

Puwr MATCHA

Ryoko Benoist



DELTA

WOORD VOORAF

まえがき

Een aantal jaar geleden kreeg mijn leven een onverwachte wending, dankzij een bijzondere ontmoeting: die met een uitzonderlijke biologische matcha, geteeld in het dorp Wazuka, in het hart van de heuvels van Kyoto. Het was een openbaring. Ik was meteen verkocht aan deze sprankelende, diepe en levendige thee.

In die periode volgde ik een opleiding tot holistisch voedingsdeskundige en ontdekte ik plantaardige voeding, die sindsdien de basis vormt van mijn dagelijks leven. Van het een kwam het ander, en ik ontwikkelde een passie voor plantaardige patisserie, waarbij ik de eindeloze mogelijkheden verkende van een bewustere keuken – met meer respect voor het milieu, de dieren en de natuur als geheel.

Heel natuurlijk begonnen mijn twee favoriete werelden – matcha en de plantaardige keuken – samen te komen. Ik deelde mijn creaties op Instagram, eerst wat aarzelend, daarna met steeds meer enthousiasme. Mijn passie voor matcha groeide zo sterk dat ik mijn kennis wilde verdiepen: ik werd adviseur in Japanse thee (日本茶アドバイザー), een officiële kwalificatie die wordt uitgereikt door de Nihoncha Instructor Association, een Japanse non-profitorganisatie die gespecialiseerd is in thee-educatie.

Gedreven door een diep verlangen om deze kostbare drank onder de aandacht te brengen reisde ik naar de bron: Wazuka. Die reis heeft alles veranderd.

Ze bracht me in contact met de aarde, met de telers en met de essentie van matcha zelf. Daar ontstond het idee voor MUSUBI MATCHA, een merk dat uitzonderlijke biologische matcha (JAS*-gecertificeerd) centraal stelt, met authenticiteit en respect.

Ik ben er inmiddels diep van overtuigd dat het mijn missie is om anderen matcha in al zijn vormen te laten ontdekken – toegankelijk, levendig en sprankelend. Maar in het hart van dit avontuur ligt één overtuiging die al mijn keuzes stuurt: het eren van echte matcha, in al zijn voortreffelijkheid en eenvoud.

Dit boek is een uitnodiging. Of je nu voor het eerst kennismaat met matcha of al een gepassioneerde liefhebber bent, ik hoop dat deze recepten je inspireren en je laten kennismaken met de volle rijkdom van dit buitengewone product.

* Het JAS-label (Japanese Agricultural Standards) is de officiële biologische certificering van Japan. Het garandeert dat het product wordt geteeld zonder pesticiden of chemische meststoffen, volgens strenge, internationaal erkende normen.

INHOUD

レシピ一覧

⑥

INLEIDING

はじめに

-
- 7 De geschiedenis van de matchacultuur in Japan
 - 8 De voordelen van matcha
 - 10 Traditionele degustatie en de theeceremonie: usucha en koicha
 - 12 Matcha vandaag
 - 13 De verschillende soorten matcha die ik gebruik
 - 14 Ingrediënten
 - 16 Basismateriaal
 - 17 Vier tips om optimaal van matcha te genieten
 - 18 Basisrecepten
 - 20 Matcha latte
 - 23 Iced matcha latte
 - 23 Iced matcha latte zonder chasen
 - 25 Anko/tsubuan (zoete rodebonenpasta)

②⑥

DRANKEN

飲み物

-
- 28 Selectie van zes Japanse lattes
 - 28 Kurogoma latte
 - 29 Kuromitsu latte
 - 29 Azuki latte
 - 30 Karamel-miso latte
 - 30 Tiramisu latte
 - 33 Latte met earlgreysiroop
 - 34 Drie smoothies met matcha (mango, perzik, kiwi)
 - 37 Vier bubble teas met matcha (klassiek, aardbei, blauwe bessen, mango)
 - 39 Frappuccino met matcha (klassiek of met aardbei)
 - 40 Dirty matcha (met of zonder cafeïne)
 - 43 Matcha chai
 - 44 Buisende matchalimonade met zelfgemaakte citroensiroop
 - 46 Ginger ale met matcha
 - 49 Matcha tonic (klassiek of met yuzu)
 - 51 Matcha mojito (met of zonder alcohol)
 - 52 Yuzu matcha martini (met of zonder alcohol)
 - 52 Matcha pina colada (met of zonder alcohol)

54

ZOETE RECEPTEN

お菓子のレシピ

-
- 57 Granola met matcha
 - 58 Drie variaties van matchakoekjes
 - 58 Matchakoekjes met frambozen
en witte chocolade
 - 59 Gemarmerde koekjes met matcha
en yuzu
 - 60 Gemarmerde koekjes met matcha
en zwarte sesam
 - 63 Zandkoekjes met matcha
 - 65 Mousse met matcha
 - 66 Matcha-ijs
 - 68 Parfait met matcha en aardbei
 - 71 Pudding met kuromitsu en
matcha
 - 73 Muffins met matcha, banaan en
frambozen
 - 74 Cannelés met matcha
 - 77 Madeleines met matcha
 - 78 Tiramisu met matcha
 - 81 Shortcake met matcha en
aardbeien
 - 83 Cheesecake met matcha

84

WAGASHI

和菓子

-
- 86 Mitarashi dango met matcha
 - 89 Yatsushashi met matcha
 - 91 Zenzai met matcha
 - 92 Chatsu met matcha
 - 94 Dorayaki met matcha

INLEIDING

はじめに

Dit boek laat je kennismaken met de wereld van matcha aan de hand van eenvoudige, toegankelijke recepten die uitsluitend met plantaardige ingrediënten zijn bereid. Of je nu net kennismaakt met matcha of er al vertrouwd mee bent, hier vind je gezonde en heerlijke ideeën die je makkelijk thuis kan bereiden.

Sommige recepten brengen Japanse zoetigheden onder de aandacht die bij ons nog weinig bekend zijn, zoals wagashi, traditionele gebakjes die vaak bij matcha worden geserveerd tijdens de theeceremonie. Ze worden grotendeels bereid met plantaardige ingrediënten en belichamen zowel esthetiek en seizoengebondenheid als de verfijning van de Japanse smaken.

Ik hoop dat deze creaties je niet alleen een nieuwe manier helpen ontdekken om van matcha te genieten, maar ook een toegangspoort bieden tot de rijkdom van de Japanse theecultuur.

Ik probeer zo veel mogelijk ingrediënten te gebruiken die zacht zijn voor het lichaam, zodat zelfs mijn achtjarige zoon ze met een gerust hart kan proeven. Dankzij hem ontdekte ik trouwens de wereld van het plantaardig bakken: toen hij ongeveer een jaar oud was, kwamen we erachter dat hij allergisch is voor zuivel, soja en hazelnoten.

Vanaf dat moment maak ik al zijn tussendoortjes en verjaardagstaarten zelf. Dankzij hem ontdekte ik niet alleen het plezier van het creëren van plantaardige zoetigheden, maar ook de vreugde van het genieten van desserts die zowel voor hem als voor mij voedzaam en lekker zijn.

Op het kruispunt van al deze ervaringen – de ontdekking van matcha, de voedselallergie van mijn zoon en mijn eigen overgang naar een meer plantaardig eetpatroon – is dit boek ontstaan. Het weerspiegelt een levenspad, een zoektocht naar eenvoud, gezondheid en harmonie. Ik hoop dat je, terwijl je door de pagina's bladert, net zoveel vreugde zal ervaren bij het ontdekken en creëren als ik voelde bij het bedenken van deze recepten. Moge dit boek je inspireren om matcha een plek in je dagelijks leven te geven, en tegelijk goed voor jezelf en de mensen van wie je houdt te zorgen.

INGREDIËNTEN

Kinako (きなこ):

geroosterd sojameel met een zachte, nootachtige smaak. Vaak gebruikt als topping voor mochi of in Japanse gebakjes.

Kuromitsu (黒蜜):

donkere siroop van ongeraf-fineerde rietsuiker, vergelijkbaar met melasse. Wordt vaak gebruikt om Japanse desserts zoals mochi of anmitsu mee af te werken.

Koshian (こし餡):

zoete en romige pasta gemaakt van rode azukibonen, gezeefd om de schillen te verwijderen. Wordt vaak gebruikt in wagashi (gebakjes), zoals daifuku met aardbeien.

Matcha-udon (抹茶うどん):

dikke, zachte noedels op smaak gebracht met matcha. Door hun subtiele smaak en groene kleur vormen ze een origineel ingrediënt voor zowel warme als koude gerechten. Er bestaat ook een boekweitvariant, matcha-soba.

Yuzusap (ゆずジュース): yuzu is een Japanse citrusvrucht met een uniek aroma, die veel wordt gebruikt in de Japanse keuken. In mijn recepten gebruik ik 100% yuzusap, nooit concentraat.

Mirin (みりん): zoete Japanse smaakmaker op basis van gefermenteerde kleeftijst, gebruikt om gerechten zoetheid en glans te geven.



Rijst (米): Japanse rijst is rond, plakkerig en lichtzoet, perfect voor traditionele gerechten zoals sushi en onigiri.

Zwarte sesampasta (黒胡麻ペースト): een rijke en aromatische pasta gemaakt van gemalen zwarte sesam. Hij geeft een diepe, licht bittere en geroosterde smaak, perfect in desserts.

Witte miso (白味噌): zachte, lichtzoete gefermenteerde sojapasta, typisch voor de regio Kyoto. Minder zout dan andere miso's, wordt vaak gebruikt in soepen, sauzen en Japanse desserts.

Shiratamako (白玉粉): kleefrijstmeel, gebruikt om zachte bolletjes te maken die shirata dango of mochi worden genoemd. Het geeft een elastische en smeltende textuur.

Japanse bouillon (だし): een delicate, umami-rijke groentebouillon, bereid van gedroogde shiitake en kombu. Deze dashi in zakjes is handig: je hoeft hem maar in heet water te dompelen.





MATCHA LATTE

抹茶ラテ

Perfect voor een ontspannend moment. Zacht-zoet, verwarmend en vol van smaak.

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. Zeef de matcha in een kom om klontjes te voorkomen. | 3 g matcha van hoge kwaliteit |
| 2. Voeg het warme water toe en klop met een chasen tot er een fijn schuim ontstaat. Giet de matcha vervolgens in een kopje. | 55-60 ml warm water (70-75°C) |
| 3. Giet de havermelk samen met de ahornsiroop in een kop of magnetronbestendige kom (of een steelpannetje). | 120 ml havermelk |
| 4. Verwarm in de magnetron (800 W) gedurende ongeveer 40 seconden (of in een steelpannetje op het vuur). Het mengsel moet warm zijn, maar mag niet koken. | 8-10 ml ahornsiroop |
| 5. Schuim de warme plantaardige melk op met een elektrische melkopschuimer (of verwarm en schuim rechtstreeks op met een melkopschuimer, zonder de vorige stap). | |
| 6. Giet de havermelk voorzichtig bij de matcha in het kopje. | |