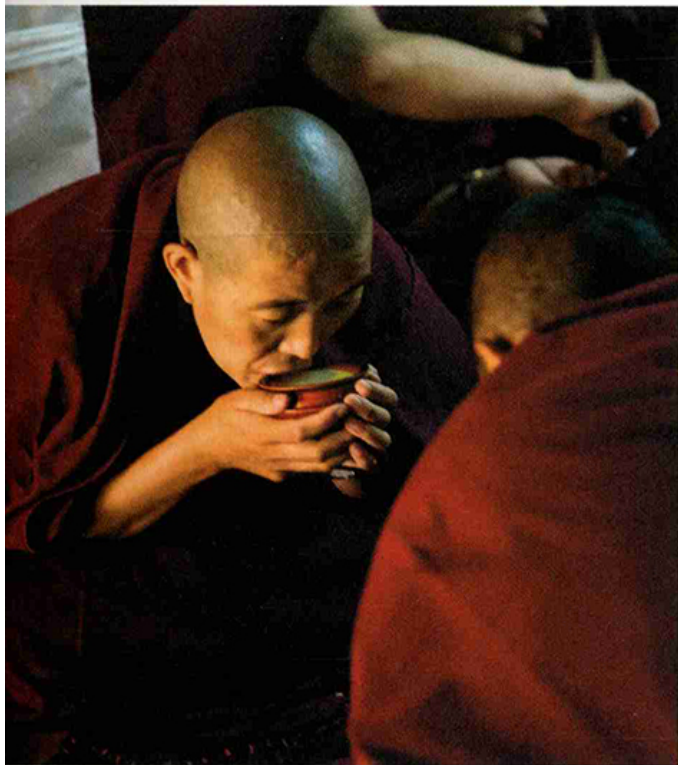


Inhoud

- | | | | |
|----|----------------------------|-----|---------------------|
| 6 | Inleiding | 50 | Recepten met matcha |
| 8 | De geschiedenis van matcha | 54 | Dranken |
| 20 | De productie van matcha | 68 | Ontbijt |
| 32 | De gezondheidsvoordelen | 84 | Tussendoortjes |
| 42 | Matcha vandaag de dag | 98 | Hoofdgerechten |
| | | 122 | Gebak en koekjes |
| | | 138 | Nagerechten |
| | | 158 | Register |
| | | 160 | Dankbetuiging |





DE THEECEREMONIE

De Japanse theeceremonie, ook 'weg van de thee' genoemd, is gericht op de bereiding en het serveren van matcha in de aanwezigheid van gasten. Hoewel deze uiterst gestileerde ceremonie varieert afhankelijk van factoren als seizoen en aanwezigen, is wereldwijd bekend dat het om een zeer respectvolle en vreedzame aangelegenheid gaat.



In het Japans heet de theeceremonie cha-no-yu (ook wel chado of sado), vrij vertaald als 'heet water voor thee'. Dat klinkt simpel, toch?

Gelukkig voor theeliefhebbers is een theeceremonie allesbehalve simpel.

De vier hoofdprincipes van cha-no-yu

De richtlijnen van cha-no-yu zoals geuit door Sen no Rikyu (theemeester) zijn:

Wa

Volledige harmonie tussen gasten, gastheer of -vrouw en omgeving. Dit begint vanaf het moment dat u voet zet in de theetuin.

Kei

Diep respect voor eenieder, ongeacht klasse of status. Het respect wordt getoond door het knielen en buigen tijdens de ceremonie.

Sei

Zelfreiniging en zuiver zijn van hart en geest. Het thee-huis dient een verfrissende ruimte te zijn, vergelijkbaar met een yogastudio!

Jaku

Innerlijke vrede die u slechts kunt ontdekken door de eerste drie principes, Wa, Kei en Sei.

Behalve deze principes wordt de essentie van cha-no-yu opgesomd in ichi-go ichi-e (uitgesproken als iechiego iechie-eh), letterlijk 'één gelegenheid, één samenkomst'. De deelnemers moeten zich ervan bewust zijn dat elke samenkomst een unieke gelegenheid is waarbij oprechtheid geboden is.



Door de eeuwen heen hebben de Japanners de kunst van het zetten en drinken van thee geperfectioneerd. De rituele ceremonie is een betoverend, langzaam proces waarbij de thee centraal staat rondom een reeks precieze bewegingen. Het genieten zit 'm in twee delen: de trage, kalme en ontspannende stappen van het zetten van de thee enerzijds, en het drinken van de thee zelf anderzijds.

De theeceremonie werd in de 16e eeuw volledig ontwikkeld, met professionele theemeesters als Sen no Rikyu (zie blz. 11) die de ingewikkelde details uitwerkte waaruit de rituelen van de ceremonie

bestaan. Elke factor is belangrijk, van het soort thee tot het servies, de mode, schilderijen, bloemen, architectuur en zelfs de tuinen rondom het theehuis. Deze rituelen, omgeving en theegerie zijn ook nu nog aanwezig in cha-no-yu.

Van oudsher werd de theeceremonie geleid door monniken en leden van de high society (als theemeesters), maar mettertijd werden ook vrouwen bij de ceremonie betrokken. Tegenwoordig zijn er zelfs voornamelijk vrouwelijke theemeesters.

Boven Een theemeester bereidt matcha: met een bamboe lepel (hisshaku) schept hij water uit een ijzeren pot (kama of chanoyugama).

Matchamilkshake met witte chocolade

Jammie! Romige vanille en witte chocolade gemengd met matcha is een hemelse combinatie. Garneer de drank naar wens uitvoerig of juist helemaal niet, of gebruik er andere ingrediënten voor.

VOOR 1 PERSOON

*1 dl slagroom
25 g witte chocolate chips, plus extra om te garneren
½ tl vanillesuiker
3 dl halfvolle melk
½ tl matchapoeder
straaltje honing*

- 1 Klop de slagroom stijf.
- 2 Smelt de chocolate chips in een pan op laag vuur.
- 3 Meng de vanillesuiker door de melk.
- 4 Voeg de melk, het matchapoeder en de honing toe aan het chocolademengsel. Maak dit in de blender of met een mixer glad.
- 5 Schenk de drank in een glas. Garneer hem met de geklopte room en de chocolate chips en serveer hem.

Vanille-matcha-milkshake

Deze zuivelvrije milkshake kunt u zonder schuldgevoelens opdrinken. Hij smaakt heerlijk romig en zit vol voedingsstoffen van de matcha, de banaan en de amandelmelk. Gebruik voor de verandering eens andere soorten melk. Wij houden vooral van kokosmelk.

VOOR 1 PERSOON

*1 banaan, bevroren
1,25 dl ongezoete amandelmelk
½ tl matchapoeder
½ tl vanillepoeder, plus extra om te garneren
3 handen ijsblokjes, plus extra om te serveren
1 tl honing*

- 1 Doe alle ingrediënten in een blender en pureer ze.
- 2 Serveer de milkshake met ijs en bestrooi hem met een beetje vanillepoeder.



Gelaagde chocoladetaart met matcha-botercrème

Wauw! Dit is echt een indrukwekkende, verrukkelijke taart voor een feestelijke gebeurtenis. Een matcha-latte (zie blz. 58) smaakt er heerlijk bij, of zelfs een muntcocktail met bubbels (zie blz. 66).

VOOR EEN CAKE VAN 20 CM

225 g boter
225 g fijne kristalsuiker
4 eieren
175 g zelfrijzend bakmeel
60 g cacaopoeder
½ tl bakpoeder
garnering voor chocoladetaart
(naar keuze)

VOOR DE MATCHA-BOTERCRÈME

1 el matchapoeder
2 el melk
225 g ongezouten boter, op
kamertemperatuur
450 g poedersuiker

- 1 Verwarm de oven voor op 190 °C. Vet twee cakevormen van 20 cm doorsnee in en bekleed de bodems met bakpapier.
- 2 Klop de boter met de suiker in een keukenmixer of -machine licht en luchtig. Klop een voor een de eieren erdoor. Voeg ook steeds een beetje meel toe om stremmen te voorkomen.
- 3 Zeef de resterende meel met het cacaopoeder en het bakpoeder. Voeg dit op lage snelheid aan het mengsel toe, tot alles grondig is vermengd. Is het beslag te dik, verdun het dan met een beetje melk.
- 4 Verdeel het mengsel over de twee beklede cakevormen en strijk de bovenkant lichtjes glad. Bak de cakes 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, tot ze goed gerezen zijn en de cakes loskomen van de wanden van de vormen. Als u erop drukt, moeten ze terugveren.
- 5 Laat de cakes 10 minuten afkoelen en stort ze dan op een taartrooster. Verwijder als ze koud zijn het bakpapier.
- 6 Maak de matcha-botercrème: meng het matchapoeder in een kleine kom met de melk tot een gladde pasta. Klop de boter in een keukenmixer of -machine zacht. Klop dan geleidelijk de poedersuiker erdoor, tot er een dikke en gladde crème ontstaat.
- 7 Snijd de cakes met een breed mes horizontaal doormidden. Bestrijk drie helften met de botercrème en leg ze op elkaar. Leg de resterende helft bovenop en bestrijk hem met de rest van de crème. Strijk deze met een paletmes glad.
- 8 Garneer de taart naar wens met chocoladestukjes of -krullen.

VARIATIE

- Voeg chocolate chips toe aan het cakebeslag, of 2 eetlepels sterke espresso.

