Hoe je energiepeil de hoogte in schiet dankzij groene thee

Groene godendrank

Na latte en cold brew coffee lijkt groene thee nu de nieuwste drinkbare trend. In een Japans theehuis in Antwerpen leer je de kneepjes van het vak. Bitter? Nee hoor!

tekst Natalie Helsen
foto's Eline Ros

Dummies beginnen het best met uiteenlopende smaken zoals hoji-bancha (linksonder), sencha en matcha (rechts).

Veel kopjes groene thee worden snel aan de kant geschoven. Te bitter, luidt het dan. Maar dat is een misvatting. Een goed gebrouwen kopje heeft dan wel een licht bittere smaak, maar die hoort niet dominant te zijn. Plooit je tong toch dubbel na een bittere slok, dan ligt de oorzaak vaak bij het brouwprocedé. Het zijn dit soort misverstanden die Michael Van den Putte de wereld uit helpt met workshops in Azumaya, het Japans groenetheehuis dat hij vorig jaar opende aan de Antwerpse Leopoldplaats. "De meest frequente missers zijn de watertemperatuur en de trektijd," legt Michael uit. "Kokend water gaat groene thee snel bitter maken." Werp een aandachtige blik op een theepakje, en u leert dan ook dat groene thee houdt van water rond de 80°C, en dat u 'm beter niet té lang laat trekken.

Hoe het wel moet

Dankzij een juiste combinatie van infusietijd en temperatuur kunnen de theeblaadjes (die hun groene kleur behouden omdat ze bij de productie snel gestoomd worden en amper oxideren) net genoeg tannines vrijlaten om tot een ideale thee te transformeren. Ga je morrelen met tijd of temperatuur, dan laat de thee te veel tannines los.

Zet je thee voor één, dan hoort daar ook een eenpersoonskannetje bij.

Tannines zijn de heilzame antioxidanten die groene thee populair maken. Ze zouden beschermen tegen boosdoeners als sigarettenrook en luchtpollutie. Maar doordat tannines ook looizuren zijn, liggen ze bij een te hoge concentratie aan de basis van de stroeve, bittere smaak die de thee krijgen kan. Die smaak heeft helemaal niks te maken met de kwaliteit van je thee. Groene thee los in het water gooien en lekker laten trekken, is dus helemaal uit den boze. Ondertussen giet Michael met uiterste zorg het water uit zwarte ketels over naar theepotten in het midden van de tafel. De zwarte waterketel – voor kenners, een traditionele Nambu Tekki – bestaat uit massief ijzererts en maakt het water zachter, legt Michael uit: "Terwijl het water kookt en in contact komt met het ijzererts, slaan de slechte ijzerionen die in het water zitten neer op de ketel en neemt het water in ruil de goede ijzerionen uit de theepot op. Daar is tegenwoordig een wetenschappelijke uitleg voor, maar Japanners zijn er al honderden jaren mee aan de slag omdat dat het water ook lekkerder en zachter maakt."

Voorzichtig hevelt Michael het water tussen verschillende potten heen en weer: "Om af te koelen."

De eerste pot wordt een hoji-bancha, goudkleurige thee met een zachte smaak. "Hoji-bancha is gemaakt van de laagste theeblaadjes aan de plant en is de laatste oogst. Deze thee wordt gerookt: een natuurlijke manier om het cafeïnegehalte te verlagen. Daarom is hij ideaal voor bij je maaltijd", legt Michael uit. Dat kun je zelf uitproberen,

Michael Van den Putte staat aan het roer van Azumaya, een Japans theehuis in Antwerpen.

WIST U DIT AL?

▶ Groene thee wordt gemaakt van **de blaadjes van de Camellia sinensis,** een plant uit Zuid-Oost Azië. Diezelfde plant vormt ook de basis voor witte, zwarte en rode, of Oolong, thee. In tegenstelling tot thee in andere kleuren wordt groene thee niet geoxideerd. De blaadjes worden gebakken en gedroogd, waardoor de thee zijn oorspronkelijke kleur, smaak en heilzame krachten behoudt.

▶ **Hét powerbestanddeel in groene thee zijn polyfenolen,** een soort van antioxidant. Deze looizuren, die trouwens ook in rode wijn zitten, geven thee zijn heilzame bestanddelen maar zorgen ook voor de stroeve, bittere smaak wanneer de infusietijd overschreden wordt. Groene thee bevat de hoogste concentratie aan antioxidanten die je in thee kunt vinden. Moderne studies tonen aan dat groene thee zou kunnen helpen tegen hoge cholesterolwaarden, kanker, diabetes en huidveroudering.

▶ Een senchaatje voor het slapengaan? Toch twee keer nadenken. **Mispak u niet aan groene thee, die bevat net als koffie cafeïne.** Het drankje is dus wel ideaal voor de concentratie, zeker indien u voor matcha gaat, de espresso onder de theesoorten.

Matcha, groene thee in poedervorm, is de nieuwste drinkbare trend. Je maakt er ook lekkere dessertjes van.

want Azumaya deelt het pand met Ku'ozi, een sushi take-awayzaak waar Junko Kawada achter het snijblok staat. In 2013 kaapte ze nog de tweede prijs op het wereldkampioenschap sushi maken weg.

Dit theetje zetten is geen lachertje, zo blijkt. Elke thee heeft zijn eigen bereidingswijze. "Een sencha, de basic groene thee in Japan, trekt zo'n 1 tot 2 minuten op 65 à 70 graden, terwijl de hojicha 2 tot 3 minuten rond de 80 à 90 graden nodig heeft. Gijokuro mag dan weer 3 minuten trekken op slechts 40 graden." Grappig weetje: die laatste thee wordt vaak de hemel in geprezen omdat hij zo duur is, maar in Japan gaat hij voornamelijk over de toonbank als cadeautje om de baas te paaien. Japanners drinken 'm zelden zelf.

Zo veel rituelen, lepeltjes en kopjes. Het lijkt wel een officiële theeceremonie. Michael schudt het hoofd: "Sommige elementen, zoals de kopjes en de theekannen, maken ook deel uit van echte theeceremonies, maar vergelijken kun je het niet. Ceremonies barsten van de ingewikkelde regels, en meesters trainen er jaren voor. Die oude traditie, rituelen overgoten met minimalisme, vertaalt zich zelfs naar de Japanse maatschappij. Een voorbeeld: theekopjes zijn meestal heel eenvoudig, omdat je niet pocherig mag overkomen bij gasten."

Proeven voor dummies

Michael deelt een nieuwe portie vers gebrouwen thee uit. Zijn gyokuro – jawel, die dure thee die niemand in Japan drinkt – smaakt goed door. En inderdaad, hij is allesbehalve bitter.

Het interieur in Azumaya is minimalistisch en typisch Japans: witte muren, houten vloeren, doordacht geplaatste Japanse lifestylemagazines en een mooie selectie van theegerief: van de zware waterkokers, tot lepeltjes en theekannen in alle formaten.

Net zoals de inrichting werd ook de theekaart bewust bescheiden gehouden. "Het bestaande theeassortiment is enorm. Japanners drinken echter van kindsbeen af elke dag groene thee, waardoor ze complexe smaken veel beter dan ons kunnen ontleden. Wie groene thee wil vergelijken – Welke is bitterder? Welke is zoeter? – heeft eerst een bepaalde basiskennis en een smaakgevoel nodig. Anders proef je de subtiele verschillen niet. Vandaar dat ik met een beperkte kaart werk die de verschillen in de verf zet."

Waar de naam van zijn theehuis vandaan komt? Een azumaya is eigenlijk niet veel meer dan een tuinhutje; gewoon vier palen en een dak, of de oosterse versie van een pergola, waar Japanners traditioneel even neerzitten voor wat rust en een kopje thee. Of die rust hier in deze stad vol druk-druk-drukke levens ook opgaat? Best wel, vindt Michael: "Meeneembekertjes worden hier zelden gevraagd. Ook de laptops blijven dichtgeklapt. Thee zetten doe je dan ook volgens een procedé dat nu eenmaal traag gaat. Hier moet je wel tot rust komen."

Azumaya, Leopoldplaats 2, Antwerpen, www.azumaya.eu

Met een echte theeceremonie kun je dit niet vergelijken, maar de basics leer je wel tijdens een workshop.

Matcha: de Red Bull onder de groene thee

Nog maar net hebben we in de smiezen hoe we een perfecte cappuccino – zonder slagroom, welteverstaan – moeten bereiden, of er staat al een nieuw drankje op ons te wachten: matcha. In New York is het al stormlopen... Hier alvast een stoomcursus.

Matcha, een poederversie van groene thee, wordt geprezen om zijn opwekkende en heilzame effecten. Een kopje van deze Japanse thee bevat de helft minder cafeïne dan een espresso, is net iets bitterder dan gewone groene thee en rijk aan aminozuren, vitamines en mineralen.

"Matchathee geeft je lichaam **een langere en stabielere cafeïnetoevoer dan koffie**", vertelt Michael Van den Putte van theezaak Azumaya. "In totaal ben je goed voor zo'n drie uur, zonder de typische energiepieken en -dalen die je van koffie wel krijgt. Je blijft dus ook langer geconcentreerd. Traditioneel wordt matcha tijdens theeceremonies gedronken. Die kunnen uren duren en dan wil je natuurlijk niet zitten knikkebollen.

"Tijdens de laatste weken van het groeiproces worden de theeplanten onder schaduwnetten gezet, waardoor ze extra hard moeten werken om te groeien en meer polyfenolen aanmaken. Dat zijn de antioxidanten die groene thee en matcha zo populair maken. Door dit groeiproces in de schaduw zouden in matcha wel **130 keer meer antioxidanten zitten dan in gewone groene thee.** Zie het dus als een natuurlijke Red Bull. Alleen een pak gezonder", besluit Van den Putte.

De bereiding is wel net iets ingewikkelder dan het openklikken van een blikje energiedrank. Het felgroene matchapoeder dat overblijft nadat het theeblad gestoomd, gedroogd en verpulverd is, wordt met een speciale bamboe garde, een 'chasen', in een theekopje opgeklopt met water van 60 à 70 graden Celcius. Tijdens het opkloppen (maximaal een halve minuut, anders wordt de matcha te bitter!), ontstaat een lichtgroen schuimlaagje. "Hoe mooier en egaler het schuim, hoe beter de thee", tipt Van den Putte nog.

SHOPPING

Theedrinken anno 2015? Dat gebeurt in stijl.

MATCHA ON THE GO

Ideaal matchadrankje voor onderweg. Een speciaal component in dit flesje bevat het verse matchapoeder. Pas wanneer je er een goeie draai aan geeft, komt het in het water terecht. Vandaar de naam: Twist and Shake. Leuk detail: de vormgeving van het flesje is geïnspireerd op de chasen, het traditionele borsteltje waarmee Japanners matchathee opkloppen.

Matcha Twist and Shake van Or Tea, 4,50 euro, www.or-tea.be

EENVOUD EERST

Japanse theekopjes zijn vaak erg eenvoudig, omdat je als gastheer of -vrouw zeker je gasten niet mag imponeren met theewaar dat veel chiquer is dan het hunne. Theedrinken staat namelijk in het teken van gelijkheid en harmonie. Gelukkig staat die eenvoud de schoonheid niet in de weg, integendeel.

Porseleinen theetasjes, Habitat, 4 euro per stuk

KLASSEKETEL

Nambu Tekki is een Japanse water- of theepot die al eeuwenlang met ijzerertsen wordt gemaakt. Is de binnenkant geëmailleerd? Dan heb je met een theepot te maken. Zit er geen extra laagje in, dan is het een waterketel.

Nambu Theepot, Tetu, verkrijgbaar via www.gessato.com, 347,62 euro