

LAB-proat (27)

April 2002

Cha.

Het kon niet uitblijven. Na de vorige LAB-proat over koffie, kwamen de 'thee-leuten' in opstand. Er moest ook iets komen over thee.

Thee, zelf heb ik er niet zoveel mee. Gemiddeld drinken Nederlanders 2 kopjes thee per dag. Dat was ooit meer, zo'n 4 kopjes per dag. Ik zie m'n moeder nog de bus (losse) thee pakken, een aantal scheppen in de theepot, kokend water er op, even trekken, thee door een zeefje, waar altijd gaten in zaten en tijdens het drinken maar oppassen dat je geen theeblaadjes mee dronk, die bleven zo akelig in je keel hangen, bah. Thee, ik heb er niet zoveel mee. E. lust graag thee. Vooral herfstthee. Hele voorraden slaat ze in. Maar om in de lente nog herfstthee te drinken vind ik wel erg ver gaan. Maar ach, in elk huwelijk is wel wat. We gaan het dus hebben over thee. China is de bakermat van 'cha', oftewel thee. De theestruik is een tropische plant, de 'Camellia sinensis'. De theestruik kan wel 20 meter hoog worden, maar in de theeplantages houdt men de struik op een hoogte van ongeveer een meter. Dat maakt het gemakkelijker om de (jonge) theeblaadjes te plukken. Een theeplantage is verdeeld in meerdere tuinen. Iedere dag wordt er in één tuin geplukt. Na een dikke week is men weer terug in de tuin en worden de nieuw aangegroeide blaadjes geplukt. De grootste theeleveranciers zijn China, Sri Lanka, Indonesië en India. Thee is een bewerkelijker product dan koffie. Na het plukken worden de jonge theeblaadjes uitgespreid op een rooster waarna het blad zacht en soepel wordt. Dat noemen we verflensen. Daarna worden de blaadjes ongeveer een half uur tussen twee draaiende schijven 'gerold'. De theebladeren breken en het vrijkomende sap zorgt voor het begin van het fermentatieproces. De gerolde thee wordt in bakken gedaan en enkele uren in een speciale fermentatiekamer gezet waar bij 25°C vochtige lucht door de bakken wordt geblazen. Micro-organismen zorgen ervoor dat de thee gaat 'roesten' de kleur van de thee wordt namelijk roodbruin. De duur van het fermenteren bepaald uiteindelijk het karakter van de thee. De fermentatie wordt gestopt door het theeblad te drogen. Na het drogen is nog maar 20% van het oorspronkelijk geplukt gewicht over. De thee wordt vervolgens gesorteerd en verpakt in theekisten van 30 of 50 kg. Er is een grote variëteit in theesoorten. Vaak afhankelijk van de plaats van herkomst. Zo kennen we de Ceylonthee uit Sri Lanka, omschreven als geurig en met veel smaak, Darjeeling afkomstig van de hellingen van de Himalaya, een zeer geurige en krachtige thee, Assamthee uit India, pittig, aromatisch en opwekkend en de grove Yunnanthee uit China, met een enigszins rookachtige smaak. De thee die het meest gedronken wordt in Nederland is Engelse melange, een mengsel van Assam en Ceylon. Er wordt echter steeds meer groene thee, kruidenthee en thee 'met een smaakje' gedronken. Groene thee komt uit China, Japan en Taiwan. Groene thee laat men niet fermenteren. Ongefermenteerde thee behoudt zijn kleur en is wat bitter van smaak. Kruidenthee heeft meestal niets met thee te maken. Er zitten namelijk geen theeblaadjes in, maar kruiden zoals kamille, rozenbottel of pepermint. Ook Rooibosthee is een kruidenthee. Rooibos wordt gemaakt van de 'Aspalathus linearis', een struik met dunne naaldachtige rode blaadjes. Aan thee 'met een smaakje' worden aroma's toegevoegd, soms natuurlijke aroma's, vaak kunstmatige aroma's. Net als in koffie, zit er in ook in thee cafeïne, maar we noemen dat theïne. De chemische formule is hetzelfde, weten we het nog:

$C_8H_{10}N_4O_2 \cdot H_2O$. In thee zit minder cafeïne dan in koffie, nl. 30 milligram in een kop thee, t.o.v. 75 milligram in koffie. Thee heeft altijd een gezondheidsimago gehad. De traditionele genezers in China genezen veel kwalen met thee. Wat zit er dan in thee? Bijvoorbeeld fluoride. Fluoride is goed voor onze tanden en botten. Thee, zonder suiker, is dus prima voor het gebit. Thee is rijk aan polyfenolen, zoals looizuur. Looizuur komt uit de thee als het lang wordt getrokken (5 á 6 minuten), het geeft een sterke wrange smaak aan de thee. Looizuur heeft een rustgevend effect op het maag- en darmstelsel. Als je 'aan de prut' bent, is thee dus een goed medicijn. Sommigen zijn weer erg gevoelig voor het rustgevend effect van thee op de darmen, zodat ze er 'verstopt' van raken. Een 'wolkje' melk in de thee neutraliseert echter het effect van looizuur. Looizuur is ook een antioxidant. De laatste tijd zijn antioxidanten erg in het nieuws. Antioxidanten zouden de zogenaamde vrije radicalen in ons lichaam, die verantwoordelijk zijn voor kanker en hart- en vaatziekten, onschadelijk maken. Thee, het lijkt wel een wondermiddel. Even pauze. Ik loop de trap af, doe de deur van de keuken open. E. giet kokend water in de theepot, ik ruik de geur van herfstthee, het is 17 april. Op de achtergrond hoor ik flarden van een liedje van BIØf:

“Ze ruikt naar kauwgom, thee en wierook Bedwelmend goed gemengd Alsof ze het expres doet Alsof het hoort zo Alsof het echt niet anders kan”