

PUUR

**SOORTEN
DRINKEN
EXPERIMENTEREN**

THEE



VOOR

WOORD

Thee draagt een rijke geschiedenis en een jarenlange traditie met zich mee.

Thee brengt mensen bij elkaar en doet genieten.

Thee schenkt warmte.

Thee is heilzaam.

Zij die nog denken dat thee drinken enkel voor zieke mensen is, zullen wij met dit boek gegarandeerd op andere gedachten brengen. Wie al een theeleut is, gaat verder met ons mee op ontdekkingsstocht. En wie thee koud laat, zal zich na het lezen van dit boek ongetwijfeld wagen aan de warmte van een kop.

Thee is aan een indrukwekkende opmars bezig, omdat de drank perfect past in de tijdsgeest van vandaag. Mensen zijn steeds vaker op zoek naar zingeving en andere manieren van leven. Yoga is de nieuwe sport. Mindfulness is de nieuwe slogan. Thee past perfect in dat rijtje.

Dit boek is een reis waarop we je meenemen naar theeplantages over de hele wereld. Alle soorten komen aan bod, van de pluk tot aan de thee in jouw kop. We geven je enkele richtlijnen mee over hoe je zelf een lekkere kop zet. We trakteren je ook op enkele recepten voor iceteas, theecocktails en theesmoothies. Wist je trouwens dat het drankje ook een fantastisch alternatief is voor wijn bij een diner? Daarom geven we een aanzet om zelf aan de slag te gaan met thee en foodpairing.

Theezetten is geen exacte wetenschap, maar een 'ritueel' dat je naar jouw hand zet. Jij bent de regisseur van het eindresultaat, zolang je maar geniet en respect hebt voor zij die de wereld in jouw kop brengen. Achter iedere thee schuilt een eigen verhaal, een verhaal van noeste arbeid en eeuwenoude tradities. Een verhaal dat wij jou maar al te graag willen vertellen... Drink met ons mee, want we hopen van harte dat we je mogen inspireren.

SOORTEN

THEE



Zwarte thee

Zwarte theebladeren ondergaan vier handelingen. Eerst worden de blaadjes verwelkt. Dat gebeurt door ze te spreiden op een lopende band waar onderaan warme lucht wordt doorgeblazen. Maar het verwelken kan ook gebeuren door de zon, door de bladeren buiten te spreiden. Dat verwerkingsproces gaat door tot het vocht in de bladeren gereduceerd is tot 50%.

Daarna worden de bladeren gerold tussen twee horizontaal schurende vlakken. Zo komt er vocht, ofwel bladsap, uit de theebladeren. Hierdoor begint het blad automatisch te oxideren. Die oxidatie zorgt voor de zwarte kleur, de typische smaak en aroma van het blad. De bladeren worden vervolgens overgebracht naar een aparte plaats in de fabriek waar de oxidatie kan verdergaan. Hoelang de oxidatie duurt (tussen de 30 minuten en 12 uur), bepaalt in grote mate het uiteindelijke karakter van de thee. Bij het bereiken van het optimale oxidatieniveau worden de bladeren gedroogd in een oven tot het blad een vochtgehalte van 4% heeft. Daardoor stopt het oxidatieproces en blijft de bekomen smaak bewaard. Na die bewerkingen blijft van 100 kilogram geplukte bladeren, ongeveer 20 kilogram zwarte thee over.



Groene thee

Groene thee is niet-geoxideerd. De oxidatie van de vers geplukte bladeren wordt actief tegengegaan door ze te bakken in een wok of te stomen. Die behandeling wordt *killing the greens* genoemd, omdat de hitte de enzymen doodt die verantwoordelijk zijn voor het oxideren. De duurtijd van dit proces is afhankelijk van de gekozen methode en de finale smaak die men beoogt. Na deze behandeling is het theeblad soepel en zacht, waardoor men het gemakkelijk kan oprollen, krullen, gladmaken of samenpersen in bolletjes. Iedere theeproducent heeft zo zijn eigen manier om het theeblad van een vorm te voorzien. Tot slot worden de bladeren gedroogd tot de vochtigheid van het blad gedaald is tot 4%. Groene thee behoudt zijn groene kleur, eigen aroma en veel heilzame bestanddelen (zie p. 142). Het behoud van die gezonde stoffen is de reden waarom groene thee in de natuurgeneeskunde als zo gezond wordt gepromoot.



Oolong

Elke oolongvariëteit heeft haar eigen specifieke werkwijze en elke theemeester heeft nog eens zijn eigen recept. Oolongthee is gedeeltelijk geoxideerde thee. Daardoor bevindt deze thee zich tussen groene en zwarte thee. Zoals bij zwarte thee start het proces met het verwelken van de theebladeren. Daarna worden ze manueel in manden of machinaal in een trommel geschud. De bladeren dansen en springen, waardoor ze kneuzen en beginnen te oxideren. Ze oxideren onder nauwgezet toezicht verder. Er bestaan schakeringen van licht geoxideerde oolongs (oxidatie < 40%) tot donker geoxideerde oolongs (oxidatie > 40% tot 70%). Een licht geoxideerde oolong leunt qua smaak en eigenschappen aan bij een groene thee. Een donker geoxideerde oolong heeft de smaak van een krachtige zwarte thee met een aards aroma. De fabrikant stopt het gewenste oxidatieniveau met het *killing the greens*-proces. Nadien worden de bladeren in hun finale vorm gerold; ofwel in bolletjes ofwel in een langwerpige, verfrommelde vorm. Tot slot worden de bladeren gedroogd in een oven of boven houtskool tot de vochtigheid van het blad gedaald is tot 4%. Nadien ondergaan sommige oolongs nog een naroostring. Dat gebeurt onder strikt toezicht van temperatuur en duurtijd, zodat de thee niet verbrand smaakt. Het is namelijk de bedoeling dat het na-roosteren de smaak verbetert. Het brengt nootachtige en fruitige tonen in de thee naar boven. Een oolong bestaat enkel uit *full leaves*. Men plukt niet enkel *two leaves and a bud*, maar ook het vierde en vijfde blad.



Witte thee

Witte thee werd tot enkele jaren geleden exclusief in China, in de provincie Fujian geoogst. Het terroir (bodem, klimaat en hoogte) van deze streek leent zich hiervoor uitstekend. Vandaag produceren ook andere landen witte thee, zoals bijvoorbeeld Vietnam, Sri Lanka, India en Malawi. Witte thee is de minst bewerkte thee van alle soorten. De pluk gebeurt manueel, omdat enkel de bladknoppen en een of twee blaadjes aan de top worden geplukt. Geen enkele machine kan namelijk zo subtiel plukken. Het plukken en verwerken gebeuren voorzichtig om de oxidatie zo laag mogelijk te houden. Na het plukken, worden de bladeren uitgespreid en gedroogd onder de zon. Om zeker te zijn dat de bladeren niet verbrandt, kunnen ze ook binnen worden gedroogd in een kamer met een temperatuur van 30°C en weinig luchtvochtigheid, tot het vocht gereduceerd is tot de helft. Nadien wordt het theeblad langzaam gedroogd in een oven op lage temperatuur tot het vocht hier ook gedaald is tot 4%. De finale droging kan ook door de zon gebeuren, maar dan moet de theemeester de droging van nabij opvolgen zodat de bladeren niet verbranden. Vakmanschap! Witte thee dankt zijn naam aan de fijne witte donshaartjes waarmee de bladknoppen en de eerste bladeren zijn bedekt.

RAW PU-ERH



SCHADUWTHEE

Sommige theeplanten worden overdekt met zeilen. Die speciale schaduwtechniek blokkeert het zonlicht tot zo'n 90%. In een vrijwel donkere omgeving compenseert de theeplant het verlies aan zonnestrallen met een uiterst intensieve productie van chlorofyl. Een felgekleurd groen blad en een intense smaak zijn het resultaat. Die smaak wordt door de Japanners beschreven als umami. Umami betekent letterlijk 'aangenaam, hartig en intens' en is – naast zout, zoet, zuur en bitter – de vijfde smaak.

Tencha-bladeren zijn bedoeld om Matcha-poeder mee te maken. Maar ook met de losse bladeren kan thee worden gezet, alhoewel dat zelden gebeurt. Drie weken voor de oogst worden de theeplanten overdekt met zeilen.

Matcha is een Japanse groene thee van Tencha-bladeren die worden vermalen tot poeder. Het blad wordt in poedervorm gedronken waardoor niets van de vitaminen en mineralen verloren gaat. In tegenstelling tot andere theeën wordt Matcha niet opgegoten, maar wordt het poeder met warm water tot een schuimige drank geklopt met een bamboekwast. Er bestaan verschillende gradaties in kwaliteit, gaande van 'Matcha for cooking' over 'Premium Matcha' tot 'Ceremonial Matcha', afhankelijk van onder andere het oogstmoment van de Tencha-bladeren en of de stengels al dan niet verwijderd werden.

Matcha-poeder kent veel toepassingen in de keuken en is er sinds een aantal jaren niet meer weg te denken. De groene thee geeft gerechten, sauzen, superfood-smoothies en desserts zoals Matcha-ijs en Matcha-mousse (zie p. 196) een frisgroene kleur. 'Ceremonial Matcha' of de beste kwaliteit Matcha wordt gebruikt bij de Japanse theeceremonie (zie p. 206).

Bij **Kabusecha** worden de theeplanten 4 tot 10 dagen voor de oogst overdekt met zeilen. De thee resulteert in een zoete, umami, zeewierachtige smaak.

Gyokuro is een overdekte topthee. De netten worden in dit geval niet op de theeplanten gelegd – zoals bij Tencha- en Kabusecha-plantages – maar worden hoger gehangen, zodat de plant nog ruimte heeft om in de hoogte te groeien. De planten worden drie weken voor de oogst overschaduwd. Gyokuro is een exquise thee met een rijke, diepe umami smaak. Minder dan 1% van de in Japan geproduceerde thee is Gyokuro.



MATCHA

DE PLANT

De Yerba Mate-plant of *Ilex paraguariensis* komt van nature voor in Brazilië, Argentinië, Paraguay, Uruguay, Chili, Peru en in de Boliviaanse Chaco. Het is een boom die tot 15 meter hoog kan worden. De bladeren zijn 7 tot 11 centimeter groot. Ze hebben een gekartelde rand en bevatten veel cafeïne. Daarom wordt Yerba Mate in Europa soms gedronken als energiedrank of kan hij perfect een kop koffie vervangen. Toch kent hij tot nu toe geen echte doorbraak in Europa. De boom groeit in het wild in de jungle of in de schaduw van het regenwoud. Daar zijn de bladeren donkergroen en hebben ze een intensere smaak. De meeste Yerba Mate wordt geteeld in commerciële plantages.

DE OOGST EN DE PLUK

De aangeplante bomen zijn na vijf jaar klaar om te worden geoogst. In commerciële plantages worden de takken meestal met machines geoogst. In andere gevallen snijden de werknemers de takken af met messen. De bladeren zorgen voor een intense smaak, de stengels voor een milde toets. Eens de takken afgesneden zijn worden ze naar de fabriek vervoerd om te worden verwerkt. Het productieproces varieert van producent tot producent en is afhankelijk van de finale smaak die men beoogt.



yerba mate



THEE- ZETTEN

De essentie van theezetten is dat de thee zijn geur en smaak afgeeft aan heet water. Thee komt het best tot zijn recht wanneer je losse thee gebruikt die alle vrijheid heeft om in het water te zwemmen. *There is no such thing as the perfect serve.* Iedereen doet het naar eigen gevoel en smaak. We geven je hierna enkele concrete richtlijnen mee. Maar doe jij het liever anders, geen probleem. Thee is een product dat vrijheid schenkt, in de manier van zetten, serveren en drinken. De zoektocht naar nieuwe theeën binnen het thee-universum is altijd leuk: proef zoveel als je kan, nodig vrienden uit of geniet alleen voor de open haard. Neem dit boek bij de hand en ga op ontdekkingsstocht... Kort samengevat komt het voor elke thee hierop neer: gebruik het juiste water en schenk de thee in een passende theepot, kop of mok zodat de theeblaadjes alle ruimte krijgen om op te zwellen en hun aroma en heilzame stoffen af te geven. De smaak van een kwalitatieve thee is zo intens puur dat het toevoegen van suiker overbodig is. Thee wordt meestal warm gedronken, maar kan ook koud worden gedronken.

WIST JE DAT...

JE THEE GERUST AAN EEN KLEINE CEREMONIE MAG ONDERWERPEN? EERST RUIKEN, DAN SLURPEN EN DAN DRINKEN. DOOR TE SLURPEN, ZUIG JE ZUURSTOF NAAR BINNEN, WAARDOOR DE SMAAK VERSTERKT WORDT. DE CHINEZEN EN DE JAPANNERS DRINKEN HUN THEE ALTIJD SLURPEND.



WATERTEMPERATUUR

Hoe hoger de temperatuur, hoe bitterder de thee zal smaken. Een hogere temperatuur accentueert namelijk de bittere tannine. Tannine is een bitter smakende looistof die in de bladeren van *Camellia sinensis* en Yerba Mate zit. Waterkwaliteit daalt eens het water kookt. Daarom hanteren we een maximumtemperatuur van 90°C. Je kan thee klaarmaken met warm water vanaf 65°C tot 90°C. Een waterkoker waarbij je de juiste temperatuur kan instellen, is natuurlijk handig. Maar theebladeren kunnen zich ook ontvouwen in koud water over een langere periode. Ze mogen tot 12 uur trekken. Dit wordt *cold brew* genoemd.

DE VERHOUDINGEN EN TREKTIJD

Je kiest voor weinig of veel theebladeren, afhankelijk van je eigen voorkeur of je graag een thee met meer of minder 'body' wil. Ook met de trektijd kan je spelen. Sommigen houden van een strak mondgevoel bij het drinken van een kop thee; dan laat je een *Camellia sinensis*-thee gewoon langer trekken. Iedereen past de hoeveelheid en de trektijd aan zijn eigen smaak aan. Bovendien heeft elke thee een eigen structuur, zodat het gewicht van een theelepel thee verschilt naargelang de gebruikte soort. Hieronder vind je enkele vuistregels terug, want om eerlijk te zijn... thee loopt niet zo gemakkelijk binnen de lijntjes van een tabel. We gaan er steeds van uit dat 1 theemok 200 milliliter water bevat en een goed gevulde theelepel minstens 2 gram thee.



THEESOORT	THEELEPELS/ MOK	GEWICHT/ LITER	TEMPERATUUR	TREKTIJD
Zwarte thee	1	10-12 g	90°C	3 min.
Oolong	1	10-12 g	90°C	3 min.
Groene thee	1	10-12 g	85°C	3 min.
Witte thee ¹	2	12 g	80-85°C	4 min.
Japanse groene thee ²	1	10-12 g	65°-85°C ³	3 min.
Rooibos & Honeybush	1	10-12 g	90°C	10 min.
Yerba Mate ³	2	12 g	90°C	3 min.
Kruidenthee ⁴	1	10-12 g	90°C	10 min.
Vruchtenthee	1	10-12 g	85°C	10 min.

1. Twee theelepels per kop water minstens 4 minuten laten trekken (omdat hij bijzonder licht van smaak is).

2. Japanse theebladeren worden gestoomd. Ze hebben een fijnere structuur dan andere *Camellia sinensis*-bladeren, waardoor een Japans blad al bij een lagere temperatuur smaak en aroma kan afgeven.

Japanse matcha-poederthee laat je niet trekken, maar klopf je in warm water met een bamboekwast op tot een schuimige thee. Richtlijn: 2 g matcha voor 100 ml water.

3. We gaan ervan uit dat Yerba Mate uit een kalebas of kop van 200 ml wordt gedronken. Gebruik voor 1 mok 2 theelepels Yerba Mate en laat minstens 3 minuten trekken. Als je van een sterke smaak houdt, laat je de thee gewoon langer trekken.

4. Als je 1 liter Griekse bergthee wil maken, krijg je nooit 10 g in een zeef gepropt. Ofwel leg je 3 à 4 takjes bergthee los in het water om ze er nadien uit te vissen. Als de bergthee versneden is, volstaat 4 g per liter water.

WINTERS GROENTENPOTJE MET HOIJCHA



HERFST- EN WINTERGROENTEN

POMPOEN, RODE BIET, SPRUITEN, SCHORSENEREN, AARDPEER, KOOL, PASTINAAK

Zwarte thee (Golden Monkey, Mao Feng, Ceylon)

Verwarmende theeën die voor smaakverdieping van het gerecht zorgen, in die zin dat het gerecht rijper smaakt. Een afgerond geheel.

Pu-erh of een donkere oolong na-geroosterd (Da Hong Pao, Rou Gui, Dan Cong)

De aardse tonen in de thee combineren harmonieus met de aardse smaak van groenten zoals bieten, pastinaak, schorseneren.

Hojicha

De geroosterde en notige accenten van een Hojicha zijn een goede match bij herfst- en wintergroenten. Alles krijgt er een diepere, complexere smaak door. Een win-winsituatie.

ICETEAS EN THEECOCKTAILS

Elke pure, kwalitatieve thee die koud gedronken wordt, is op zich al de naam icetea waardig.

Maar omdat het soms een tikkeltje meer of anders mag zijn geven we enkele leuke recepten mee voor een verfrissende icetea, een ravissante cocktail, of een warme opkikker. Belangrijk bij het maken van een icetea of cocktail is dat je een dubbele portie thee gebruikt en de thee minstens dubbel zo lang laat trekken. Anders is de kans groot dat je de thee gewoon niet proeft tussen de andere smaken.





LAPACHO ICETEA-COCKTAIL

Een icetea met een nobele onbekende thee;
verrassende combi en supergezond bovendien

Ingrediënten

- 75 cl appelsap
- 25 cl mineraalarm water
- 20 g lapacho
- Optioneel 20 cl whisky

Bereiding

Verwarm het appelsap samen met het water tot 90°C.

Voeg de lapacho toe en laat 30 minuten trekken.

Zeef de lapacho ziftsels uit de thee en laat afkoelen.

Voeg al dan niet whisky toe.

Schenk uit in glazen.

Nadien kan je de drank koel bewaren gedurende verschillende dagen.

TIP

Je kan van deze icetea-cocktail ook een warme winterversie maken (wocktail).

- Verwarm het appelsap samen met het water tot 90°C.
- Voeg de Lapacho toe en laat 30 minuten trekken. Zeef de lapachoziftsels uit de thee. Hou de drank warm.
- Voeg al dan niet whisky toe.
- Serveer warm in bekertjes.

**CAN'T
WE ALL
JUST
GET
OO LONG?**

NEDERLAND

SIMON LÉVELT

Meer dan 40 verschillende locaties

Simon Lévelt is een grote internationale speler. Al zes generaties lang wordt het ambacht van koffiebrander en theehandelaar van vader op zoon en dochter overgedragen. Het bedrijf streeft ernaar het hele proces van inkopen, keuren, produceren en verpakken in eigen beheer te houden.

Zij hebben een proeflab waar de kwaliteit van het koffie- en theeassortiment dagelijks wordt gecontroleerd. Daarnaast bedenken en testen hun vakmannen er nieuwe smaken en mengelingen.

Simon Lévelt heeft meer dan veertig koffie- en theespecialiteiten in Nederland en België. Daar kan je kiezen uit een zeer uitgebreid en steeds wisselend assortiment. Voor elke smaak en elk moment van de dag heeft Simon Lévelt een passende thee. Afkomstig uit alle windstreken. Alleen al komen ruiken, is leuk!

www.simonlevelt.nl

ZOET!! WITH LOVE...

Vrijthof 10 | 5688 AE Oirschot

Charlotte en Karlijn zijn twee theesommeliers bij wie de passie voor thee centraal staat. Je kan er terecht om thee te kopen of voor een met liefde en passie gemaakte authentieke *high tea*. Een feest van hartige en zoete gerechtjes, geserveerd met de pure theeën van Charlotte's Choice.

www.zoetwithlove.nl

KOFFIE BIJ TEUN & THEE BIJ INGE

De Barones 17 | 4811 XZ Breda

Zes jaar geleden zijn Teun en Inge begonnen met een kleine koffiobar. Intussen zijn ze uitgegroeid tot een grote plek waar je uitgebreid en gezond kan ontbijten en lunchen. Er werkt inmiddels een heel team in de zaak. Ze blinken uit in gastvrijheid. Aangezien Inge theesommelier is, heeft ze een theekaart samengesteld met enkel kwalitatieve en lekkere theeën. Je thee wordt gezet op de juiste temperatuur en geserveerd in een *tea maker*! Op hete zomerdagen kan je gratis en voor niets je dorst lessen met een glas homemade icetea. *Drop by and check it out!*

www.koffiebijteun.nl



KOFFIE BIJ TEUN & THEE BIJ INGE