zu Pulver verarbeitet. "Die Produktion von Tees ist nicht genormt. Außerdem können die Inhaltsstoffe von Ernte zu Ernte deutlich variieren", sagt Teespezialist Engelhardt.

Matcha ist ein Wachmacher

Auch in der Zubereitung unterscheidet sich Matcha von anderen Teesorten. Ein bis zwei Gramm des feinen Pulvers werden mit heißem Wasser bei 80 Grad in einer Tasse aufgebührt. Dann ist ein lockeres Handgelenk gefragt: Mit dem Chasen, einem sehr feinen Bambusbesen, muss der Tee an der Oberfläche schaumig geschlagen werden - je mehr Schaum entsteht, umso besser ist der Tee gelungen.

"Der Koffeingehalt beträgt vermutlich zwei bis vier Prozent. Andere Grüntees enthalten ebenso durchschnittlich unter drei Prozent Koffein", sagt Ulrich Engelhardt. Anders als bei normalem Tee nimmt der Konsument beim Matcha kein Extrakt zu sich sondern schluckt das ganze Blatt, wenn auch pulverisiert. Das legt Vorteile für die Gesundheit nahe, aber auch hier relativiert der Lebensmittelchemiker: "Es gibt keinen Hinweis darauf, dass das der Gesundheit mehr nutzt als beim Konsum von normalen Grüntees."

US-Forscher von der University of Colorado in Colorado Springs **wollen allerdings einen positiven Effekt gefunden haben**: Laut ihrer Studie nehmen Matcha-Verbraucher dreimal so viel der Substanz Epigallocatechingallat, kurz EGCG, auf wie normale Grüntee-trinker. Engelhardt bewertet die Ergebnisse der Kollegen allerdings kritisch und weist auf Probleme mit der Analyse-methode hin.

Kein Wundermittel im Matcha

Dem Inhaltsstoff **EGCG werden eine ganze Reihe von positiven Wirkungen nachgesagt**. Die Substanz könnte laut einigen Studien entzündungshemmend wirken und auch bei Erkrankungen des Immunsystems einen positiven Effekt aufweisen. Auch bei Krebs deuten Studien auf gesundheitsfördernde Einflüsse hin. So scheint das Tumorstadium gehemmt zu werden. Sogar in der Alzheimerforschung laufen derzeit Studien zu EGCG. Die Forscher hoffen, dass das Extrakt aus Grüntee die Erkrankung schon in einem sehr frühen Stadium verhindern könnte. Allerdings ist bisher nicht klar, ob nur das EGCG für die Effekte zuständig ist - auch Wechselwirkungen mit anderen Inhaltsstoffen halten Wissenschaftler für möglich.

Zudem müssten täglich größere Mengen Matcha getrunken werden, als eine Tasse mit nur etwa 100 Millilitern. Immerhin: Sollte die Nachfrage weiter so groß bleiben, dürfte auch der Nachschub aus Japan kein Problem sein.

URL:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/matcha-tee-der-schaumschlaeger-aus-japan-a-879543.html>

Mehr auf SPIEGEL ONLINE:

Fotostrecke Alte Tradition, neuer Trend

<http://www.spiegel.de/fotostrecke/fotostrecke-92911.html>

Grüner Tee Der Zauberstoff (07.12.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,869518,00.html>

Gesund essen Entlarven Sie die größten Ernährungsmythen! (20.09.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,855548,00.html>

Sprechstunde: Magen- und Darmgeschwüre

<http://sprechstunde.gesundheit.spiegel.de/krankheiten/magen-und-darmgeschwure>

Sprechstunde: Alles zum Thema gesunde Ernährung

<http://sprechstunde.gesundheit.spiegel.de/gesund-leben/gesunde-ernaehrung-gesund-essen-krankheitsrisiken-vorbeugen>

Sprechstunde: Alles über Diabetes Typ 2

<http://sprechstunde.gesundheit.spiegel.de/krankheiten/diabetes-mellitus-typ-2-zuckerkrankheit>

Omas Geheimtipp Zwiebeltee als Wundermittel gegen Erkältungen? (06.06.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/0,1518,818606,00.html>

Sprechstunde: Alles über Bluthochdruck

<http://sprechstunde.gesundheit.spiegel.de/krankheiten/bluthochdruck-hypertonie>

Fasten Die Mär vom Entschlacken (06.06.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/0,1518,836023,00.html>

Alltagsdroge Koffein Kann denn Cola tödlich sein? (06.06.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/0,1518,835951,00.html>

Tee-Therapie Die wundersame Rettung des Professors Hunstein (22.02.2009)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,593672,00.html>

Mehr im Internet

Effekt von Grüntee bei Amyloidose: Fachartikel von Kristen et al.

<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00392-012-0463-z>

Effekt von EGCG aus Grüntee auf den Blutzuckerspiegel: Fachartikel von Forester et al.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mnfr.201200206>

</abstract?systemMessage=Wiley+Online+Library+will+be+disrupted+on+8+December+from+10%3A00-12%3A00+GMT+%2805%3A00-07%3A00+EST%29+for+essential+maintenance>



Effekt von ECGC bei Amyloidosis: Brief im Fachjournal "Blood" von Werner Hunstein

<http://bloodjournal.hematologylibrary.org/content/110/6/2216.long>

Matcha-Studie ECGC

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=egcg%20green%20tea%20matcha#>

Youtube: Rezept für "Matcha on the rocks"

<http://www.youtube.com/watch?v=7BSiDbS-9bo>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich

für die Inhalte externer Internetseiten.

© SPIEGEL ONLINE 2013

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH

