

ZIEHZEIT: 1. Aufguss 10 sec,  
jeder weitere Aufguss +5 sec.  
Insgesamt sind ca. 6 Aufgüsse möglich.

**OOLONG** – KUGELBLATT:

DOSIERUNG: 8g Teeblätter auf  
150ml ca. 95°C heißes Wasser.

ZIEHZEIT: 1. Aufguss 20 sec,  
jeder weitere Aufguss +5 sec.  
Insgesamt sind ca. 8 Aufgüsse möglich.

**SCHWARZER TEE** – KLEINES BLATT:

DOSIERUNG: 5g Teeblätter auf  
150ml ca. 85°C heißes Wasser.

ZIEHZEIT: 1. Aufguss 5 sec,  
jeder weitere Aufguss +5 sec.  
Insgesamt sind ca. 8 Aufgüsse möglich.

**SCHWARZER TEE** – GROßES BLATT:

DOSIERUNG: 6g Teeblätter auf  
150ml ca. 95°C heißes Wasser.

ZIEHZEIT: 1. Aufguss 10 sec,  
jeder weitere Aufguss +5 sec.  
Insgesamt sind ca. 8 Aufgüsse möglich.

**PU ERH** – TEEKUCHEN / LOSES BLATT:

DOSIERUNG: 5g Teeblätter auf  
150ml ca. 95°C heißes Wasser.

Ziehzeit 1. Aufguss: 5 sec,  
jeder weitere Aufguss +10 sec.  
Insgesamt sind ca. 10 Aufgüsse möglich.

**PU ERH** – (MINI)TUO CHA:

DOSIERUNG: 5g Teeblätter auf  
150ml ca. 95°C heißes Wasser.

ZIEHZEIT: 1. Aufguss 30 sec,  
2. Aufguss 10 sec,  
jeder weitere Aufguss +10 sec.  
Insgesamt sind ca. 10 Aufgüsse möglich.

**ALLGEMEINE TIPPS:**

Achten Sie darauf möglichst weiches,  
sowie zuvor abgekochtes Wasser zu  
verwenden. Stilles Mineralwasser oder  
destilliertes Wasser sind für die Teezu-  
bereitung kaum geeignet.  
Für die optimale Wassertemperatur  
empfehlen wir einen Wasserkocher mit  
Temperaturvorwahl und Warmhaltefunk-  
tion bzw. mittels Wasserthermometer  
exakt temperiertes Wasser aus einer  
Thermoskanne.

**INFO-QUELLEN:**

- <http://www.teewald.de>
- <http://www.teetalk.de>
- <http://www.teekenner.de>
- <http://www.artee.at>



Teehaus INDOLERO  
Böheimgasse 2  
2700 Wiener Neustadt

Fon: 02622 28093  
Fax: 02622 28093 15  
Mail: [office@indolero.at](mailto:office@indolero.at)

Online: [WWW.INDOLERO.AT](http://WWW.INDOLERO.AT)

**TEEZUBEREITUNG À LA  
„GONG FU“**

*oder die Kunst, Tee richtig zu genießen*



Diese Art des Teegenusses ist vor allem  
in China und Taiwan bereits seit Jahr-  
tausenden etabliert. Die Bezeichnung  
*Gong Fu* ist chinesisch und bedeutet  
*Zeit*. Gemeint ist damit die Zeit, die der  
Tee braucht, um seinen Geschmacks-  
charakter optimal zur Geltung zu brin-  
gen. Doch der Faktor Zeit ist noch nicht  
das ganze Geheimnis. ...

Folgende Teeutensilien sind für ein perfektes Gong Fu-Erlebnis unerlässlich:

- Gaiwan oder sehr kleine Teekanne
- kleine Teeschale (80-100ml)
- heißes Wasser (ev. Teethermometer)
- ca. 5-8g hochwertige Teeblätter (Grüner, Weißer, Oolong oder Pu Erh)

Empfehlenswertes, optionales Zubehör:

- Gong Dao Bei (ein kleiner Teekrug mit Sieb oder Tülle),
- chinesisches Teetablett,
- Schäufelchen aus Holz,
- hölzerne Zange zum Anfassen der Tassen.

### **GONG FU – ZUBEREITUNG:**

- Zunächst werden alle Gefäße vorgewärmt, indem sie mit heißem Wasser (ca. 70-100°C) übergossen werden. Nach einigen Sekunden ausleeren, nun hat das Teegeschirr die richtige Temperatur.
- Nun gibt man die entsprechende Menge Tee (siehe Empfehlung weiter unten!) in den Gaiwan. Das vorgewärmte Material lässt die Blätter besonders intensiv duften!
- Etwas heißes Wasser über die Teeblätter gießen und nach ein paar Sekunden wieder weggleeren. Dieser Aufguss dient zum Reinigen bzw. Aktivieren der Teeblätter und wird nicht getrunken.

- Der erste Trink-Aufguss erfolgt je nach Teesorte mit 80–95°C heißem Wasser, die Ziehzeit beträgt 20 - max. 60 sec. Der Tee wird dann entweder direkt in die kleinen Tassen oder zuerst in den *Gong Dao Bei* geleert und von dort in die Teetassen gegossen.
- Mit jedem Folgeaufguss erhöht sich die Ziehzeit um 5-10 Sekunden.

### **VORTEILE DIESER ART DER TEEZUBEREITUNG:**

- Die gerollten oder gepressten Teeblätter können sich optimal entfalten und so ihr volles Geschmacks- und Duftpotential entwickeln.
- Die Gong Fu-typische Kombination aus viel Tee, wenig Wasser und kurzer Ziehzeit löst verhältnismäßig wenige Bitterstoffe aus den Blättern. Von Aufguss zu Aufguss dominieren jeweils andere, sehr feine Aromen das Geschmacksbild. Diese Aromen würden bei der uns bekannten *westlichen* Art der Teezubereitung (wenig Tee, mehr Wasser, längere Ziehzeit) von anderen, dominanteren Aromen überdeckt werden.
- Neben einem feineren Geschmack ist auch die unmittelbare Wirkung auf den menschlichen Körper durch Gong Fu intensiver spürbar: Man fühlt sich gleichzeitig angeregt und sehr entspannt!

### **ZUBEREITUNGSTIPPS FÜR DIE „GONG FU“-GEEIGNETSTEN TEESORTEN:**

Eine Besonderheit der Gong Fu-Methode ist, dass selbst kleine Abweichungen hinsichtlich Teemenge, Wassertemperatur und Ziehzeit große Geschmacksunterschiede hervorrufen können. Deshalb empfehlen wir Ihnen, vor allem zu Beginn bewusst mit dieser Methode zu experimentieren und mutig an den einzelnen ‚Schrauben zu drehen‘. Als Ausgangsbasis für diese Experimente können wir Ihnen folgende Werte empfehlen:

#### **WEIßER TEE:**

DOSIERUNG: 5g Teeblätter auf 150ml ca. 85°C heißes Wasser.  
ZIEHZEIT: 1. Aufguss 5 sec, jeder weitere Aufguss +5 sec.  
Insgesamt sind ca. 5 Aufgüsse möglich.

#### **GRÜNER TEE:**

DOSIERUNG: 5g Teeblätter auf 150ml ca. 85°C heißes Wasser.  
ZIEHZEIT: 1. Aufguss 5 sec, jeder weitere Aufguss +5 sec.  
Insgesamt sind ca. 5 Aufgüsse möglich.

#### **GELBER TEE:**

DOSIERUNG: 5g Teeblätter auf 150ml ca. 80°C heißes Wasser.  
ZIEHZEIT: 1. Aufguss 5 sec, jeder weitere Aufguss +5 sec.  
Insgesamt sind ca. 5 Aufgüsse möglich.

#### **OOLONG – GESTRECKTES BLATT:**

DOSIERUNG: 5g Teeblätter auf 150ml ca. 95°C heißes Wasser.