Umami - Der fünfte Geschmack

****Oft hört man von Teefreunden die Bezeichnung *Umami*. Insbesondere in Verbindung mit hochwertigen japanischen und chinesischen Grüntee wird dieser Begriff oft verwendet. Obwohl Umami bereits 1907 vom japanischem Wissenschaftler Kikunae Ikeda entdeckt wurde ist es einer breiten

*L-Theanin   (Quelle: Wikipedia)*

Bevölkerungsschicht weitgehend unbekannt. Neben süss, sauer, bitter und salzig ist *Umami* eine weitere Geschmacksrichtung und wird deshalb auch als fünfter Geschmack bezeichnet. *Umami* heisst übersetzt so viel wie *herzhaft*oder *fleischig*und dient dazu eiweisshaltige Lebensmittel schmecken zu können.

# Wie kommt *Umami*in den Tee?

Für den *Umami* Geschmack im [Grüntee](http://teamania.ch/blog/gruener-tee/)ist die Aminosäure L-Theanin verantwortlich. Diese Aminosäure wird in den Blättern der Camellia sinensis gebildet. Im Laufe des Wachstums wird aber ein Grossteil der Theanin durch Sonneneinstrahlung in Catechine und andere Stoffe umgewandelt. *Umami* ist also nur in den jungen Teeblättern zu finden oder in Blättern die vor starker Sonnenstrahlung geschützt sind. Dies ist z.B. bei Yun Wu und anderen Tees aus nebligen Anbaugebieten der Fall. Die Japaner hingegen haben eine eigene Technik entwickelt: Kabuse. Hochwertige grüne Tees wie Tencha, Gyokuro oder Kabusecha werden künstlich beschattet und erzielen somit den gleichen Effekt wie Nebel und Wolken.

# Wieso schmeckt man *Umami*nicht bei Schwarztee?

Im [Schwarztee](http://teamania.ch/blog/schwarzer-tee/) sowie, in geringerem Ausmass, im [Oolong](http://teamania.ch/blog/oolong/), [gelben](http://teamania.ch/blog/gelber-tee/) -und [weissen Tee](http://teamania.ch/blog/weisser-tee/) werden die Theanine durch die Oxidation abgebaut. Da gleichzeitig Bitterstoffe wie Catechine abgebaut werden sind diese Tees nicht bitterer als grüne Tees sondern, im Gegenteil, eher bekömmlicher.

# Wie kommt man zum *Umami* Erlebnis?

Wie bereits geschrieben enthalten junge Blätter die nur wenig Sonnenstrahlung ausgesetzt wurden einen hohen Anteil an L-Theaninen. Typischerweise sind dies Grüntees aus erster Ernte da im Frühling die Sonneneinstrahlung sehr gering ist. Diese Tees sind auch bekannt als First Flush oder Shincha.

Auch Hochland Tees wie Lu Shan Yun Wu oder Meng Ding Gan Lu welche durch eine dicke Nebelschicht vor der Sonne geschützt sind enthalten grössere Mengen an L-Theanin.

Eine weitere Kategorie bilden sogenannte Schattentees welche sich ebenfalls durch einen hohen L-Theanin Gehalt auszeichnen. Dazu gehören insbesondere Gyokuro, Kabusecha und Tencha sowie das daraus gewonnene Matcha. Den höchsten L-Theanin Gehalt dürfte ein Schattentee aus erster Ernte wie Shincha Gyokuro haben.

Um maximalen Umami Geschmack zu erhalten sollten diese Tees mit etwa 50°C warmen Wasser aufgegossen werden. Bei höheren Temperaturen werden entsprechend mehr Bitterstoffe gelöst und mindern somit das Umami Erlebnis.

# Geheimtipp

Koreanischer Woojeon Grüntee zeichnet sich durch ein besonderes *Umami* Aroma aus und ist zudem sehr günstig im Preis. Durch die Kombination von Dämpf -und Rösttechnik vereint dieser Tee Merkmale von japanischem und chinesischem Grüntee.