

# Gazette

des Länggass-Tee

N° 1 | roh

## Liebe Leserin, lieber Leser

**T**ee ist ein rohes Ding. Jeder Baum hat seine eigene Geschichte und seinen eignen Charakter, die man schluckweise immer etwas tiefer erfassen kann. Manche Tees sind unbequem, fordernd und kompliziert und andere wiederum sind gefällig, elegant und subtil. Doch es ist in jedem Tee etwas Wildes zu finden.

Die Sorgfalt, welche rund um den Tee entstanden ist und auch heute zu seinen schönen Seiten zählt, gilt es dabei nicht zu schmälern. Doch es ist der Kontrast zwischen dem Gepflegten und dem Wilden, der für die Spannung sorgt, welche uns immer wieder von neuem so freudig erregt. Das Natürliche und das Handwerk, welches dem Tee zuteil wird, gilt es im gleichen Masse wertschätzend zu geniessen.

Diese Wildheit und die daraus entstehende Lebendigkeit sind Ausgangspunkt für die Gazette des Länggass-Tee. Halbjährlich wird berichtet über Tee, Geschehnisse und Menschen im Umfeld des Ladens. „Roh“ ist hierbei Programm, denn im Rohen ist das Essenzielle immer schon vorhanden und unbeschönigt. Daher ist „roh“ auch das Thema dieser Ausgabe.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine herausfordernde und doch gelassene Lektüre. *md*

## Mein Berg, mein Tee

**A**lte Bäume, vom Menschen vergessen, wachsen frei und wild. Die Stämme werden unsäglich hoch oder sind gut verwurzelt, kräftig und fest. Jede Pflanze, jedes Dorf, jeder Berg, jede Region trägt die eigene Geschichte in sich, naturverbunden und klar. Die Blätter werden mit Hochachtung geerntet und verarbeitet, um die Essenz – die archaische Schönheit des Tees – zu bewahren.

In Fladen gepresst reisen die Blätter um die Welt, verbinden sich mit neuen Orten, reifen, fermentieren und nehmen neue Geschichten in sich auf.

So sitzen wir nun vor einer Schale Tee, geniessen Schluck

für Schluck und lassen den Tee seine Eindrücke entfalten.

So finden alle Geniesserinnen und Geniesser einen Berg, ein Dorf oder gar einen einzelnen Baum, dessen Geschichte der eigenen entspricht. Ein roher Tee verbindet Natur und Mensch, eindrucklich pur und wunderbar genussvoll.

Mein Berg: Nannuoshan

Mein Tee: Nannuoshan 2014

*Tina Wagner Lange, Leiterin Teeschule Länggass-Tee und mit Leib und Seele Sensorikerin*

# Rohes Kochen

Wir treffen uns an einem heissen Nachmittag im Juli bei Claire zuhause, um uns gemeinsam, unter ihrer Anleitung dem Thema “Roh” in der Küche zu widmen. Wir, das sind Nadja, Lena und ich aus dem Laden. Es empfängt uns eine strahlende Gastgeberin und eine Schüssel mit frischem Gemüse. Rot leuchtende Peperoni, gelbe Zucchetti, hellgrüner und purpurer Kohl, Cherrytomaten. Jede bindet sich eine Schürze um und schon gehts los mit dem Kohl. Nadja und Lena schnippeln vier mittelgrosse Kohlköpfe, nachdem sie die äussersten Blätter abgezogen haben, die wir später noch verwenden werden, während Claire und ich den Teig für die Socca (eine Art orientalischer Pfannkuchen mit Kichererbsenmehl) zubereiten.

Der Kohl überbortet in der grossen Schüssel, bis wir anfangen, ihn mit Salz zu massieren (zirka 10 Gramm Salz pro Kohlkopf). Sofort zieht er Wasser und schrumpft. Wir wechseln uns ab mit der Kneterei, bis der Kohl richtig schön wässrig geworden ist. Wir begeistern uns ab der konstant sich verändernden Konsistenz.

Als wir im Vorfeld mit Claire über unser Experiment “Rohes Kochen” gesprochen haben, waren wir uns einig, dass es dabei nicht um “Rohkost” im engen Sinne des Begriffs gehen soll. Wir wollen einem eigenen Verständnis von “roh” nachspüren an diesem Nachmittag.

Claire öffnet den Kühlschrank, lädt uns zu einer Erfrischung ein. Selbstgemachter Saft aus Äpfeln, Gurke, Stangensellerie, Minze und Zitrone oder darf es eine ihrer Kombucha-Variationen sein (Fermentierter Teeaufguss)? Ich entscheide mich für Saft, Lena probiert einen Kombucha auf Tama Ryokucha Basis aromatisiert mit Maulbeeren, Gojibeeren und Ingwer, Nadja probiert den Kombucha Sencha Yamato (beides Japanische Grüntees).

Wir pressen den mittlerweile saftig weichen Kohl in ein Gefäss, legen die ganzen Kohlblätter darüber und beschweren das Ganze zum Schluss mit einem zweiten Gefäss mit leicht kleinerem Durchmesser, das wir mit Wasser füllen. Nun muss das Kraut mindestens eine Woche in den Keller, um Sauerkraut zu werden. In den ersten Tagen, erklärt uns Claire, ist es sinnvoll, hin und wieder das Gewicht nach unten zu drücken, damit die Blätter schön geschichtet bleiben.

Fermentationsprozesse, das wissen wir bereits vom Tee, gibt es in der Natur und in Verbindung mit Nahrungsmitteln etliche und was dabei geschieht, ist höchst komplex und variiert je nach den beteiligten Elementen. Was sie aber alle gemeinsam haben, ist die direkte Vermittlung von Zeit.

Ob wir nun einen Pu Er Tee trinken, einen Kombucha oder Bier, ob wir einem Brotteig beim Aufgehen zusehen oder eben Sauerkraut essen; was wir über unsere Sinne erfahren, ist der Geschmack von Veränderung, der Geschmack, der uns Prozesshaftes unmittelbar nachvollziehen lässt.

Wir würfeln die Peperoni, die Zucchetti und die Cherrytomaten für Ofengemüse, womit wir später die Socca belegen wollen. Der Blick aus dem Fenster von Claire`s Küche geht auf ein kleines Feld zwischen Bäumen. Es muss nicht gesagt werden, aber der Duft nach Provence liegt eindeutig in der Luft.

**“Und das ist es doch”, meint eine von uns, “was ein Nahrungsmittel erst zu Nahrung macht. Jeder einzelne Verarbeitungsschritt, den es durchläuft, bevor es auf dem Teller landet, ist von Bedeutung. Und somit eben auch, wie wir in der Küche zusammenarbeiten. Als Menschen mit all unseren persönlichen Aspekten, wo es etliche Differenzen gibt und gleichzeitig gemeinsam mit dem, was natürlich ist zwischen uns. Der Tisch ist das, was uns schlussendlich wieder verbindet. Das hat nichts Aussergewöhnliches an sich, im Gegenteil. Eigentlich ist es das Normalste, was zwischen uns sein kann.”**

“Die Liebe”, meint jemand und wir lachen alle.

Weil es abstrakt ist, über Liebe zu sprechen, die richtigen Worte zu finden, die passenden. Still für mich merke ich; es hat mit Liebe zu tun, wenn ich mich auf das Glas voll pinkem Sauerkraut freue in einer Woche. Dass es mit Liebe zu tun hat, wenn ich, während ich es genieße, daran denken werde, was alles gesprochen wurde und wie es gerochen hat in Claire`s Küche an diesem Tag im Juli. Wie sie uns erzählt, dass sie, wenn sie manchmal abends alleine isst, auf eben der Ablage sitzt, wo wir die gehackten, frischen Kräuter fürs Chimichurri (ein Teil Blatt-petersilie, ein Teil Koriander, ¼ Teil Minzblätter) mit Olivenöl, weissem Balsamico, Salz, gemahlenem Kreuzkümmel und Chiliflocken mischen und uns entscheiden, eine knoblauchfreie Variante zu machen – wie sie die Füsse auf den Herd gegenüber stellt und auf das Feld hinaus schaut. Schaut, wie die Sonne hinter dem Hügel verschwindet und die Spaziergänger und Hundeausführer wie Schattenbilder gegen das Licht scheinen, während eine ihrer drei Katzen ihr Gesellschaft leistet.

Die Liebe, auch das wissen wir mittlerweile vom Leben, hat eine Kehrseite, nämlich die Erwartung. Erwarte etwas und du bekommst etwas ganz anderes. Und etwas ganz anderes ist selten das, was du vordergründig wolltest. Nun denn, wir wollen Paneer aus frischer Ziegenmilch! Wie u n b e - d i n g t

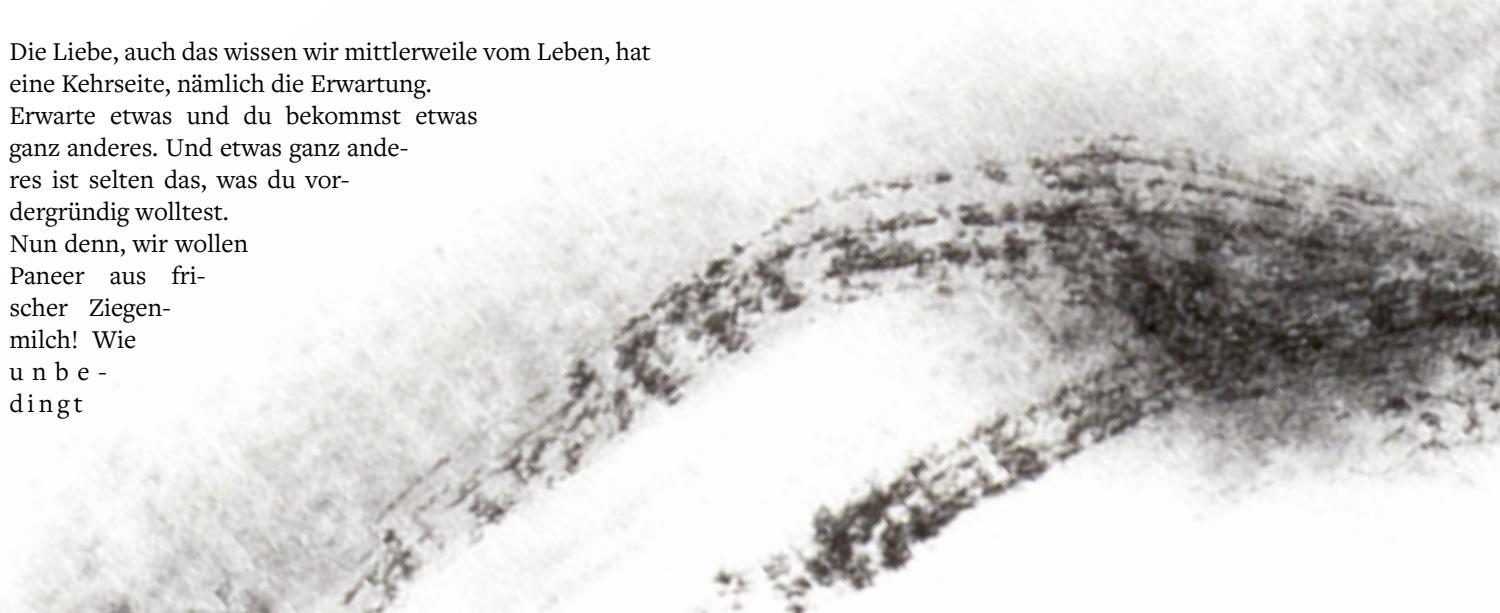
wir den selbstgemachten Frischkäse wollen, wird uns unmissverständlich klar, als wir nach zwei gescheiterten Versuchen, einen dritten machen und Lena zweimal hintereinander das Freudenberg Zentrum aufsucht, um erneut frische Milch zu holen.

Zu viert stehen wir um den Topf mit der aufkochenden Milch, geben Zitronensaft zu, nehmen den Topf vom Herd und warten auf das “normalerweise” (so Claire) blitzschnelle Bröckeln der Milch und die leicht fluorisierende Farbe der Molke. Wir warten und reden der Milch und uns gut zu. Zweimal hintereinander geschieht überhaupt nichts. Die Milch will einfach nicht sauer werden, hält wie selbstveratändlich an der Zitrone fest. Es kommt uns vor, als wolle sie uns foppen. Als wir nach dem dritten Anlauf den flockigen Käse in der als Käsetuch umfunktionierten Stoffwindel halten, freuen wir uns und diese Freude ist etwas anderes, als wir uns erst gedacht haben. Um sie zu feiern, gönnen wir uns einen Gin Tonic mit Gurke im Garten.

Alles, was jetzt noch zu tun ist, gilt es, zu geniessen. Die eingeweichten Cashew Nüsse mit etwas Reissirup, Vanilleextrakt, einer Prise Salz, wenig Wasser und frisch geriebener Orangen- und Zitronenschale zu einer luftigen Crème pürieren und in den Kühlschrank stellen. Die Crème, zusammen mit Beeren aus Lenas Garten und einem Kokos Crunchy von Claire (Kokosflocken mit Ahorn- und Reissirup und Kokosblütenzucker) soll das Dessert werden.

Während der erste Socca-Fladen im Ofen bei 250 Grad backt, decke ich den Tisch, Claire füttert die drei Katzen, Lena mischt den Salat und Nadja stellt alles bereit.

Wir teilen denn ersten Fladen, belegen ihn mit Ofengemüse, Chimichurri und dem heissersehnten Paneer. *jh*





## Socca

3 Cups (zirka 7.5 dl) Kichererbsenmehl  
3 Cups warmes Wasser  
¼ Cup Olivenöl, Kokosöl oder Ghee  
2 ½ - 3 ts (Teelöffel) Salz  
¼ ts Kurkuma (gemahlen)

Optional:  
- Chiliflocken  
- dünne Zwiebelstreifen

Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben, ½ Menge Wasser dazu-  
geben und gut mischen. Restliches Wasser zugeben und rühren,  
bis der Teig glatt und klumpenfrei wird. Öl, Salz, Kurkuma  
und Kreuzkümmel unterziehen. Teig abdecken und für 1  
bis mehrere Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Ofen auf 250° Grad vorheizen. Ofenfeste (Brat-)  
pfanne in den Ofen schieben und zirka 5 min.  
vorwärmen. Pfanne herausnehmen (Vorsicht!  
Stiel ist heiss!). 2-3 ts Öl in die Pfanne  
geben, etwa 1 Cup Teig dazugiessen und  
verteilen, optional mit Chiliflocken  
und/oder Zwiebelstreifen garnieren  
und im Ofen 8-12 min. backen.

## Chimichurri

1 Cup gehackter Koriander  
1 Cup gehackte Blattpetersilie  
1 Cup gehackte Minzblätter  
2-3 Knoblauchzehen fein gehackt  
¼ ts gemahlene Kreuzkümmelsamen  
½ ts Chiliflocken  
¼ Cup weisser Balsamico  
¼ ts Salz  
¼ Cup mildes Olivenöl

In einer kleinen Schüssel alle Kräuter, Kreuzkümmel, Knoblauch  
und Salz mischen. Essig dazugeben und das Öl einfließen  
lassen, dabei ständig rühren.

*Alle Rezepte auf [www.laenggasstee.ch](http://www.laenggasstee.ch)*

## Aus blick

Hier finden Sie einige unserer Anlässe, welche in der kommenden Zeit stattfinden werden.

### **Sonntag, 23.10.2016**

Mit Sobre Mesa in der Kalkbreite in Zürich  
[www.sobre-mesa.com](http://www.sobre-mesa.com)

### **Mittwoch, 02.11.2016**

Asacha im Länggass-Tee  
[www.laenggasstee.ch](http://www.laenggasstee.ch)

### **Donnerstag, 24.11.2016**

In der Gartenakademie Wyss  
[www.wyssgarten.ch](http://www.wyssgarten.ch)

### **Mittwoch, 26.10.2016**

Mit grosser Aufmerksamkeit im Apfelgold  
[www.schnouse.ch](http://www.schnouse.ch)

### **Samstag, 05.11.2016**

Am Vidmarché  
[www.lebeizli.ch](http://www.lebeizli.ch)

## Vernetzt: Herboristerie Ariès

Seit der Gründung von Länggass-Tee erlaubt die Zusammenarbeit mit der Herboristerie Ariès den Zugang zu qualitativ einzigartigen Pflanzen, Kräutern und Honigen, die in Einklang mit der Natur produziert und gewonnen werden. Sie werden originalverpackt angeboten und sind Bestandteil verschiedener Länggass-Tee Hausmischungen.

Ariès kultiviert seit der Gründung im Jahr 1979 ein Netzwerk von hauptsächlich europäischen ProduzentInnen, welches sich der Sorgfalt im Umgang mit der Natur und deren Nutzung verpflichtet. Sämtliche durch Ariès vertriebenen Produkte entstammen biologischer und biodynamischer Agrikultur und werden von Hand gepflückt und verarbeitet.

**Es geht jedoch nicht nur um den Gewinn von Pflanzenmaterial, sondern um den Bezug des Menschen zu den Pflanzen und somit um ein ganzheitlich, bewusstes Verständnis des Anbauortes.**

Insofern werden die ProduzentInnen aufgefordert, in einen Dialog mit der Umwelt zu treten und sowohl die äusseren Eindrücke wie auch die inneren Vorgänge bewusst zu betrachten. Die Umgebung teilt dem aufmerksamen und geübten Betrachter ihren Zustand mit: Wie steht es um die Biodiversität? In-

wiefern ist Wasser vorhanden? Wurde das Land vorher schon genutzt und wenn ja, wie? Als wichtige Indikatoren für das Lesen der Umgebung gelten Vögel, deren Präsenz und Verhalten Aufschluss über den Zustand des Lebensraumes geben können.

Bei einem Besuch der Herboristerie Ariès in Bioley-Orjulaz, einem Dorf im Waadtländer Gros-de-Vaux nördlich von Lausanne, konnten wir einen Eindruck von der wichtigen Arbeit gewinnen, die von den zwölf MitarbeiterInnen vor Ort und den über 60 LieferantInnen geleistet wird. Ein Beispiel für die Sorgfalt und Präzision der Arbeit ist die Herstellung von Johanniskrautöl durch Mazeration. Dabei wird das Pflückgut in Olivenöl angesetzt und für 40 Tage ins Tageslicht gestellt, um die notwendigen 21 Tage Kontakt mit Sonnenlicht zu garantieren. Das Gemisch wird täglich behutsam umgerührt. Danach wird das Öl, welches Stoffe des Johanniskrautes gebunden hat, mehrfach gefiltert. Schlussendlich wird das Öl durch die Asche der verbrannten Blüten geleitet, um das Element Feuer – neben Erde, Wasser und Luft – in den Auszug miteinzubeziehen.

Ariès, französisch für das Sternzeichen Widder, stellt die Nutzung von Pflanzen durch die Menschen in einen universellen Zusammenhang: Zur Zeit des Widders, wenn ein Grossteil der Pflanzen den jährlichen Schlaf beendet hat und erneut zu spriessen beginnt, tritt auch die Kultivierung durch die Menschen in einen neuen Zyklus.

Das ganze Jahr hindurch leiten die Konstellationen von Sonne, Mond und den Planeten die Arbeit mit den Pflanzen, die ihrerseits bei Ariès gemäss ihrer planetarischen Qualitäten eingestuft und verarbeitet werden.

Die Arbeitsweise und Philosophie von Ariès stellt die scheinbare Grenze zwischen Natur und Menschen in Frage und plädiert stattdessen für eine bewusste und nachhaltige Koexistenz.

**„Wir sind per Definition ein Teil der Natur und der Landschaft. Die Objektivität ist lediglich eine Kreation unseres rationalen Verstandes, den wir derart entwickelt haben, dass er sich als alleiniges Mittel durchsetzt, um die Welt zu verstehen, die uns umgibt.“ (Christophe Perret-Gentil, Mitbegründer der Herboristerie Ariès)**

Somit ist die Arbeitsweise von Ariès gleichzeitig auch produktive Gesellschaftskritik. Denn wenn Menschen ihre Umgebung bewusst wahrnehmen und sich als Teil davon verstehen, ist eine sorgfältige und nachhaltige Lebensweise nicht mehr Programm, sondern Konsequenz.

*ma*

## Länggass-Tee im Apfelgold

Beim Thema „roh“ kommt mir das Bild von Teig in den Sinn – zum einen der gehende Brotteig, aber auch der ruhende Teig eines Shortbreads (dies nicht ohne ein kleines Lächeln auf den Lippen in Gedanken an den Verzehr).

Zur Vollendung gebracht werden beide jedoch erst mit dem Backen. So verhält es sich auch bei einigen Tee-Sorten, welche zum Schluss ihrer Herstellung gekonnt geröstet werden. Dies wird insbesondere bei gewissen Oolong vorgenommen, wodurch sich feine holzige Aromen und eine warme Süsse entfalten können.

Ganz im Zeichen des Feinen und Süssen steht der Abend vom Mittwoch, 26. Oktober. Dort geht es um „grosse Aufmerksamkeit“ und gleichzeitig auch um gelassene Begegnungen. Wir nähern uns den Oolong, diesen sorgfältig gefertigten Geschmacksskulpturen, indem wir den Tee im Rahmen des Gong Fu Cha, der chinesischen Teezeremonie, achtsam degustieren. Dabei gibt das Gebäck aus der Backstube des Apfelgoldes das Geleit.

Und so soll auf würdige Weise jenes genossen werden, was zum gemeinsamen Verzehr gefertigt wurde.

Herbstliche Oolong - Reichtum und Fülle.

Dieser Anlass ist Teil der Reihe „mit grosser Aufmerksamkeit“, die drei Mal jährlich im Apfelgold stattfindet. *md*

**Samstag, 31.12.2016**

Zwischen den Jahren; Gyokuro im Länggass-Tee  
[www.laenggasstee.ch](http://www.laenggasstee.ch)

**Mittwoch, 07.12.2016**

Asacha im Länggass-Tee  
[www.laenggasstee.ch](http://www.laenggasstee.ch)



### Impressum

Länggass-Tee Familie Lange AG  
Länggassstrasse 47, 3012 Bern  
+41 (0)31 302 15 28  
[info@laenggasstee.ch](mailto:info@laenggasstee.ch)

Illustration: Lena Lauterburg  
Texte: Martin Ackermann *ma*, Mark Drenhaus *md*, Jeannette Hunziker *jh*, Nadja Stoller *ns*  
Gestaltung: Sebastian Lange

Druck: Copytrend AG Bern

# Eine Schale Tee mit Donat

Szenerie: Donnerstag 4. August 2016, Altenbergsteg 16 Uhr  
Requisiten: Gong Fu Cha Set, Thermoskanne, 3g Jinggu 2015 (Roher Pu Er)  
Protagonisten: Donat Hofer, Jeannette Hunziker, diverse Berner Aareschwimmer, unter anderem der Rapper Baze

Die Idee eine Gazette unter dem Dach von Länggasstee herauszubringen, bringt mich sogleich auf den Gedanken, eine Rubrik zu schaffen, worin ein „Tee“-Gespräch Platz findet. Nicht notwendigerweise ein Gespräch über Tee, vielmehr eine Begegnung, wobei der Tee Hintergrund und Rahmen ist, wie bei einem Bild.

Ich treffe Donat Hofer an einem Donnerstag Anfang August um 16 Uhr am Altenbergsteg in Bern. Mit dabei habe ich ein rudimentäres Gong Fu Cha Set (Teeset, das sich für die chinesische Art der Teezubereitung eignet, wo ein Tee mehrmals aufgegossen wird), eine Thermoskanne mit heissem Wasser, 3g Jinggu 2015 (Roher Pu Er), meine Badesachen und ein kleines Notizbuch.

Unser Gespräch liegt mehrere Tage zurück und wie ich an meinem Computer sitze und zu fassen versuche, was gesagt worden ist, merke ich: eigentlich sollte ich diesen Text in Berndeutsch schreiben!

Weil Berndeutsch meine Muttersprache ist, weil mir in eben diesem Dialekt der Schnabel gewachsen ist; weil vieles, was Donat gesagt hat, auf Rap zielt, auf Poesie, Akzent und Sound. Weil wir streng genommen nicht gesprochen haben miteinander, aber kommuniziert. Wie Wale in Schallwellen „sprechen“. Vielleicht, wie sich in den zwei Stunden am Fluss herausstellt, weil wir beide mehr an Wirkung interessiert sind, als an Meinungen. Nun denn, wie es scheint, habe ich mich trotzdem zur Übersetzung ins Schriftdeutsche entschieden.

Wir sind uns einig, dass es um Entscheidung geht.

„Alles im Leben“, meint Donat, „ist Entscheidung. Ohne Entscheidung geschieht absolut nichts. Pure Statik, kurz gesagt: Langeweile.“ Er sitzt in Badehose auf der Bank, nasses Haar, das Tuch um die Schultern gelegt.

„Eben war ich noch dort draussen.“ Er weist mit dem Kinn dorthin, wo eine Surferin mit ihrem Brett im Fluss steht, der Strömung erst trotzt, um sich ihr dann hinzugeben und in einer einzigen Bewegung gegen den Strom schnell.

**„Dort draussen passiert ständig etwas. Du musst wachsam sein, absolut parat, dein ganzer Körper ist auf Spannung ausgerichtet. Das Gesetz der Polarität**

**besteht auf Anziehung und Abstossung, zwischen diesen beiden spielt sich dein Leben ab.“**

Und ich frage: „Ist dies der Ort, von wo aus Entscheidungen getroffen werden?“ Donat lacht, schüttelt den Kopf.

„Dort hast du überhaupt nichts mehr zu entscheiden. Die Entscheidung hat bereits stattgefunden. Der entscheidende Schritt war es, auf das Brett zu stehen und dem Fluss zu sagen: nimm mich! Es ist wie im Leben! Du kannst dich fragen: welche Entscheidungen sind überhaupt wichtig? Und dann zum Schluss kommen, dass keine einzige Entscheidung, die du vermeintlich triffst, von Bedeutung ist. Einzig Überleben ist wichtig!“

„Überleben ist wichtig?“, hake ich nach, habe ich es mir doch zur Aufgabe gemacht, Fragen zu stellen. Fragen zu stellen und Tee zu machen. Besser könnte man das, was ich momentan tue, eigentlich nicht beschreiben. Ich muss an die Japanischen Teemeister denken und wie ihre Meisterschaft darin besteht, Wasser zu kochen und eine Schale Tee zuzubereiten für ihren Gast. Nicht mehr, aber auch kein bisschen weniger als das. Und merke, wie schwierig es ist.

D „Ist es nicht der Sinn des Lebens zu überleben? Ist nicht die gesamte Natur so konzipiert, dass sie sich im Kampf ums Überleben misst?“

J „Du meinst evolutions-theoretisch?“

D „Evolution ist gleichbedeutend mit dem, was wir unter Liebe verstehen oder eben missverstehen.“

J „Hm.“

D „Dieser Tee übrigens!“

J „Ja?“

D „Hm, ich meine: es ist ein Kampf! Ein völlig neues Geschmackserlebnis.“

Trinken tun wir einen rohen Pu Er aus der gemeinsamen Produktion von Länggasstee und unseren belgisch-chinesischen Partnern Les Feuilles Vertes, den Jinggu 2015. Immer wieder lasse ich uns beide am nass-feuchten Kraut riechen, übergiesse den Tee erneut, sein Geschmack verändert sich mit jedem Aufguss. Erst ist er fruchtig, herb und saftig, mit der Zeit kommen die „dunkleren“ Noten zum Vorschein, er wird satt und rund, um sich dann, etliche Aufgüsse später mit einem heug-herben Abgang zu verabschieden. Wir schlürfen ihn aus kleinen, weissen Tassen aus Porzellan, musen über eben Gesagtes und vermeintlich Gemeintes. Es ist gemein! Wie selten meinen wir tatsächlich das, was wir dann laut sagen. Wie stark weicht unser Sprechen oft von dem ab, was wir vielleicht fühlen.

D „Ich kann meine Gefühle oft nicht einordnen. Ich weiss nicht, was ich mit ihnen anfangen soll, welche Informationen über mich selbst sie mir bescheren.“

J „Und das ist dann eben der stete Kampf?! Würdest du sagen, du hast ein grosses Ego?“

D „Jawohl, ich würde sagen, ich habe ein grosses Ego! Aber die meisten Menschen verstehen das Konzept Egoismus ohnehin falsch. Wir brauchen ein Ego, um zu überleben. Unser Ego ist unser Überlebensantrieb.“

J „An und für sich ist das kein Problem.“

D „Das Ego ist nicht das Problem. Aber man sollte sich seiner Macht und Wucht bewusst sein, ihr stets bewusster werden; das erachte ich als erstrebenswert.“

J „Mit Wucht meinst du das eigene Potential? Die Irreführung seiner selbst führt sonst zu heimlicher Machtdemonstration und Manipulation.“

D „Ja, wir beginnen damit, anderen Menschen und Gruppierungen unsere Meinung überzustülpen. Wir tun dies, weil wir insgeheim unsicher sind. Wir glauben unbewusst, je mehr Menschen glauben, was wir selbst glauben, desto legitimer wird, was wir tun. Wir versuchen, unser Umfeld dem anzugleichen, wie wir wahrnehmen. Dies führt zu Gewalt und massiver Engstirnigkeit.

In diesem Sinne finde ich es erstrebenswert, sein Ego anzunehmen und sich in Selbstbeobachtung zu schulen.“

J „So lernen wir selbstständig zu denken. Selber denken ist gleichbedeutend mit Selbstverantwortung.

Verantwortung zu übernehmen, für das, was durch mich gesagt, gedacht und getan wird, mit allen Konsequenzen.“



D „Du hast  
eben gesagt: sagen,  
denken, tun – stimmt  
diese Reihenfolge für dich  
so?“

J „Ich glaube daran, dass wir erst etwas tun,  
was wir noch nie getan haben, wenn wir etwas denken,  
was wir noch nie gedacht haben. Und ich denke, dass es unter  
Umständen von Vorteil sein kann Dinge erst auszusprechen,  
um sie dann als Gedanken zu prüfen. Um sie in ihrer Wirkungs-  
kraft zu prüfen, im Sinne von, was für ein Gefühl löst das eben  
Gesagte in mir aus?“

D „Du glaubst also nicht an das

Konzept von richtig und falsch?“

J „Ich glaube nicht, dass irgendein Konzept uns dabei hilft,  
selbstständig zu denken.“

Und just in dem Moment läuft der pitschnasse Berner Rapper  
Baze vorüber, bleibt stehen, trocknet sich mit dem Handtuch  
die Ohren, sichtlich interessiert an unserem Gespräch übers  
Ego.

Es ist ein Sprechgesang, wir reiben uns an einem Ort, ohne uns  
überzeugend über die Bedeutung des Begriffes „Ego“ geei-  
nigt zu haben. Ich weiss ehrlich nicht, ob das immer nötig ist.  
Manchmal ist gerade die Fallhöhe, die Möglichkeit des Missver-  
ständnisses das Reizvolle an einem Gespräch. Wollen wir nicht  
alle in erster Linie uns selbst begegnen? Und wirklich begegnen  
tun wir uns doch ohnehin nur über den Andern, im Spiegel. Je  
konkreter und herausfordernder dieses Gegenüber ist, desto  
besser eignet es sich zur Überprüfung und nötigenfalls auch  
zur Verwerfung der eigens gesponnen Realität. Bedeutet diese  
Art Begegnung nicht Wachstum? Und wäre dann die Gleichung  
Evolution = Liebe nicht absolut passend? Das ist vielleicht  
nicht romantisch, aber dafür ist es echt!

J „Was bedeutet roh für dich?“

D „Ich habe dieses Bild von einem Arm. Die Muskeln sind klar  
abgezeichnet, ohne protzig zu wirken. Alles ist natürlich und in

*Donat Hofer ist 29 Jahre alt, studiert Psychologie und jobbt nebenbei in der Café Bar Sattler in der Länggasse, Podcasts seiner Radiosendungen auf dem Hauptstadtradio RaBe unter [www.kasse6.ch](http://www.kasse6.ch),  
Hörempfehlung: Hörreise 2015 – über Wellen zu den Wellen*

## Coup de coeur

Jeden Samstagmorgen auf der einen Seite des  
Münstergass-Marktes das Brot und auf der ande-  
ren der Kaffee. Doch hinter dem Mann mit dem  
Bart auf des Brotes Seite versteckt sich der Wein und beide Seiten verbindet ein reges Interesse  
und grosse Freude am Tee. Bei Namen genannt, handelt es sich um die *Cafethek* und *Urban und  
Ich*. Zusammen mit dem Länggass-Tee haben wir den Verein Forum Sensorik gegründet.

Es verbindet uns eine gemeinsame Philosophie, eine gemeinsame Sprache, und eine ungemeine  
Entdeckungsfreude. Diese beginnt mit der einfache Frage „Was schmecke ich da?“ und endet  
beim Austausch über Terroir, Pflanzenvarietät und Handwerk. Denn dies verbirgt sich gleich-  
sam hinter dem Wein, dem Kaffee und dem Tee – wie auch hinter vielen anderen Kulturgütern  
dieser Art. Kulturen prägen auch viele der Unterhaltungen im Rahmen des Vereines. Bakterien-  
und Pilzkulturen, Kultur im Sinne der Bodenbewirtschaftung, aber auch die Förderung einer  
aufmerksamen Trink- und Esskultur – einem Ziel des Vereines.

seiner Ordnung. Man sieht diesem Arm an, dass die Person, zu  
der er gehört, viel draussen ist, arbeitet. Der ganze Arm hat et  
was Klares und Kraftvolles.

Feste Überzeugungen beeindrucken mich immer. Der Idealis-  
mus dieser Sprayer-Jungs zum Beispiel; es geht einzig darum,  
die Stadt anzumalen. Wenn die Frage aufkommt: Essen kaufen  
oder Dosen zum Sprühen, dann spielt der hungrige Magen ganz  
klar die zweite Geige. Insgeheim liebäugle ich mit einem „stra-  
ughten“ Leben, gradlinig und konsequent.

Im wirklichen Leben begegne ich halt immer auch meiner  
Kehrseite. Ich finde mich selber schrecklich inkonsequent.  
Aber diese Inkonsequenz hat mit einer inneren Einstellung mir  
selbst gegenüber zu tun. Wenn ich mir vornehme, heute Abend  
das obligate Bier nicht zu trinken und zwei Stunden später  
meine Entscheidung widerrufe, bin ich entweder inkonsequent  
oder flexibel, je nach Standpunkt meiner momentanen inneren  
Einstellung. Eigentlich ist es wie surfen!

Und manchmal packt mich trotzdem die Angst, am Leben vor-  
bei zu leben und dann sage ich mir:

**„irgendeinisch rissisch de schono öppis!“**

Eigentlich geht es vor allem darum, mir einzugestehen, dass  
es mir öfters einfach schrecklich langweilig ist. Meine Aufgabe  
besteht darin, mich um meine eigenen Herausforderungen zu  
kümmern. Das Leben für meine „Kümmernisse“ verantwortlich  
zu machen, ist einfach scheinheilig und uninteressant.“

Während ich Donat bitte, mir noch einen letzten Satz mit auf  
den Weg zu geben, wasche ich das

Teegeschirr. Auch der Tee war Spiegel dieser Begegnung und  
hat mit seiner Geschmacksvielfalt den passenden Hintergrund  
geboten. Über fruchtig zu satt, hin zu einer beglückend warmen  
Herbe.

Unser Gespräch endet mit einem breiten Grinsen auf beiden  
Gesichtern und einer kräftigen Umarmung.

Donats Satz erreicht mich Tage später auf meiner Mailbox. Er  
sitzt bereits irgendwo in Lissabon, von wo aus seine Veloreise  
an der Küste Portugals entlang starten soll, und tippt ihn in  
sein Telefon.

**„Dadaismus war dann da, als Freud  
noch jung war und Jung noch Freude an  
Freud hatte.“**

**Oder: „Nur wer lange schaut, findet die  
Poesie in den Lücken dieses dämlichen  
Satzes.“**

Er meint, ich soll mir einen aussuchen. Unmöglich, mich zu  
entscheiden! Es gibt Dinge, die gehen nur zusammen. *jh*

Und je häufiger der Verein zusammenkommt, umso enger werden die Verknüpfungen – auf  
fachlicher aber auch auf persönlicher Ebene, so dass der Verein sich immer mehr wie eine Fami-  
lie anfühlt. Denn bei diesen Zusammenkünften wird viel probiert, viel gelernt und viel gelacht.  
Dabei gibt es die internen Begegnungen, welche in diesem Gründungsjahr im Vordergrund stan-  
den. Aber auch öffentliche Ereignisse, bei welchen über „krasses Zeug“ geredet wird, wie zum  
Beispiel über einen Wein, der 36 Monate gereift wurde, Geschichtliches – so als Beispiel eine  
Kaffeevarietät, welche in sich die weltweite Verbreitung der Bohne in den Westen und in den  
Osten vereint und über Sorgfalt, wenn ein Tee über 60 Stunden lang eingepackt, ausgepackt,  
umgeschichtet und wieder eingepackt wird.

Mit Freude schauen wir in die Zukunft des Vereines – und wenn es Sie interessiert, können Sie  
dies auch, und zwar auf der Seite [www.kalender-der-sensoriker.ch](http://www.kalender-der-sensoriker.ch) oder schauen Sie am Sams-  
tagvormittag auf dem Markt in der Münstergasse vorbei. *md*

# Chashitsu 茶室 - rô

In den Wintermonaten November bis April rückt die Feuerstelle im japanischen Teeraum zur Mitte hin. Der versenkte Herd *rô* dient nicht bloß zum Erhitzen des Teewassers, sondern auch als Heizung. Der Gastgeber ist während der Teezubereitung den Gästen zugewandt, anders als in den warmen, bis sehr heißen Monaten, wo das tragbare Holzkohlebecken *furô* möglichst weit von den Gästen entfernt platziert wird. Dies hat zur Folge, dass der Gastgeber sich zwangsläufig in einer größeren Distanz zu seinen Gästen befindet.

**Im Sommer rufe ein Gefühl der Kühle hervor.**

**Im Winter erwecke ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit.**

So lauten zwei der sieben Regeln, welche uns vom berühmten Teemeister Sen no Rikyû überliefert worden sind.

Um eine Feuerstelle versammelt sein, weckt nicht nur im Zusammenhang mit der Teezeremonie ein verbindendes Gefühl, vielmehr ist es ein uraltes, ursprüngliches Symbol der Gemeinschaft.

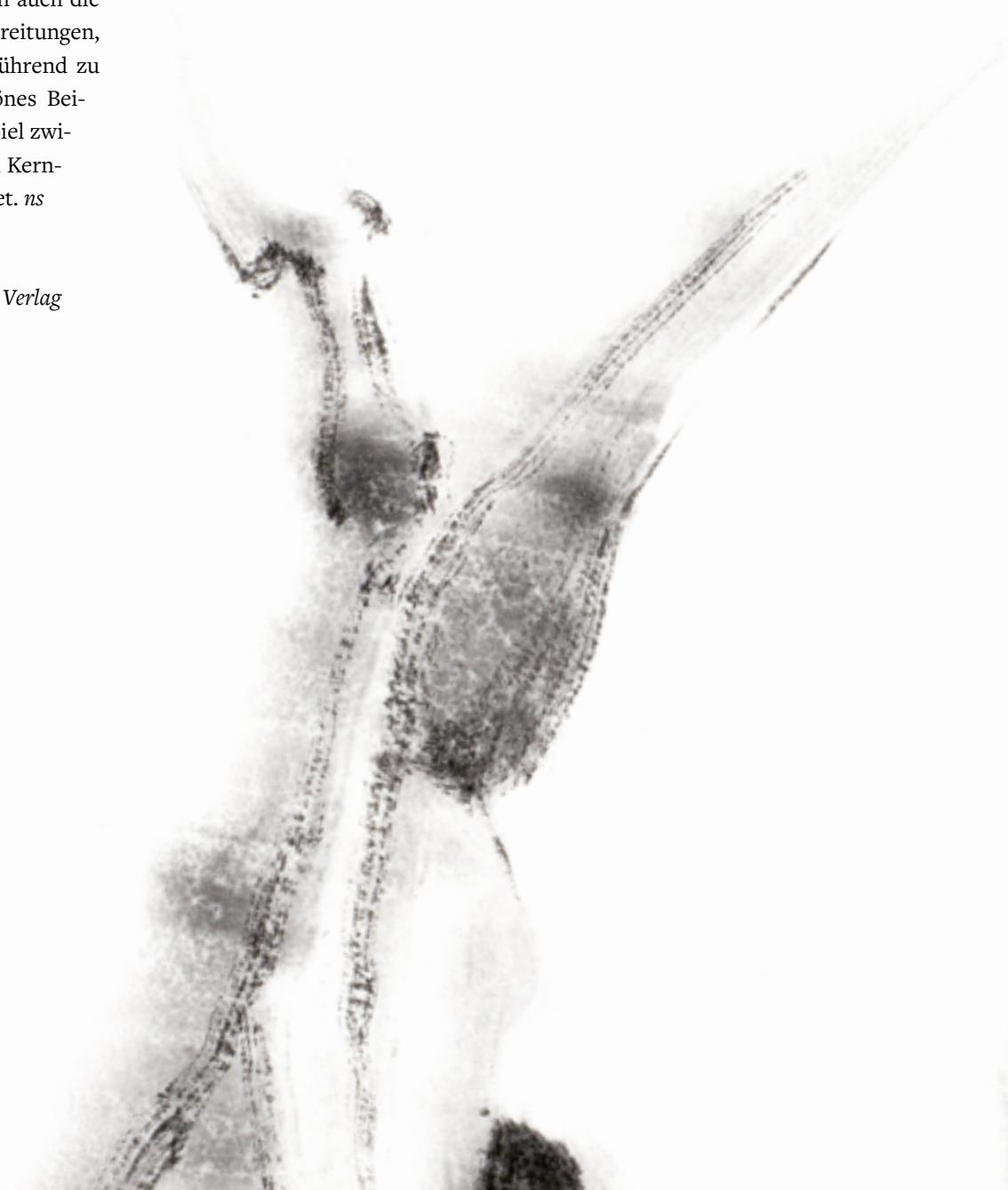
Der Wechsel vom *furô* zum *rô* ist deshalb ein einschneidendes Ereignis im Teeraum. Das Sonnenlicht wird spärlicher, der kalte Wind pfeift durch die Ritzen der Teehütte *chashitsu* und die Menschen spüren ein natürliches Bedürfnis des Näherrückens. Die Energie richtet sich stärker nach Innen, die Konzentration wächst.

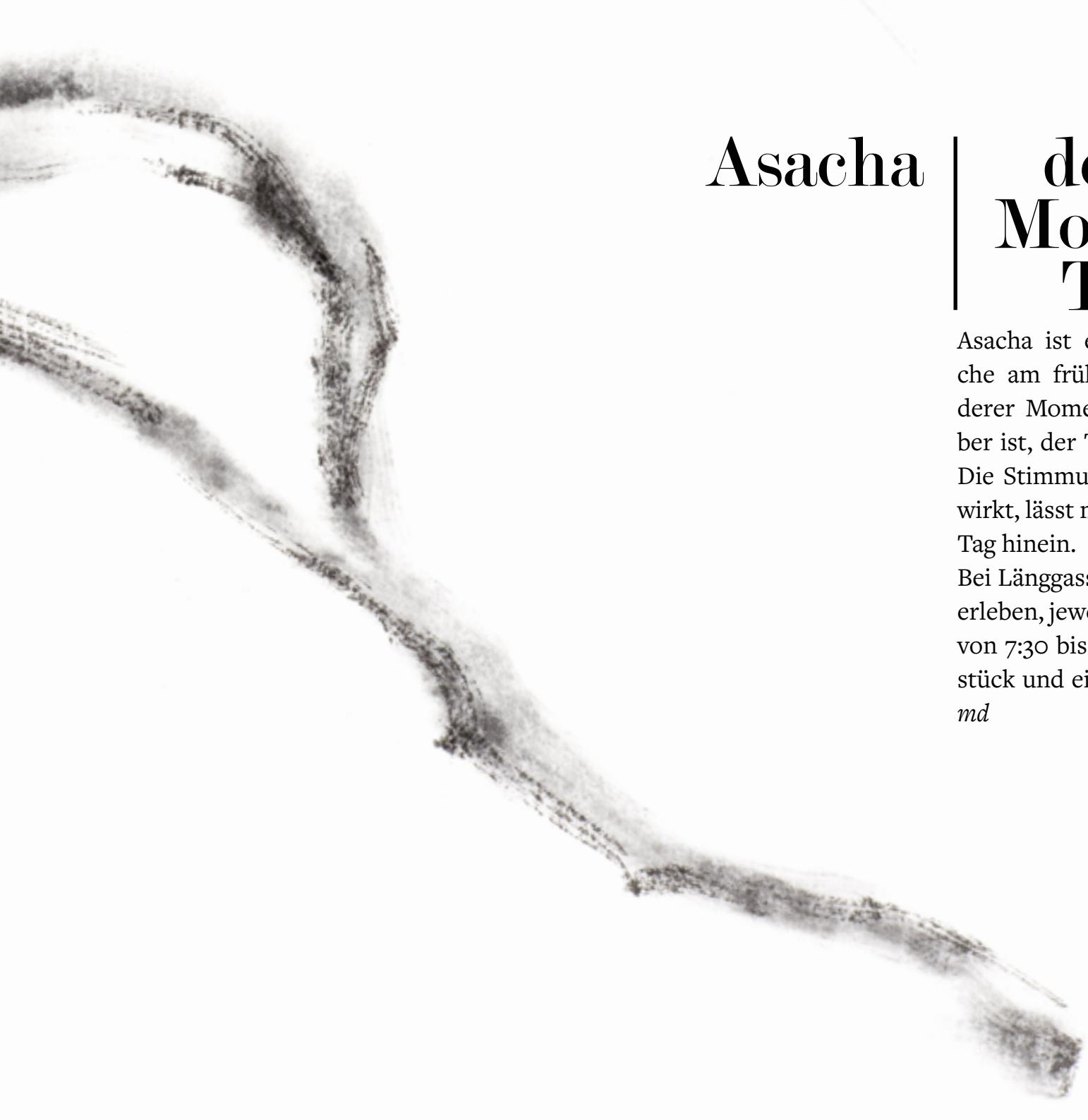
Die Elemente des *rô* sind der versenkte Herd *rôdan* und der Holzrahmen *rôbuchi*. Der *rôdan*, eine Art Kiste, wurde ursprünglich von einem speziell ausgebildeten Handwerker aus Lehm angefertigt und musste jährlich ausgewechselt werden. Heute ist es üblich, *rôdan* aus Stahl, Kupfer, Keramik oder Stein zu verwenden, Materialien, die eine längere Lebensdauer garantieren. In den versenkten Herd wird die gewaschene und feingesiebte Asche vergangener Zeremonien geleert, in die ein gusseiserner Dreifuss *gotoku* gestellt wird. Mancher Quellen nach ist dieser die Asche der sterblichen Überreste ehemaliger Teemeister beigemischt. Auf dem *gotoku* sitzt der Wasserkessel *kama*. Um eine starke Glut zu entfachen, die das Teewasser erhitzt, wird geschnittene Holzkohle verwendet, die aus einer Eiche namens *kunugi* hergestellt wird.

Beim Betreten des Teeraums bewundern die Gäste nicht nur die Schriftrolle und das Blumenarrangement in der Bildnische *tokonoma*, sondern auch die Feuerstelle. Dies erlaubt ihnen, die Vorbereitungen, welche der Gastgeber getroffen hat, gebührend zu würdigen. Diese Würdigung ist ein schönes Beispiel für das rücksichtsvolle Zusammenspiel zwischen Gastgeber und Gästen, welches ein Kernstück der Japanischen Teezeremonie bildet. *ns*

*Literaturempfehlung:*

*Der Geist des Tees, Sen Sôshitsu XV, Theseus Verlag*





# Asacha

# der Morgen Tee

Asacha ist eine Japanische Teezeremonie, welche am frühen Morgen stattfindet. Ein besonderer Moment, in dem die Nacht bereits vorüber ist, der Tag jedoch noch nicht begonnen hat. Die Stimmung ist ruhig und ungewohnt und sie wirkt, lässt man sich auf sie ein, noch lange in den Tag hinein.

Bei Länggass-Tee kann man Asacha ab November erleben, jeweils am ersten Mittwoch des Monats, von 7:30 bis 8:30 mit kleinem japanischem Frühstück und einer Schale Maccha - auf Anmeldung.  
*md*

**D**as trockene wirre Blatt des Tees setzt einen fruchtig-süßen und gleichzeitig wilden Geruch frei. Der Geschmack ist leicht herb, kräftig und doch blumig-süß und im Verborgenen mit einer feinen rauchigen Note durchsetzt. Die Farbe des Tees ist grün mit einem sanften rötlichen Stich.

Von welchem Wesen stammen wohl die kleinen, gekrümmten Augenbrauen? Denn so heisst die Verarbeitungsart, welcher dieser Tee angehört – Mei Cha.

Sicher ist, dass er aus der Provinz Yunnan stammt. In dieser subtropischen, wilden und sehr lebendigen Region im Süden Chinas gedeiht Tee schon seit alters her; sie gilt als Ursprungsort des Tees. Wahrscheinlich wurden die Blätter des Teebaumes dazumal eher in der Art des postfermentierten Tees verarbeitet. Entsprechend ist es kaum verwunderlich, wenn der Yunnan Grün Erinnerungen an einen rohen Pu Er wach werden lässt. Das leicht Wilde und Ungestüme, welches man in diesem Tee findet, liegt in dieser Gegend in der Luft, und so erinnert mich der Geschmack an die heißen Tage, welche wir mit dem Besuchen von Teegärten verbrachten. Und so wie bei diesen Erinnerungen, bleibt beim Trinken dieses Tees eine leichte Süsse. Ein Beweis dafür, dass roh nicht unbedingt nur grob sein muss. *md*

Tee für  
den Alltag  
Yunnan Grün