

# INHOUD

## INLEIDING 4

---

## WATER HET BELANGRIJKSTE INGREDIËNT 7

---

## THEETOEBEHOREN ALLES WAT JE NODIG HEBT 8

---

### 1 LOSSE BLADTHEE EEN OVERZICHT 18

Thee: hoe een klein blaadje groot werd 20 /  
Soorten thee 24 / 20 soorten bladthee om uit  
te proberen 26 / Smakenpalet 36 / Bekende  
melanges & thuis melangeren 38 / Bladthee  
uitzoeken 42

---

### 2 BLADTHEE ZETTEN 45

Met twee theepotten 46 / Cooling cup 49 /  
Moderne gong fu cha 50 / Double brew 53 /  
Flow brewing 54 / Chai 56 / Pu-erh: de  
geperste, gerijpte thee 59

---

### 3 GEMALEN THEE EIGENTIJDSE, OPGEKLOPTE THEE 63

Gemalen thee met melk 64 / Matcha 67

---

### 4 THEE OP LAGERE TEMPERATUUR 76

Thee op kamertemperatuur voor fijne  
gerechten 78 / Cold brew voor kinderen,  
volwassenen & hete zomers 82 / IJsthee met  
koolzuur 86

---

### 5 VERSE VRUCHTENTHEE

THEE MET SAP 95

---

Postcard Teas 108

Register 110

Dankwoord 111



## INLEIDING

Een zee van groen schuim in een grote zwarte kom, het geluid van een lepel in een mok, een kopje zo groot als een vingerhoed met een intens geurend extract, de smaak van klei en zoete specerijen in een terracotta beker die bijna te heet is om vast te houden... Thee bestaat in heel veel vormen en culturen over de hele wereld. Zijn opmerkelijke reis van een onbekend Chinees kruid tot een van de populairste dranken ter wereld is grotendeels te danken aan de eigenschap dat thee gemakkelijk kan worden getransporteerd naar alle windstreken en dan snel kan worden omgetoverd in een heerlijke drank die ontspant en herstelt.

Omdat thee op veel verschillende manieren kan worden bereid, om niet te spreken van de vele ver-

schillende theesoorten, zijn er vrijwel oneindig veel variaties en persoonlijke voorkeuren. Wat een verschil met de ongezonde, in massa geproduceerde frisdranken! Bij thee kun je kiezen: de soort thee, eventuele extra ingrediënten en het drinkgerei waaruit je hem wilt drinken. Tegenwoordig ontdekken mensen dat bladthee zetten eenvoudig is en dat deze thee veel smakelijker is dan thee in een zakje. Theezetten is misschien wel de eenvoudigste manier van koken omdat er vaak slechts twee ingrediënten voor nodig zijn en het zo weinig tijd kost. In dit boek deel ik mijn kennis over het bereiden van thee en de ideeën die ik heb opgedaan sinds ik vijftwintig jaar geleden in Japan voor het eerst kennismaakte met bladthee.



Het begin van het boek bevat hoofdstukken over water en theebehoeften om het bereiden gemakkelijker te maken, zoals de ringkan die je helpt om de watertemperatuur voor je groene thee snel precies goed te krijgen. Daarna zullen we, naast de traditionele manieren van theezetten, nieuwe bereidingsmethodes bekijken zoals *flow brewing*, waarbij een thee door een andere thee wordt gemengd om een nieuw zetsel te creëren. Door je thee op kamertemperatuur te brengen krijg je dan weer een thee die goed past bij je maaltijd. Er is een hoofdstuk over heerlijke thee met koolzuur die ik 'ijsthee' noem en die je thuis kunt maken met alleen maar thee en een paar andere natuurlijke ingrediënten. Verse vruchtenthee is een andere inno-

vatie waarbij twee dingen waar ik van houd – thee en vers vruchtensap – worden gecombineerd tot een verfrissende drank met een laag suikergehalte.

Een van de spannendste recente ontwikkelingen in de theewereld is de mondiale populariteit van matcha als drank én als ingrediënt, waardoor hij wordt bevrijd uit de verfijnde wereld van de theeceremonie. In dit boek staan recepten om optimaal te kunnen genieten van matcha en andere tussen stenen gemalen theesoorten, zodat je nieuwe, lekkere dranken kunt maken. Zet de ketel dus maar op de kookplaat of zet de waterkoker aan, dompel jezelf onder in de theecultuur en verwissel die smakeloze theezakjes voor iets dat beter is voor jezelf en de planeet.





# WATER HET BELANGRIJKSTE INGREDIËNT

Water is het belangrijkste ingrediënt van thee, dus is het juiste water kiezen absoluut cruciaal voor het zetten van goede thee. In Oost-Azië maken theeproducenten hun thee met het lokale water in gedachten en historisch waren theekenneren in Japan en China heel kieskeurig in het kiezen van het juiste water voor hun thee. In de epische roman over de Qing-dynastie *De droom van de rode kamer* bijvoorbeeld vermengden een boeddhistische non en een theekenner een thee met het water van gesmolten sneeuw dat een aantal jaren eerder werd verzameld van pruimenbloesem. Uiteraard zijn dergelijke combinaties voor de meeste mensen tegenwoordig niet praktisch of milieuvriendelijk.

In andere landen, waar er zowel hard als zacht water is, was het aanpassen van de thee aan het water in plaats van andersom een belangrijk onderdeel van de industrie. Thee-instellingen die nu niet meer bestaan, gaven suggesties voor theemelanges aan postorderklanten op basis van de watermonsters die zij opstuurden. De grotere theeleveranciers met nationale distributie pasten hun melanges ook aan aan de verschillende steden, omdat zij het waterprofiel van iedere streek kenden. Gelukkig hebben de meeste mensen een affiniteit met het water waarmee ze zijn opgegroeid en dat ze vele jaren hebben gedronken. Als het kraanwater in jouw woonplaats echter niet goed samengaat met je favoriete theesoorten, dan kun je daar een paar dingen aan doen.

*Gebruik koud water voor je thee omdat dat meer zuurstof bevat, wat betekent dat de thee die je zet lekkerder is.*

Als het een chloorprobleem is, kan het helpen om het water een nacht in een grote kan, kruik of glazen of keramische pot te laten staan. Als dat de hoeveelheid chloor niet vermindert, kun je een koolstoffilter proberen voor zowel drinkwater als voor water om thee mee te zetten. In mijn ervaring verbeteren de meeste waterfilters de helderheid van de thee en verminderen ze sterke chlooraroma's, maar ze kunnen de thee ook wat futloos maken.

Omdat veel mensen houden van de smaak van hun lokale water, kun je als je flessenwater zoekt het best eerst naar water zoeken dat werd gebotteld in eigen land, omdat dat waarschijnlijk ook goedkoper is en uiteraard veel milieuvriendelijker. Het is het meest ideaal als mineraal- of bronwater duurzaam wordt gewonnen en wordt geleverd in recyclebare glazen flessen of veilige kunststof (HDPE) containers. Als geen van de lokale flessenwaters goed te combineren is met de theesoorten die jij lekker vindt, kun je als laatste redmiddel deze overal verkrijgbare flessenwaters proberen: Spa Reine (Spa blauw) en Mont Roucou.

Als je eenmaal het juiste water hebt, moet dat koel worden bewaard, maar dat hoeft niet in de koelkast. Koud water bevat meer zuurstof, waardoor het water en later de thee beter smaakt, net zoals een gekoelde frisdrank altijd verfrissender smaakt dan een lauwe. Omdat door het koken of opnieuw koken van water de hoeveelheid zuurstof vermindert, waardoor de thee vlak smaakt, moet je alleen de hoeveelheid water nemen die nodig is en proberen om voor ieder nieuw zetsel vers koud water te gebruiken.

# THEETOEBEHOREN ALLES WAT JE NODIG HEBT

## KETEL

De ketel is enorm belangrijk in het leven van een theedrinker. Ik heb een paar aanbevelingen voor de aanschaf van een ketel naast het advies een metalen ketel te zoeken met zo min mogelijk kunststof aan de binnenkant vanwege mogelijke gezondheidsproblemen en omdat sommige kunststof ketels een duidelijke geur kunnen hebben.

Een Japanse ijzeren ketel is een eenmalige investering voor je hele leven, maar wees gewaarschuwd: hij heeft een toegewijde eigenaar nodig, want na ieder gebruik moet al het water eruit worden gegoten, anders kan hij gaan roesten en kunnen er gaten in vallen. Deze handgemaakte ketels hebben niet de emailbekleding die de populaire *tetsubins* (Japanse theepotten van gietijzer) hebben, maar een ijzeren binnenkant waarvan liefhebbers geloven dat hij het water zuivert en de thee een beter aroma en textuur geeft.

Een goedkopere keuze is een ketel met temperatuurregeling. Er zijn veel goede, stalen ketels verkrijgbaar, inclusief ketels die zijn ontworpen voor koffiespecialisten en een ganzennektuit hebben waardoor nauwkeuriger kan worden geschonken. Een waarschuwing over ketels met temperatuurregeling: de nauwkeurigheid van de interne waterthermometer kan op den duur verminderen, soms door kalkaanslag in de ketel. Ik probeer mijn ketel niet te ontkalken omdat dat op de korte termijn de smaak van de thee aantast. Als eventuele kalkaanslag niet met de hand kan worden verwijderd zijn citroen- of limoensap of azijn effectieve natuurlijke ontkalkers. Bedek alleen het stuk dat je wilt ontkalken met het sap of de azijn en laat dit meer dan een uur weken. Voeg dan water toe en breng het aan de kook. Giet al het hete water uit de ketel en

spoel hem meerdere keren goed met koud water.

Breng dan nogmaals water aan de kook en daarna is je ketel weer klaar voor gebruik.

## THEEPOT

Het ontwerp van de theepot is weinig veranderd sinds Chinese ambachtslieden voor het eerst grote aantallen Yixing-theepotten produceerden in het begin van de 16de eeuw. De 'theepotexplosie' was een reactie op een eerdere keizer van de Ming-dynastie die verordende dat er meer thee moest worden geproduceerd in de vorm van losse blaadjes. Tot dan werd veel thee samengeperst tot *cakes of bricks*. Sommige daarvan kregen ook een geurige waslaag en deze thee werd vaak gemalen en opgeklopt in een schaal, zoals matcha, gebruikt in Japanse theeceremonies.

Yixing-theepotten en andere kleien theepotten worden nog steeds geproduceerd. De charme voor theeliefhebbers schuilt in de manier waarop zij de textuur en aroma's van thee kunnen beïnvloeden. Het is een beetje zoals luisteren naar muziek met een geavanceerd stereosysteem waarbij je de hoge en lage tonen kunt aanpassen aan je eigen smaak.

De meest gebruikte klei in Yixing heeft een roodbruine kleur en de vorm en kleur waren de inspiratie voor veel westerse theepotten. Het voordeel van een bruine of donkere, geglazuurde pot is dat de theevlekken, zowel aan de binnen- als de buitenkant van de pot, niet zichtbaar zijn.

*Een selectie theepotten en ketels van verschillende materialen. Kijk maar eens of er ergens achter in een keukenkastje nog een theepot of ketel staat die je kunt gebruiken voordat je besluit een nieuwe aan te schaffen.*



*Op deze bladzijde, met de klok mee van  
bovenaf: chashaku (bamboe lepel),  
shino chawan (rijstkom) en chasen  
(bamboe garde) op een dienblad.*

*Op de volgende bladzijde, van bovenaf:  
ringglas en ringkan, fairness pitcher en  
gaiwan, en een Yixing-theepot.*

