

santhee®
passionate about tea



Tea by
Mr. T. Leaf

THEESOORTEN EN THEEZETTIPS



INLEIDING

Thee, na water de meest geconsumeerde drank ter wereld, kent in ieder land zijn eigen gewoontes, tradities en gebruiken.

Of het nu gaat om groene, witte, zwarte of welke theesoort ook, alleen thee afkomstig van de theestruik *Camelia Sinensis* mag de naam dragen.

Echte thee heeft trouwens veel overeenkomsten met wijn. Beide dranken vinden hun oorsprong in het zorgvuldig planten en verbouwen van gecultiveerde struiken die afhankelijk zijn van hun geografische ligging, klimaat en het moment van oogsten.

Net als bij wijn, is iedere oogst van de zogenaamde 'single estate' thee anders en de theemeester draagt zorg voor een maximale smaakbeleving vanaf de pluk tot aan het eindproduct, net als een wijnboer dat ook garandeert.

Een groot verschil is dat wijn als eindproduct in een fles de wijngaard verlaat. Het eindproduct van thee is een gedroogd blad dat vervolgens nog gezet moet worden wil je het kunnen drinken. Omdat met name tijdens het theezetten, smaak en aroma worden bepaald, is de kennis en kunde van de Theesommelier eigenlijk onontbeerlijk. Maar aangezien we niet allemaal Theesommelier kunnen en willen lees je in dit boekje feitjes over thee én vind je de nodige tips & tricks van Mister T. Leaf om het lekkerste kopje thee te zetten.

Ik wens je veel leesplezier en hoop dat je nog meer van thee zult genieten.

Santhee!

Karin Kamman, gecertificeerd Theesommelier



VERSCHILLENDE THEESOORTEN

Alleen bladeren en knoppen afkomstig van de theestruik *Camelia Sinensis* mogen thee genoemd worden. Er zijn wel verschillende rassen maar in de kern is het allemaal dezelfde plantensoort.

De oorzaak van het verschil tussen de verschillende theesoorten ligt vooral in de productie van het theeblad vanaf het plukken tot het uiteindelijke laatste droogproces.

Bekijk op de volgende pagina het productieproces van de diverse theesoorten.

Witte thee

Witte thee is de minst bewerkte theesoort. Nadat de theeknoppen en soms ook de blaadjes zijn geplukt en verwelkt worden ze in de zon gelegd om te drogen.

Voorbeelden van witte thee zijn Silver Needle (alleen knopjes van de eerste oogst), Bai Mu Dan (knopjes met wat blad), of Shou Mei (meest blad, weinig knopjes). Je kunt overigens stellen dat hoe meer knopjes er in de thee zitten hoe delicates de smaak is. En (meestal) is deze thee ook duurder.



De laatste jaren is 'Aged White' van bijvoorbeeld Shou Mei en Bai Mu Dan sterk in opkomst. Een gerijpte en geperste witte theesoort. Een heerlijke thee, vol L-theanine en cafeïne die zich heel vaak laat opschenken en waarbij de smaak steeds weer een andere beleving is.

Groene thee

Bij de productie van groene thee is het van groot belang dat het oxidatieproces direct gestopt wordt waardoor het zijn groene kleur behoudt. De kenmerkende, soms bittere smaak wordt veroorzaakt door de cafeïne die op hogere temperatuur vrij komt uit het blad. Lees hier meer over op bladzijde 12.

Door de bladeren te verhitten stopt het oxidatieproces. In China en in veel andere landen als regel worden de bladeren vaak gewokt waardoor notige, zoete, plantaardige smaken ontstaan. In Japan wordt de groene thee meestal gestoomd wat een meer vegetale of unamismaak geeft, denk aan spinazie en zeewier.





Oolongthee

Dit is de meest complexe thee die er is. Oolongthee is deels geoxideerd en zit uiterlijk tussen groene en zwarte thee in. Er bestaan veel varianten waarbij het verschil bepaald wordt door de mate van oxidatie, maar ook of de thee na de gedeeltelijke oxidatie nog is geroosterd.

De licht geoxideerde en ongeroosterde Oolongs zijn vaak romig, bloemig en fluweelzacht van smaak. Denk bijvoorbeeld aan Tie Quan Yin uit China of aan de Taiwanese Alishan, Lishan en Dong Ding.

De wat zwaarder geoxideerde en soms geroosterde Oolongs zijn vaak vol, fruitig, verwarmend en soms mineraal. Voorbeelden hiervan zijn Da Hong Pao of Lost Robe uit China al biedt Taiwan ook een ruime keuze aan geroosterde Oolongs.

Zwarte thee

Zwarte thee heeft voor veel mensen een associatie met vroeger en is waarschijnlijk de meest gedronken thee in het westen. Zwarte thee is (meestal) volledig geoxideerd waardoor het blad zwart kleurt. De

Chinezen noemen het rode thee omdat ze de kleur van de vloeistof beschrijven.

Zwarte thee wordt in veel gevallen via het Cut Tear Curl (CTC) geautomatiseerde proces verwerkt en komen we veel in theezakjes tegen. Daar tegenover staat de orthodoxe (handmatige) productiemethode die een verscheidenheid aan theevarianten oplevert. Omdat zowel de vorm van het blad als het aroma en de smaak kan variëren, levert dit een moutige (China), fruitige en minerale (bijv. Taiwan, Ceylon) tot exotische en verfijnde (Darjeeling, Nepal) smaak op.

Postgefermenteerde thee (bijv. Pu Erh)

De in het westen minst bekende theesoort is postgefermenteerde thee. Hierbij wordt de groene thee blootgesteld aan fermentatie waarna de gefermenteerde thee soms jaren kan blijven liggen. Vervolgens wordt de thee tot zogenaamde cakes geperst. We kennen postgefermenteerde thee in twee vormen: 'cooked' (shu) of 'uncooked' (sheng). De donkere, cooked versie heeft een zware, aardse smaak en ondersteunt de spijsvertering na een maaltijd. De uncooked variant is wat minder zwaar en kent veel fruitige en bloemige tonen.



THEE BIJ DE MAALTIJD

Thee laat zich geweldig combineren met gerechten. Al naar gelang je wensen kan je thee de smaken van het gerecht laten matchen, contrast geven of in balans brengen. Om een beter idee te krijgen hoe je thee bij gerechten combineert vind je hieronder wat handige tips.

Als algemene vuistregel geldt dat, wanneer je bij een gerecht normaliter witte wijn serveert je groene of een lichte oolongthee kan schenken. En vraagt een gerecht om rode wijn dat zul je met een donkere oolong, een zwarte thee of een postgefermenteerde thee de plank niet snel mislaan.

Voor alle thee die je bij gerechten wilt serveren geldt dat de thee veel sterker gezet moet worden dan je normaal zou doen.

Witte thee: Over het algemeen schenk je witte thee bij een lichte salade of visgerechten, gerechten met ei en bij rijstgerechten, zolang het niet te uitgesproken van smaak is. Daarnaast is witte thee perfect tussen de gangen door omdat het de smaakpapillen neutraliseert.

Groene thee combineert bijvoorbeeld goed met: mild gekruide vis, kip, lichte kazen en aardappelgerechten en Chinese groene thee neutraliseert vette smaken erg goed!

Tip: bij een klassieke kaasfondue is Long Jing (Dragon Well) een topper! De warme thee voorkomt dat de kaas stolt in je maag en zorgt dat je niet zo snel een vol gevoel hebt.

Lichte oolongthee is geschikt om bij zoete visgerechten, schaal- en schelpdieren, salades, fruit, lichte kaas, crackers of lichte snacks te drinken.



Donkere oolongthee combineert goed met: eend, zalm, gerookte gerechten, pittige kaas en zoete gerechten. Ook lekker als 'cold brew' oftewel koud gezet en koud geserveerd.

Zwarte thee: Zoete fruitige zwarte thee is ideaal bij zoete gerechten. Moutige, aardse zwarte thee past goed bij aardappelpuree, hartige taart en pure chocolade.

THEE SERVEREN

Natuurlijk kun je thee in een kop of mok schenken maar als je thee serveert bij de maaltijd staat het natuurlijk heel mooi om dit in een mooi glas te doen. Zo komt de kleur van de thee mooi tot z'n recht en het drinkt ook nog eens veel lekkerder.





THEEZETTIPS

Om een lekker kopje thee te zetten, ben je afhankelijk van een aantal factoren. Je kunt de beste kwaliteit thee kopen maar als je niet weet hoe je die het beste kunt zetten kan het resultaat toch tegenvallen.

Ook als je theezakjes in de supermarkt gebruikt valt er veel te winnen, als je weet hoe je de thee het beste kunt zetten. De theezet-tips op de volgende pagina's zullen je zeker helpen.



Tip 1: Gebruik zuiver water

Thee bestaat voor 98% uit water dus het is logisch dat de kwaliteit en smaak van het water van grote invloed is op de smaak van je kopje thee. Het Nederlandse kraanwater is heel goed van kwaliteit maar bevat toch nog stoffen die je liever niet binnenkrijgt. Denk bijvoorbeeld aan medicijnresten of minuscule plastic deeltjes. Bovendien maken de mineralen en andere natuurlijke bestanddelen in kraanwater een verbinding aan, die de smaak, geur en kleur van de thee beïnvloeden. Dat veroorzaakt ook de aanslag op je theekopje of pot.

Een goed alternatief is om mineraalwater met een lage 'restwaarde' te gebruiken zoals Spa Reine (Spa Blauw), of te kiezen voor een filtersysteem dat het kraanwater zuivert. Waterfilters van Brita halen ongeveer de helft van de opgeloste vaste stoffen uit kraanwater en filters van ZeroWater zelfs vrijwel alles. Op www.thee-water.nl lees je meer over waterfilters.



Tip 2: Gebruik losse thee

De verleiding om een theezakje te gebruiken is groot maar bedenk dat je dan in veel gevallen ook kiest voor een andere kwaliteit. Bekijk maar eens wat er in een gemiddeld theezakje zit; juist ja, gruis. Je kunt niet verwachten dat je daar de lekkerste thee van kunt zetten. Losse thee, zeker die waar het

hele blad in gebruikt is, geeft zoveel meer subtiele smaaktonen af. Zorg er wel voor dat het theeblad de ruimte krijgt (dus geen thee-ei), thee wil zwemmen!

Is theezetten met losse thee lastig?

Oké, het kost iets meer tijd maar als je even snel een mok thee wilt zetten kun je bijvoorbeeld het handige theezeefje gebruiken. Die plaats je zo op de mok. Wil je een pot thee zetten dan is de Magic Teamaker ideaal. Goede thee kun je meerdere malen opschenken. Dat kan met deze systemen heel eenvoudig. Kijk op www.thee-water.nl voor een uitgebreid aanbod aan thee-accessoires.



Tip 3: Zet de thee op de juiste temperatuur

Vaak hoor ik dat mensen geen groene thee drinken omdat dit te bitter zou smaken. Gelukkig is dat te voorkomen door groene thee op een watertemperatuur van maximaal 80 graden te zetten. Dan blijft de cafeïne die zorgt voor de bitters in het blad en komen de overige, heerlijke smaaktonen naar boven.



Geen thermometer bij de hand? Geen nood. Laat het water nadat het heeft gekookt circa vier minuten (in pot of kop) staan. Het water zal dan ongeveer 80 graden zijn.

Omdat iedere thee weer een andere ideale temperatuur heeft, vind je op pagina 15 een aantal handige theezetschema's die je als richtlijn kunt gebruiken. Smaken verschillen nu eenmaal. Experimenteer daarom vooral om je ideale smaak te ontdekken.



Tip 4: Gebruik de juiste hoeveelheid thee

De hoeveelheid thee die je gebruikt op een bepaalde hoeveelheid water, bepaalt hoe lang je de thee laat trekken. Bekijk de theezetschema's op pagina 15 voor gedetailleerde informatie hierover. Gebruik je verhoudingsgewijs meer thee dan is de trektijd korter en kun je de thee ook vaker

opschenken. Iedere keer dat je de thee laat trekken komen er andere smaken en geuren naar boven waardoor ieder kopje thee een andere smaakbeleving geeft! Overigens kun je niet ongelimiteerd maar een beetje thee gebruiken en daarbij een lange trektijd hanteren. De thee kan dan vlak, zelfs vies smaken. Dus ga uit van de aangegeven verhoudingen en probeer dan uit wat jouw persoonlijke voorkeur is.



Tip 5: Bewaar thee op een koele, droge en donkere plaats

Thee is erg gevoelig voor luchtjes, hoge temperaturen en licht. Bewaar je (losse) thee dus in een gesloten en ondoorzichtige pot of blik. En zet die niet in het volle zonlicht, op de afzuigkap of in de buurt van doordringende geurtjes. Het liefst gebruik je een blik met een binnendeksel. Op

www.santhee.nu vind je ook een blog over het bewaren van thee.

THEEZETSHEMA'S

In het schema op pagina 15 kun je zien hoeveel thee je van een bepaalde soort nodig hebt, op welke temperatuur en hoe lang de thee moet trekken. Deze factoren zijn afhankelijk van de gekozen methode van theezetten.

De waarden in deze schema's zijn een indicatie om je een idee te geven. Experimenteer daarom vooral om je ideale smaak te ontdekken. Doorgaans geldt: gebruik je minder thee dan is de trektijd langer. Is de temperatuur hoger, dan is de trektijd korter.



THEEZETSHEMA'S



Westerse methode

	TEMPERATUUR	HOEEVEELHEID PER 100ML (GR)	TREKTIJD 1E INFUSIE	TREKTIJD V.V.	AANTAL INFUSIES
WITTE THEE	80 - 90 °C	0,6	3 min.	+ 1 min.	2
GROENE THEE (JAPAN)	60 - 80 °C	0,6	2 min.	+ 30 sec.	3
GROENE THEE (OVERIG)	80 °C	0,5	2 min.	+ 30 sec.	2
OOLONG THEE (BLAD)	90 - 95 °C	0,8	2 min.	+ 30 sec.	4
OOLONG THEE (GEROLD)	95 - 98 °C	1,0	2 min.	+ 30 sec.	5
ZWARTE THEE (KLEIN BLAD)	90 - 95 °C	0,8	2 min.	+ 30 sec.	4
ZWARTE THEE (GROOT BLAD)	95 - 99 °C	0,7	2 min.	+ 1 min.	4
PU'ERH THEE (RAW/SHENG)	95 °C	0,9	2 min.	+ 30 sec.	6
PU'ERH THEE (RIPE/SHU)	99 °C	0,9	2 min.	+ 30 sec.	6



Gong fu cha methode

	TEMPERATUUR	HOEEVEELHEID PER 100ML (GR)	TREKTIJD 1E INFUSIE	TREKTIJD V.V.	AANTAL INFUSIES
WITTE THEE	80 - 90 °C	3,5 / 4	20 sec.	+ 10 sec.	5
GROENE THEE (JAPAN)	60 - 80 °C	4	30 sec.	+ 10 sec.	3
GROENE THEE (OVERIG)	80 °C	3 / 3,5	15 sec.	+ 5 sec.	5
OOLONG THEE (BLAD)	90 - 95 °C	4,5 / 5	20 sec.	+ 5 sec.	9
OOLONG THEE (GEROLD)	95 - 98 °C	6 / 6,5	25 sec.	+ 5 sec.	9
ZWARTE THEE (KLEIN BLAD)	90 - 95 °C	4,5	10 sec.	+ 5 sec.	8
ZWARTE THEE (GROOT BLAD)	95 - 99 °C	4	15 sec.	+ 5 sec.	8
PU'ERH THEE (RAW/SHENG)	95 °C	5	10 sec.	+ 3 sec.	15
PU'ERH THEE (RIPE/SHU)	99 °C	5	10 sec.	+ 5 sec.	20

MEER WETEN OVER THEE?

BLOGS: Via mijn blogs op www.santhee.nu deel ik regelmatig theewetjes en tips en schrijf ik over uiteenlopende thee-onderwerpen.

WORKSHOPS: Regelmatig organiseer ik theeworkshops, tea & foodpairing workshops en andere workshops over specifieke onderwerpen. Kijk hiervoor op de website www.santhee.nu voor data en aanvullende informatie. Daarnaast kun je ook een theeworkshop of proeverij op locatie boeken.

THEE OF THEE-ATTRIBUTEN AANSCHAFFEN?

Op www.thee-water.nl vind je een ruime sortering thee en accessoires.

CONTACT?

Bel Karin Kamman via 06 53 41 79 78 of stuur een teamail naar karin@santhee.nu.

