

Vietnamesischer Eistee und achtsames Tee trinken

In Vietnam ist Tee allgegenwärtig und das Hauptgetränk in den Familien, in Restaurants und Straßenküchen. Im Gegensatz zu den westlichen Kulturen, in denen Wasser oder Mineralwasser den benötigten Flüssigkeitsbedarf deckt, wird dort oft Tee getrunken.



Tee gibt es praktisch überall und in unbegrenzter Menge, auch für die arme Bevölkerung ist er ein bezahlbares Getränk.

Wer als Gast in einem vietnamesischen Haushalt zu Besuch ist, bekommt traditionellerweise einen Tee serviert. Dabei gilt es als unhöflich, nicht zumindest einen Schluck davon zu

trinken. Die Tasse oder Schale des Gastes wird immer wieder aufgefüllt, wobei jedoch nicht erwartet wird, dass auch alles ausgetrunken wird.

Am weitesten verbreitet ist grüner Tee, der in der Regel kalt getrunken wird. Kalter Eistee heißt vietnamesisch: “Trà Đá” (Trà = Tee, Đá = Eiswürfel) und ist nicht nur bei jungen Menschen in der Hitze des tropischen Klimas sehr beliebt.

In vielen Straßenküchen wird Trà Đá zum Essen gratis gereicht und in den Großstädten sind auf den Gehsteigen immer wieder kleine Stände zu finden, die das berühmte Erfrischungsgetränk für ein paar Pfennig verkaufen. Dabei laden die kleinen Plastikhöckerchen am Straßenrand zu einer Verschnaufpause in landestypischer Art ein. Der Verkauf von Trà Đá an den Busbahnhöfen ist auch eine Möglichkeit für arme Kinder, etwas zum Haushaltsgeld ihrer Familien zu verdienen.

Wer die heißen Sommertage dazu nutzen möchte, selbst einmal vietnamesischen Eistee zu Hause zu machen, benötigt dazu gar nicht viel:

Für **die Zubereitung von Trà Đá** kann eigentlich jede Teesorte verwendet werden, wobei bittere Sorten weniger gut geeignet sind. Traditionell wird am häufigsten grüner Tee und Grüntee mit Jasmin oder anderen dezenten Geschmacksrichtungen benutzt, aber auch Artischockentee ist in Vietnam sehr beliebt.

Trà Đá besteht in der Regel aus drei Zutaten (Tee, Rohrzucker und Eiswürfel); die Zubereitung ist denkbar einfach: 1-2 Teelöffel Rohrzucker in eine große Tasse geben. Teebeutel oder losen Tee mit heißem Wasser aufbrühen und ziehen lassen - beim Grüntee darauf achten, dass das Wasser nicht zu heiß ist, da er sonst bitter wird. Sobald der Tee fertig gezogen ist, den Teebeutel bzw. lose Teeblätter entfernen. Als nächstes den Tee mit ein paar

Eiswürfeln abkühlen. Vor dem Servieren ein Glas oder eine Karaffe mit frischen Eiswürfeln füllen und den Tee darüber gießen - fertig.

Obwohl vietnamesische Getränke tendenziell extrem süß sind, kann der Zucker bei Bedarf selbstverständlich auch einfach weg gelassen oder entsprechend reduziert werden! Weil zu viel Eistee, wie alle sehr kalten Getränke, Bauchschmerzen begünstigen kann, soll er in Maßen getrunken werden.



Eine interessante und auch sehr beliebte Variante vor allem für schwarzen Tee ist übrigens Trà Chanh (Chanh = Zitrone). Hier wird der Tee separat ohne den Zucker zubereitet. Während der Tee zieht, wird eine Viertel Zitrone ausgedrückt, mit dem Rohrzucker und etwas heißem Wasser verrührt und vor dem Servieren mit dem Tee und den frischen Eiswürfeln vermischt.

Was bedeutet nun „achtsames Teetrinken“?

Während wir unseren Trà Đá zubereiten, können wir viele Einsichten gewinnen. Ich möchte Sie dazu mit den Worten des Zen-Meisters Thich Nhât Hanh als Schirmherr des Maitreya-Fonds einladen:

„Wir können über die verschiedenen Formen, die Wasser annehmen kann, kontemplieren. Wasser kann klare Flüssigkeit sein, Eis, Dampf, Wolken oder Schnee, es kann so klar sein wie ein Spiegel. Ohne Wasser würde die Erde vertrocknen und absterben. Wir können uns die Kraft der Sonne bewusst machen, die den Tee heranreifen lässt und den vielen helfenden Händen danken, die dabei geholfen haben, dass uns die Zutaten für die Zubereitung zur Verfügung stehen.“

Wir können auch darüber kontemplieren, in welch privilegierte Umstände wir hinein geboren wurden, dass wir uns aus freiem Willen heraus für ein einfaches Leben entscheiden dürfen. Allen notleidenden und armen Menschen können wir unsere tiefe Anerkennung aussprechen und sie in unsere Gebete mit einschließen.

Mit dem fertigen Eistee in den Händen lässt sich das Gatha für achtsames Tee trinken rezitieren:

“Diese Tasse Tee in meinen Händen, meine Achtsamkeit ist aufrecht erhalten. Mein Geist und mein Körper haben sich vollkommen im Hier und Jetzt niedergelassen. “

Anstatt eine Kerze anzuzünden suchen wir uns einen Platz in der Sonne oder unter einem Baum und können unseren eisgekühlten Tee in kleinen, bewussten und erfrischenden Schlucken genießen. Chúc mừng!