

Japanse groene thee

[Een hart van Stilte]

Ook in het Japans heet 'thee' 'cha', maar de modale Japanner gebruikt meestal het woord 'o-cha'. Dit betekent 'eerbiedwaardige thee' en met 'ocha' wordt wel expliciet de Japanse groene thee bedoeld. 'Eerbiedwaardig' omdat deze thee het centrum is geworden van een gans universum. Buitenlandse thee [zwarte theesoorten], zoals wij die ook kennen: [Darjeeling, Earl Grey, Assam, Ceylon, enz.], wordt 'kocha' genoemd. Het woord 'thee' is zoals u weet alleen van toepassing op aftreksels van de *Camellia Sinensis* plant. De eerder genoemde Westerse thees worden geen 'thee' maar 'infusen' genoemd. De Japanners prefereren al vanouds hun eigen groene thee. Voor hen is het drinken van groene thee een deel van hun dagelijkse leefwereld. Het is een drank waar terecht een medicinale kwaliteit aan wordt toegeschreven. En zoals gezegd, is gans het gebeuren van het theedrinken diep verweven met alle aspecten van hun maatschappelijke denkbeelden. Het is dan ook zeer logisch dat er in de loop van de geschiedenis in Japan, [gelijk zoals in China], een grote kennis is ontstaan in verband met het planten en oogsten van groene theebladeren.



Tevens hebben de rituelen, die gegroeid zijn rond het drinken van thee, een zeer esthetisch en meditatief karakter. In Japan is er een uniek en merkwaardig samengaan van Boeddhisme en Shinto, [de oude Japanse, oorspronkelijke natuurreligie]. Deze

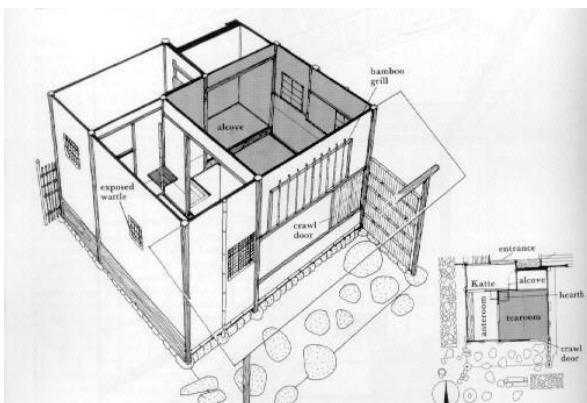
ceremonies zijn dan ook een belangrijke uitdrukking van een diepe spiritualiteit in relatie mens en natuur: Shinto is de grote liefde en eerbied voor de natuur. Reinigingsrituelen vormen een cruciaal onderdeel van Shinto. In dit kader hoort men het ganse gebeuren rond het fenomeen 'theeceremonie' te begrijpen.

Thee werd in de 8ste eeuw in Japan geïntroduceerd, maar het was pas vanaf de 13e eeuw dat men matcha, [de basis van elke theeceremonie], begon te gebruiken. Via Boeddhistische monniken, die als eersten in Japan thee dronken en zo introduceerden, kwam dit gebruik in de Zen kloosters terecht. De dagenlange stiltemeditaties werden even onderbroken door het drinken van een kopje groene thee. Deze Zen monniken stelden vast dat het theedrinken een middel was om urenlang te kunnen blijven mediteren. Daardoor geraakte het drinken van thee stilaan ingeburgerd in de Japanse samenleving en ontstonden er wel omschreven rituelen rond het zetten en drinken van thee. De Japanse theeceremonie dateert uit 1286 toen volgens de overlevering de monnik Sjomei alle benodigdheden voor het theedrinken uit China aanvoerde.



Sen no Rikyu

De Boeddhistische monnik Jukô [1422-1502] was de eerste die een aantal regels voor de theeceremonie opstelde. Bekende themeesters waren Murata Mokichi Shukô [1423-1502] en Takeno Jôh [1502-1555]. Sen no Rikyu [1522-1591] verdiepte verder de theeceremonie en liet deze uitgroeien tot een ware kunst.



Plan van het door Sen no Rikyu ontworpen Taian theehuisje (15e eeuw).

Deze theemeesters hebben bijgedragen aan de manier hoe een theeceremonie vandaag, geworteld in een eeuwenoude traditie, wordt uitgevoerd. Veelal gebeurt dit in een theehuisje op uitnodiging van een gastheer. Meestal bevindt zich dit theehuisje in een typisch Japanse tuin, herkenbaar door zijn doorgedreven aandacht voor zorg en stilering. De bezoekers van het theehuis worden op deze manier reeds in de juiste stemming gebracht voor het theeritueel. Eenmaal plaats genomen gebeurt alles volgens de voorschriften van rituele handelingen.

Voor men het theehuis binnengaat reinigt men handen en gelaat met water. Water is een belangrijk sacraal medium rond het theeritueel: symbool van purificatie en levengevende substantie. Men neemt plaats samen met een klein aantal andere genodigden. Het ganse gebeuren heeft plaats in een sfeer van rust, vrede en sereniteit. Een verbod dat geldt sinds de oude Samoerairtraditie is dat wapens in geen geval mee binnen worden gebracht. De theeceremonie was in het feodale verleden van Japan, naast een sociaal evenement, ook een belangrijk diplomatiek onderdeel van de samenleving. Van de gastheer of -vrouw wordt tevens geacht een uitstekende kennis te hebben van de Oosterse kunsten [zoals kalligrafie, wierook, ikebana...]



chasen



hishaku waterlepel

Dat de deuropening van een theehuisje wat laag is, zodat men zich moet bukken om binnen te gaan, heeft vooral te maken met een gebaar van nederigheid waar men zich aan overgeeft. Binnen in deze ruimte is iedereen gelijkwaardig. Status en rang gelden hier niet. Iedere aanwezige is een gelijkgestemde,



theehuisje

Men zit heel de ceremonie op 'tatami' mat en op de knieën in 'seiza' houding.



Het interieur is eenvoudig en sober. Vaak is de enige versiering een bloemstuk volgens de regels van de 'Ikebana' bloemsierkunst. Men gebruikt enkel authentiek servies, [vaak antieke stukken of erfstukken]. Hout, metaal en aardewerk zijn steevast de gebruikte materialen waaruit deze voorwerpen werden vervaardigd. De invloed van Shinto op de Japanse cultuur kan nauwelijks worden overschat. Hoewel het zeer moeilijk is om de precieze invloed van het boeddhisme te onderscheiden is het duidelijk dat Shinto's nadruk op de natuur ten grondslag ligt aan bloemschikken [ikebana], de Japanse architectuur, tuinontwerp en het theeritueel.



Na een typische kleine maaltijd volgt de theeceremonie. Stilte is een aspect van dit gebeuren, dus is zwijgen niet ongewoon. Als men praat worden enkel "gepaste" onderwerpen aangeraakt, onderwerpen die de sereniteit aantasten worden vermeden. Vaak is daarom het onderwerp 'thee' het gespreksonderwerp. Er wordt gepraat over de smaak van de thee, kortom alle facetten van het proeven en ervaren.

Het maken van de thee is voor de gastheer of gastvrouw vrij eenvoudig, maar het gebeurt wel volgens exact de voorgeschreven bewegingen. Deze moeten sierlijk uitgevoerd worden. Dit maakt het ritueel zo bijzonder.

Matcha, [helgroen van kleur], is een belangrijk onderdeel bij elke Japanse theeceremonie. Men gebruikt hiervoor matcha van hoogste kwaliteit die bereidt wordt met de typische noodzakelijke attributen.



Het water wordt bewaard in een aardekruik: een 'mizusashi' en dient als watervoorraad. Het water wordt ter plekke tijdens de ceremonie gekookt in een gietijzeren ketel: 'tetsubin' genoemd op een oventje, de 'furo'. Het water uit de 'mizusashi' wordt niet alleen gebruikt om de thee te zetten maar ook om de theekommen, 'chawan', schoon te spoelen en voor te verwarmen. Met de 'chasaku', een lange dunne lepel van bamboe, wordt de matcha in een 'chawan' geschept. Vervolgens wordt met een 'hishaku' (een grote bamboe pollepel) heet water uit de ketel in de theekom gegoten. De 'chasen' [bamboekwast] wordt gebruikt om het mengsel van matcha en water op te kloppen tot het een schuimige vloeistof is geworden. De belangrijkste gast neemt de eerste drie slokken, en geeft daarna de kom door aan de andere gasten. Dit geheel volgens de "Sado", [de Weg van het theedrinken,], deel van de Japanse Zen-cultuur.



De geknielde gastheer of gastvrouw zet de bereide kom met thee voor de hoofdgast neer en maakt daarna een buiging. De gast dient, eveneens na het maken van een buiging, de kom te pakken en op de palm van zijn linkerhand te plaatsen. Met de rechterhand wordt de kom met 3 kleine rotaties met de klok mee gedraaid en kan er, met gepaste eerbied, gedronken worden. Na het drinken wordt het deel van de kom waar men gedronken heeft met de rechterhand schoongeveegd en de kom wordt, na weer 3 kleine rotaties nu tegen de klok in, op de grond neergezet.



doosje met matcha

Matcha is sencha groene thee tot fijn poeder gemalen. In tegenstelling tot andere thees wordt deze niet opgegoten en gezift. Dit poeder wordt met water tot een schuimige substantie geklopt. Je drinkt de thee volledig in zijn geheel op, wat maakt dat je op deze manier alle voedingsstoffen van thee opneemt



Chasen

Het kloppen gebeurt met een 'Chasen', een bamboekwast, die vanuit de pols krachtig in een W wordt bewogen [dus niet gewoon op en neer slaan of in een rondje draaien].

Er zijn twee soorten van matchabereidingen:

Usucha [vertaald als 'dunne thee'], is matcha van jongere theeplanten en wordt dagelijks gebruikt. Het is een dunne substantie en matig-krachtig van smaak.



'chasaku', [een lange dunne lepel van bamboe],

Usucha bereidt men op de volgende manier:

Zift de Matcha. Dit maakt de smaak iets zachter en breekt de statische geladenheid waardoor er minder klonters gevormd worden bij het kloppen. Doe 1-2 scheppen Chashaku, oftewel 0.5-1 theelepel [1-2 gram], matcha in de Chawan. Giet 70cc heet water, tussen 60 - 80°C, op de matcha. Klop met de Chasen de matcha tot een heerlijk schuimende massa. Onmiddellijk serveren en drinken

Belangrijk is de temperatuur van het water. Hoe hoger, hoe meer cafeïne en catechine in de thee waardoor hij bitterder is van smaak. Met een lagere temperatuur maakt matcha zeer aangenaam om te drinken,

Koicha [vertaald: 'dikke thee'], wordt gedronken in theeceremonies. Het is een dikke substantie, zeer sterk en vrij bitter. Om koicha te leren appreciëren is een zeker engagement van de drinker vereist. Koicha wordt gemaakt van de hoogste kwaliteit matcha, komende van de ichibancha [eerste pluk van het jaar] van planten ouder dan 30 jaar.

De bereiding van Koicha:

Zift de Matcha. Dit maakt de smaak iets zachter en breekt de statische geladenheid waardoor er minder klonters gevormd worden bij het kloppen. Doe 4 scheppen Chashaku, oftewel 2 theelepels [4 gram], matcha in de Chawan. Giet 50cc bijna kokend tot kokend water [85 - 100°C] op de matcha. Klop met met de Chasen de matcha tot een heerlijk schuimende massa. Onmiddellijk serveren en drinken.

Artikel uit Bliss 32 oktober 2011

Matcha, Keizerlijke Japanse groene thee.



Matcha is Japanse, groene thee vermalen tot poeder. De laatste vier weken voor de oogst worden de theeplanten met matten of zeilen in de schaduw geplaatst. De plant reageert hierop met een verhoogde productie van chlorofyl en zeer veel aminozuren.

Tijdens de oogst worden alleen de fijnste theeblaadjes geselecteerd. Deze worden vervolgens gestoomd, gedroogd en verpulverd.

Matcha wordt met name gebruikt tijdens de officiële Japanse theeceremonie en is bijzonder rijk aan aminozuren, vitaminen en mineralen.

Thee gold van oudsher als geneesmiddel en om de natuurlijke en gezonde bestanddelen van thee te kunnen absorberen lag het voor de hand de verfijnde theebladeren tot een fijn poeder te vermalen. En matcha was geboren.

In 1191 bracht de zenmeester Eisai deze nieuwe revolutionaire methode om thee te drinken uit China mee naar Japan. Eisai reisde door het hele land en plantte overal thee. Matcha gold lang als 'het geheime medicijn' aan het hof van de keizer en de elite. In de 16de eeuw gaf een volgende zenmeester de geschiedenis van de thee in Japan een nieuwe impuls:

Sen-no-Rikyu creëerde de theeceremonie, waarin matcha de hoofdrol vervult. Met de theeceremonie brak Matcha door bij de Samoerai, de Japanse kaste van krijgers. Vandaag is het drinken van Matcha een wezenlijk onderdeel van de Japanse cultuur.

Unami; de vijfde smaak.

'Unami' is de aangename, zoete, volle smaak die afkomstig is van de aminozuren in de thee. Naast zoer, zuur, zout en bitter, wordt dit de vijfde smaak genoemd. Hoe meer aminozuren Matcha bevat, hoe hoger de kwaliteit.

Ze helpen diep ontspannen en brengen mentale helderheid en betere leerprestaties. L-theanine is een aminozuur dat bijna uitsluitend terug te vinden is in matcha of groene thee.

Het stimuleert de productie van alfa-golven in de hersenen, waardoor we ontspannen zijn en tegelijkertijd alert. Het is de ideale staat om nieuwigheden aan te leren en onze creativiteit te stimuleren.

L-theanine helpt stress te verminderen, de bloeddruk te verlagen, het geheugen te verbeteren en leerprestaties te verhogen. Ook reduceert het PMS-symptomen en heeft het een licht antioxidatieve werking.

Speciaal productieproces.



Matcha wordt gemaakt van de blaadjes van de theeplant *Camelea Sinensis*. De manier waarop de groene theeblaadjes behandeld worden, zijn bepalend voor de thee kwaliteit. Er is slechts een kleine Japanse elite van theeboeren die in staat is kwalitatief hoogstaande Matcha te produceren.

Theeplantages voor Matcha zien er heel anders uit dan andere theevelden. Matcha plantages worden 4 weken vóór de oogst met donkere zeildoeken afgedekt. Hierdoor krijgen de theeplanten 90% minder zonlicht. Ter compensatie gaan de theeplanten intensief chlorofyl aanmaken en produceren de blaadjes zeer veel aminozuren. Een zacht zoete smaak en een felgekleurd groen blad zijn het resultaat.

De frisse jonge Matcha theeblaadjes worden slechts éénmaal per jaar geoogst, inde lente en met de hand. Daarna worden ze zo snel mogelijk naar de fabriek gebracht waar ze boven waterdamp gestoomd worden om fermentatie te stoppen en de blaadjes frisgroen te houden, alsook de inhoudsstoffen te bewaren.

Vervolgens worden ze gedroogd bij een temperatuur van 180°. De droge blaadjes krijgen nu een nieuwe naam 'Arancha' of 'ruwe thee'. De groene theeblaadjes afkomstig van verscheidene theeplantages, worden nu in verschillende kwaliteitscatergorieën ingedeeld naar kleur, smaak en textuur.

Stengels, theestof en zelfs bladaders worden weg gezeefd, zodat nog slechts het allerbeste groene 'bladvlees' overblijft. De thee wordt eenvormig gesneden en heet nu 'Tencha-thee'.

Tencha-thee wordt voornamelijk gebruikt voor de verdere verwerking tot Matcha-thee, al wordt Tencha-thee binnen Japan ook graag verwerkt in gerechten.

De superfijne blaadjes worden nu ingedeeld in verschillende mengelingen naargelang kleur, smaak en aroma.

Zo ontstaan wel meer dan 100 Matcha-kwaliteiten.



Zo is er Matcha voor culinair gebruik (goedkoper), Matcha voor beginners (minder verfijnde smaak), ceremoniële Matcha-thee (duurder) en Premium Matcha (duurste).

Tencha, Gyokuro en Kotobuki voldoen beiden aan het hoogst mogelijke kwaliteitsniveau van groene thee. Een gespecialiseerde theeproever beslist over kwaliteit en prijs.

Als laatste stap in het productieproces van Matcha groene thee, worden deze verschillende Tencha-mengelingen op granietsteenmolens vermalen tot Matcha. Dit gebeurt uiterst langzaam: 30 à 40g per uur.

Tencha, Gyokuro en Kabusecha zijn 'overschaduwde' theesoorten. Alle overige Japanse theesoorten (Sencha, Bancha, Hojicha en Genmaicha) worden geteeld zonder schaduw.

De kwaliteit van matcha is grotendeels afhankelijk van de kwaliteit van de Tencha. De kwaliteit van de Tencha is afhankelijk van de regio, de geografische condities (laagland, heuvelland of bergland), de ervaring van de theeboeren en de variëteit van de thee plant.

De weg van de thee



De weg van de thee, in het Japans 'Chanoyu' of 'chadô' genoemd (uitgesproken als 'Sado') is de Japanse kunst van het theezetten. In de theeceremonie gaat het om het creëren van de juiste omgeving om te kunnen genieten van een perfect kopje thee. De basisprincipes zijn: harmonie (wa), respect (kei), puurheid (sei) en stilte (jaku). In de

manier waarop de ceremonie uitgevoerd wordt, is de invloed van het Zenboeddhisme duidelijk merkbaar.

Traditiegetrouw wordt Matcha-thee als volgt gezet:



bronwater koken en laten afkoelen tot 80°C. Het gebruik van bronwater wordt aanbevolen boven mineraalwater. Mineraalwater zoals Pinco, Lauretana en Spa zijn erg geschikt om Matcha of groene thee van premium Gyokura of Kimigayo te zetten volgens de regels van de kunst. Tijdens het trekken van de thee mogen de theeblaadjes niet geroerd worden.

Doe 1 g (1/2 theelepel) Matcha in een Matchakom.

Voeg ca 80ml water toe en klop de thee gedurende 15 sec met een bamboe garde zachtjes op tot een schuimige vloeistof.

.De theekom wordt nooit tot de rand gevuld, maar maximaal tot 2 vingers van de rand.

Tijdens het opschuimen van de groene thee kan je reeds genieten van het langzaam opstijgende aroma.

Drink bewust genietend je Matcha-thee.

Matcha smaak is aangenaam, zacht en tegelijk intensief en sterk aromatisch.



plantage

Matcha plantages worden 4 weken vóór de oogst met donkere zeildoeken afgedekt.



oogst van de theeblaadjes

De met de hand geplukte theeblaadjes worden gedroogd bij een temperatuur van 180°. De droge blaadjes krijgen nu een nieuwe naam 'Aracha' of 'ruwe thee'.



Aracha

Stengels, theestof en zelfs bladaders worden weg gezeefd, zodat nog slechts het allerbeste groene 'bladvlees' overblijft. De thee wordt eenvormig gesneden en heet nu 'Tencha-thee'.



Tencha