

# Groene thee soorten

## Chinese thee

### [ Pu Erh - Yunnan Tuocha ]

Deze thee werd een aantal jaren geleden aan ons geïntroduceerd door een Parijse leermeester: Dominique Coquelle, die een groot deel van zijn leven in het Oosten verblijft en in de leer is geweest bij verschillende Oosterse Meesters. Hij raadde ons sterk aan deze thee dagelijks te drinken wegens zijn heilzaam effect op onze gezondheid. Hij wordt wel hier bij ons vaak aangeduid als 'zwarte thee', maar in China wordt dit beschouwd als 'rode thee'. Deze thee is te krijgen in theebuiltjes in een goede en lekkere kwaliteit. De losse thee, [de 'vogelnestjes'], heeft een diepere fond en afdrank.



De thee uit Yunnan 'Tuocha' met Lotus zorgt voor kalmte en relaxatie. De Lotus is de heilige bloem uit het Oosten en staat bekend voor haar kalmerende eigenschappen. In Vietnam geven moeders lotuszaadjes om te kauwen aan hun kinderen voor ze slapen gaan om een betere nachtrust te hebben. Sinds vanouds gebruiken de Chinezen de Yunnan Tuocha thee voor zijn afdrijvende eigenschappen.

De bladeren van de rode Tuocha thee uit Yunnan worden met de hand geplukt en gesorteerd volgens een voorouderlijke traditie. Ze worden vervolgens driemaal gefermenteerd. Dit geeft hen die bruine kleur en hun karakteristieke smaak. De thee wordt daarna geperst in een bamboe persvorm die de thee zijn typische 'vogelnestvorm' geeft. Aan dit 'nest' herkent men de ware rode thee uit Yunnan: 'Tuocha'. Het zijn al deze

eeuwenoude handelingen, [bij het oogsten en verwerken], die deze thee zijn unieke eigenschappen garandeert.

Om baat te hebben van de Yunnan Tuocha thee raad men aan om ongeveer een viertal tassen per dag te drinken. Het is een thee die je alle dagen kan drinken wegens zijn aangename en milde smaak. Om deze thee in al zijn aromatische glorie te proeven kunt u best na het ingieten van het wat afkoelend kookwater, de thee laten trekken tussen de drie a vier minuten. Zo bekomt de thee zijn mooie, bekende dieprode kleur. Laat dus de thee niet te lang in het water trekken want dan wordt hij zwart van kleur en te straf om genietbaar te zijn. Je kan hem vinden in theebuiltjes [ handig voor op reis ], maar met de geperste 'vogelnestjes' komt zijn aangename smaak beter tot zijn recht.



## Japanse thees

### [ Bancha ] Japan

Bancha thee is het Japanse 'Grootblad thee' en bevat veel calcium en ijzer. Het is een klassieke groene thee die men iedere dag gebruikt. Men drinkt hem meestal na het eten of om de dorst te lessen. De thee heeft een geel-groenachtige kleur. Bij het plukken van de Sencha bij de laatste pluk van het seizoen worden voor de Bancha de twijgjes ook mee geplukt. Dit zorgt voor de typische smaak

### [ Genmaicha ] Japan



Genmaicha

Bewerkte Bancha thee gemengd met geroosterde bruine volkorenrijst. Genmaicha betekent letterlijk "bruine rijst thee". Tijdens het roosteren springen de rijstkorrels open en daardoor heeft hij een 'popcorn' karakter. Deze thee is een aangename drank en in Japan zeer bekend. Oorspronkelijk werd Genmaicha gedronken door de arme bevolking. De rijst diende als aanvulling en maakte hem minder duur. Vandaag wordt hij dagelijks gedronken in alle lagen van de samenleving. In de morgen wordt hij minder sterk geserveerd. Kinderen krijgen Genmaicha te drinken voor ze 's morgens naar school gaan. In de avond brengt men hem op sterkte. Door de geroosterde rijst bewaart de thee een zachte, ronde en toch intensieve indruk met een zachte moutachtige smaak op de tong. Hij heeft een lichtgele kleur en het is een thee die je regelmatig wil drinken.

### [ Hojicha ] Japan

De Hojicha is een van de klassieke Japanse thees. Zowel warm als koud smaakt hij heerlijk en in Japan is het de meest gebruikte ijsthee. Een andere naam voor deze thee is 'Bancha Hojicha' want het zijn de Bancha blaadjes die geroosterd worden [ op kolen - 180° ], waardoor de theïne eruit geëxtraheerd wordt. Die hoge temperatuur, waar de groene bladeren met verhit worden, geeft deze Hojichathee zijn roodbruine kleur. En door dit roosteren krijgt de thee een typische aangename, lichte karamelsmaak. Het is dus de perfecte drank voor elk uur van de dag en voor iedereen. Deze thee heeft een laag cafeïnegehalte en is daarom ook geschikt om te drinken voor het slapen gaan.



Hojicha

### [ Kukicha ] Japan

Kuki betekent letterlijk "halm". Kukicha is gemaakt van takken, halmen en twijgen van de theeplant. Kukicha heeft een noot-achtige, licht romige smaak, met een beetje een rooibosachtige smaak. De takken, halmen en twijgen komen van de theeplant (*Camellia Sinensis*).



### [ Gyokuro ] Japan

Gyokurothee wordt geoogst van de Japanse theeplantvariatie Yabukita, wat een theesoort is met een klein blad en een sterk zoete smaak. Deze variatie op de theeplant (*Camellia Sinensis*) is voornamelijk geplant in de beste theestreken van Japan.

De letterlijke vertaling van het Japanse woord Gyokuro is juweeldauw, pareldauw of smaragddauw, betrekking tot de diepsmaragdgroene kleur van het uiteindelijke extract. Daarnaast stamde deze naam ook uit het feit dat Gyokuro exclusief te drinken was door de Japanse keizer en zijn familie.

Gyokuro wordt beschouwd als de beste, gezondste en lekkerste groene thee ter wereld door theeliefhebbers en is tevens ook de duurste Japanse thee beschikbaar op de markt.

### [ Sencha ] Japan

Sencha is de populairste groene thee soort. Meer dan 3/4e van de Japanse thees zijn Sencha variaties. Zowel in prijs als in kwaliteit is er een enorme variatie in Sencha. De beste wordt meestal slechts gebruikt bij speciale gelegenheden, terwijl de laagste kwaliteits Sencha voor alledaags gebruik kan dienen. Sencha heeft een plezierige scherpe smaak en een emerald groene kleur. De bladeren worden meestal eerst met stoom behandeld alvorens verdere bewerkingen als hete lucht drogen of het roosteren in een pan.



### [ Kabusecha ] Japan

Kabusecha is een variant van de Sencha soort. De plant wordt gekweekt in afgeschaduwde tuinen. Kabusecha vereist afschaduwing ten minste een paar weken voor de oogst. Speciale netten (kabuse) worden dan over de planten gehangen om een natuurlijk schaduw effect te creëren zonder de plant volledig van het zonlicht af te sluiten. Kabusecha heeft een wekere smaak dan een andere Sencha die in direct zonlicht gekweekt is.

### [ Shincha ] Japan

Shincha staat letterlijk voor "nieuwe thee", wat wijst op de eerste Sencha oogst van de eerste maand. De vroegste Shincha is beschikbaar in April in het zuiden van Japan. Hij wordt geprezen voor zijn hoog vitamine gehalte, zachtheid en superieure smaak. De

smaak is vol, robuust en grassig met een aanklevend aroma en een minima aan wrangheid.



### [ Wazuka-cha ] Japan

Wazuka-cha is de benaming voor de thee afkomstig uit wazuka-cho , een dorpje vlakbij Uji ten zuiden van Kyōto . Wazuka-cha is een van de weinige theesoorten die door de makers nog steeds op de traditionele wijze gemaakt wordt. Om de smaak, het aroma en de vorm van de thee op de best mogelijke wijze te behouden maakt men gebruik van een snelstoom proces voor de bladeren die per stuk met de hand geselecteerd zijn. Wazuka kent een lange geschiedenis en zou wel eens de geboorteplaats van de Japanse groene thee genoemd kunnen worden. Binnen de verschillende thee soorten die in Wazuka verbouwd worden bevinden zich o.a. Sencha, Matcha en Hōjicha.