

## Auf einen Espresso mit . . . Sud gegen Stress

Für Uta Ruser (61) ist Tee ein entspannendes Kulturgut - 15.03.2016 21:08 Uhr

NÜRNBERG - Bei einer Tasse Espresso kommen wir in unserer Interview-Reihe mit Menschen aus der Stadt ins Gespräch. Nicht nur Kaffee macht munter, auch Tee kann diesen Zauber bewirken. Tee-Liebhaberin Uta Ruser schenkt uns die chinesische „Frühlingsschnecke“ ein. Dabei plaudern wir über ihre Entdeckung einer beruhigenden Leidenschaft.



Ihre Leidenschaft für Tee führte Uta Ruser fast über den ganzen asiatischen Kontinent. Einige ihrer Teesorten, die sie in ihrem Geschäft in der Lorenzer Straße verkauft, stammen von Plantagen, die sie selbst besucht hat. © Foto: Thomas Correll

*Frau Ruser, mit welchem Getränk starten Sie in den Tag?*

**Uta Ruser:** Mit Tee natürlich. Meist mit einem schwarzen Darjeeling. Früh mache ich mir davon als Erstes einen halben Liter. Dazu esse ich ein Müsli.

*Kaffee kommt bei Ihnen also nicht auf den Tisch?*

**Ruser:** So gut wie kaum. Mal ein Milchkaffee am Sonntag. Zucker nehme ich gar nicht.

*Trinken Sie nie etwas anderes als Tee?*

**Ruser:** Ich trinke rund um die Uhr Tee. Zu einem guten Essen aber gerne auch mal ein Gläschen Wein.

*Woher kommt die Leidenschaft und Begeisterung für Tee?*

**Ruser:** Vor dreißig Jahren bin ich zum ersten Mal nach Asien gereist, nach Indonesien. Eine neue Welt hat sich mir aufgetan. Insgesamt war ich über die Jahre neun Mal in Asien. Und der Tee kommt ja daher, dort trinkt man nur Tee. In Sri Lanka habe ich Teeplantagen besucht. Jedes Jahr habe ich dafür meinen gesamten Urlaub genommen. Der Tee in meinem Geschäft stammt von dort. Ich schaue mir ganz genau an, unter welchen Bedingungen er produziert wird.

- Anzeige -

*Was hat Sie an Asien fasziniert?*

**Ruser:** Die andere Welt. Ein anderer Kulturkreis. Ich bin mit dem Rucksack alleine gereist und war mit den Menschen dadurch sofort in Kontakt. Ich habe mit den Familien gelebt und war nicht als Touristin mit dem Koffer im Schlepptau unterwegs. Ich habe mich vorher immer genau informiert und wusste, was mich erwartet.

*Haben Sie schon immer mit Tee gearbeitet?*

**Ruser:** Vorher war ich in der EDV-Branche tätig und hatte da die Früchte geerntet. Ich wollte noch mal etwas Neues machen. In der Südstadt eröffnete ich meinen ersten Laden. Renate Schmidt, die damalige Familienministerin, kam öfter bei mir vorbei und hat ihren Pfefferminztee gekauft.

*Was reizt Sie an der Kultur des Tees?*

**Ruser:** Den Tee gibt es seit 5000 Jahren. Vorher hatte der chinesische Kaiser bei Kriegszügen der Legende nach immer heißes Wasser getrunken, bis Blättchen und Reisig in den Wasserkessel gefallen sind. Er hat bemerkt, wie die Mischung seinen Geist belebt. Die Blätter für den Tee wachsen noch heute teilweise auf Bäumen, die bis zu dreißig Meter hoch sind. Die Tradition gibt es seit Tausenden Jahren und sie tut dem Menschen gut.

*Inwiefern?*

**Ruser:** Schauen Sie sich die schönen Blasen an, die der Tee beim Einschenken macht, und die tolle Farbe. Das beruhigt die Menschen.

*Und woher kommt dieser beruhigende Genuss?*

**Ruser:** Das kommt vom Buddhismus. Tee wird im Unterschied zum Kaffee in Ruhe getrunken. Die Leute trinken ihn heute leider im Laufschrift auf der Straße. Beim Tee wollen sich die Leute hinsetzen, entspannen, herunterkommen und dabei auch genießen. Der Tee geht langsam in den Körper und belebt das Nervenzentrum. Kaffee macht den Körper unruhig.

*Bei Ihnen gibt es keinen Tee „to go“?*

**Ruser:** Ich habe es mal probiert und angeboten, weil es im Trend war, aber es war ein Fehlschluss und eine Fehlinvestition.

*Wird Tee in den letzten Jahren anders wahrgenommen?*

**Ruser:** Die Leute machen sich heute mehr Gedanken, was sie essen und trinken. Es wird nicht mehr so einfach zugegriffen wie früher. Sie haben erkannt, dass ihnen das nicht guttut. Geschmacksverstärker haben im Körper nichts zu suchen und können auf Dauer vielleicht Krankheiten auslösen.

*Gibt es bestimmte Teesorten, die man über den Tag verteilt trinken sollte?*

**Ruser:** In den Tag startet man am besten mit einem schwarzen, grünen oder weißen Tee. Der belebt das Nervenzentrum. Gegen die Müdigkeit nach dem Mittagessen empfehlen sich diese Sorten auch, um den Nachmittag gut zu überstehen. Kräuter-, Früchte- und Rooibostee in den späteren Stunden beruhigen das Gemüt und sind gut, bevor man ins Bett geht.

*Welche grundlegenden Regeln gibt es beim Tee-Aufkochen?*

**Ruser:** Das Wasser erst aufgießen, wenn es glatt ist, und fünf Minuten ziehen lassen, beim grünen Tee auch länger, dann kommt das Bouquet durch. Einen Früchtetee kann man auch bis zu einer halben Stunde ziehen lassen, um den Geschmack zu verstärken und die Vitamine herauszuholen. Ein Naturprodukt braucht seine Zeit, um sich zu entfalten. Das geht nicht husch, husch . . . Auch der richtige Filter ist wichtig. Oft wird zu viel Tee genommen, dann ist aber der Geschmack zu streng.

*Apropos Geschmack: Mit oder ohne Zucker?*

**Ruser:** Auf jeden Fall ohne Zucker. Tee wird getrunken, wie ihn die Natur hergibt. Den Ursprungsgeschmack kann ich dann richtig kennenlernen und schmecken.

*Und wer es ein bisschen süß braucht?*

**Ruser:** Natürlich darf man auch mal mit Kandis süßen. Kandis hat den Effekt, dass dieses Klimpern beim Umrühren die Leute beruhigt.

Interview: PATRICK SCHROLL