

Thee

Categorie : Nieuwsarchief

Gepubliceerd door [Marleen](#) op 2017/3/14

Over voeding wordt veel geschreven, maar nog niet zoveel over wat gezond



drinken is. Daarom wil ik een artikel wijden aan één van de meest geconsumeerde dranken ter aarde, de nationale volksdrank van China, namelijk thee. Veel mensen zijn in de veronderstelling, mede door media en advertenties, dat groene thee één van de meest gezonde dranken is voor iedereen en dan ook nog het hele jaar door. Hieronder mag u lezen of dit ook voor u van toepassing is.

Wat is thee eigenlijk? Blaadjes afkomstig van de plant *Camellia Sinensis* worden jong geplukt, meteen erna gestoomd en vervolgens gedroogd. Daarna al dan niet gefermenteerd om er vervolgens thee van te maken. Van oorsprong werden de blaadjes nog niet direct gebruikt om een drank van te maken. Lang voor onze jaartelling werden de blaadjes gekauwd en pas later werd het idee geboren om ze te koken en het vocht op te drinken. Naar het schijnt heeft een arts in de derde eeuw v. Chr. de drank voorgeschreven aan een generaal om de concentratie en alertheid te bevorderen.

De Pinyin naam is Lu Cha en komt in de Chinese Materia Medica (medicinaal kruidenboek) voor onder de categorie "Heat clearing and Fire purging". Het gaat hier om de niet gefermenteerd vorm, dus de groene thee. Thermale en smaak eigenschappen zijn koud en bitter met een affiniteit naar de Maag-meridiaan. Als u hier over nadenkt lijkt het al logisch om tijdens een Nederlandse winter niet al teveel groene thee te consumeren. We willen immer geen Hitte klaren en vuur purgeren, tenzij we pathologische hitte in ons lichaam opgeslagen hebben.

Therapeutische toepassing

Naast dit hitte klarende effect, hebben de blaadjes van deze *Camellia* nog andere therapeutische acties zoals: 1) de maag harmoniseren, energie van de maag omlaag dirigeren en diarree verdrijven. 2) Damp verdrijven; hierbij kun je denken aan obesitas. Tijdens of na de maaltijd thee drinken voorkomt dat al het vette voedsel wordt opgeslagen. Het beste voor deze toepassing is om nog twee andere kruiden erbij te gebruiken, nl. Coix zaden (parelgerst) en blad van de *Nelumbinis*. 3) klaart het hoofd bijvoorbeeld bij hoofdpijn. Ook hier worden diverse kruiden gecombineerd. Een kop sterke groene thee kan al een kater verdrijven, omdat de cafeïne de alcohol verdrijft, maar ook omdat alcohol damp-hitte is en we zien hierboven dat de kwaliteit van thee is hitte klaren en damp verdrijven. Hiervoor moet de thee licht getrokken zijn.

Er bestaan Traditionele Chinese kruidenformules die genomen moeten worden met thee. Dit is het geval bij *Ligusticum and Tea Formula*, ofwel *Chuan Xiong Cha Tiao San*. De letterlijke vertaling is

“Ligusticum Chuanxiong Powder to be taken with Green Tea”. Toch zijn er ook geschriften waar het aangeraden wordt om de formule te drinken met zwarte thee. In zijn algemeenheid is de kruidenbereiding gemaakt voor aanval van Pathogene Factoren die hoofd en nekkachten veroorzaken. Mentha is één van de hoofdbestanddelen, koelend, maar er zitten verder ook verwarmde substanties in verwerkt. Camellia zelf zit er niet in. Afhankelijk van welke pathogeen is aangevallen, kun je kiezen met welke thee je deze formule wilt drinken. Ofwel met de groene, ofwel met de zwarte thee. Een variant op deze formule is Chrysanthemum Powder to be taken with Green Tea (ju hua cha tiao san). Deze dient om hoofdpijn met duizeligheid te bestrijden, waarbij een oorzaak van Wind-Hitte ten grondslag ligt. Hier zie je dus dat de thee ervoor zorgt, dat de andere kruiden naar het hoofd worden gedirigeerd. De Chrysanthemum zelf doet dat ook wel.

Theesoorten

In mijn kindertijd kenden we in Nederland enkel de zwarte thee soorten van Pickwick en VanNelle. Inmiddels is het assortiment bij de supermarkt gigantisch uitgebreid en worden we overladen met de meest uitzonderlijke soorten met allerlei toegevoegde zaken als smaken/aroma's, vruchten, bloemen. Smaken kunnen dus chemische toevoegingen zijn. Laat ik hier eerst eens beginnen met de pure theesoorten, zonder toevoegingen.

Gefermenteerd of niet

In het begin schreef ik over niet gefermenteerd. Er is dus ook thee die wel is gefermenteerd. Fermenteren geeft een ander karakter aan de originele thee, met name specifieke smaak en kleur. Bij dit proces worden vers geplukte blaadjes in een dunne laag verspreid in bakken. Deze worden in een fermentatiekamer gezet waar een temperatuur heerst van 25 C. Dan wordt er een vochtige lucht van 95 % de kamer in geblazen. De duur van dit proces is afhankelijk welke soort thee men wilt verkrijgen. Na zo'n 2,5 uur ontstaat half gefermenteerde thee. Voor gefermenteerde thee is wel 4-5 uur nodig. Na dit procedé, worden de blaadjes gedroogd, om het oxidatieproces te stoppen

Er zijn drie categorieën te onderscheiden;

Ongefermenteerde theesoorten: groene thee

Half gefermenteerde theesoorten: Oolong

Geheel gefermenteerde theesoorten: Zwarte thee (gewone thee)

Daarnaast zijn er nog subcategorieën. Zo is de witte thee heel licht gefermenteerd en ontstaan er witte haartjes aan het blad. Dit geldt voor een goede kwaliteit, meestal niet bij de versies uit de supermarkt.

De half gefermenteerde Oolong thee, Wu Long Cha valt onder dezelfde categorie als de groene thee (hitte klaren en vuur purgeren) en hier wordt de bittere, zoete smaak aan toegeschreven met koele natuur. Iets minder koud dus dan de groene thee. Verder richt deze bewerkte soort naar meerdere meridianen, zoals die van het Hart, Longen, Maag en Dunne Darm. De Oolong thee heeft als subeigenschap dat ze de geest en de ogen scherper/alerter te maakt. Deze theesoort wordt gebruikt als “vriendschaps thee” en als “zakenthee”, om business te doen. De beste Oolong thee komt uit Zuid-Oost China en Hong Kong en Tai Wan. Goede kwaliteit heeft grote bladeren, komt uit hoge bergen en is zeer duur. Voor 50 gr. betaal je gemakkelijk € 40,00. Dat thee dan de maag energie omlaag brengt is een goede actie, de maaginhoud moet immers omlaag geleid worden en de richting van zijn meridiaan is ook omlaag. Toch moeten mensen met een zwakke Maag-energie oppassen. Sowieso nooit thee drinken op een nuchtere maag. Thee kan de pH van de maag verstoren. Algemeen bij een zwak digestief systeem is het beter om de gefermenteerde soorten als

de Oolong of de zwarte thee te gebruiken. Tibetanen gebruiken de zwarte thee omdat ze veel dierlijke eiwitten eten (op de hoogvlaktes kunnen ze geen groenten verbouwen en zijn ze afhankelijk van de Yak voor melk en vlees).

Gebruik, (aldus lerares Koko Wei);

- in de morgen/namiddag om geest te verhelderen, vermoeid gevoel te verdrijven

30 minuten na het eten: spijsvertering aan te zetten, vetverbranding te versnellen. Direct na het eten onttrekt het 't ijzer uit de voeding.

werkend voor de computer en tv-kijkend: straling in het lichaam te reduceren

Lente: bloemen thee of gele thee (wordt gedronken uit transparant glas)

Zomer: groene thee, witte thee, gele thee (geschonken in een kopje)

Herfst: Oolong of rood-bruine thee (de ouderwetse Pickwick wordt gezien als rood-bruin)

Winter: Rood-bruin of zwarte thee (Pu Ehr is bijv. een zwarte thee)



Dan volgen hier nog een paar theesoorten die veel gebruikt worden en waarbij andere substanties zijn toegevoegd.

Jasmijn thee

Dit is de thee die je krijgt als je in een Chinees restaurant thee bestelt. Jasmijnbloemen zijn toegevoegd bij groene thee. Tijdens of na het eten deze drank gebruiken zorgt ervoor dat vette maaltijden makkelijker door het lichaam worden verwerkt. Het breekt het vet af. Ook wordt het gebruikt om de smaak in de mond te neutraliseren, het verhemelte schoon te maken en de adem te verfrissen na sterke smaken gegeten te hebben. De geur van de jasmijnbloem is zeer fijn, rijk en duidelijk te ruiken. Dit komt door de vele etherische oliën die vrijkomen. Aan bloemen en etherische of aromatische oliën wordt meestal een geest opwekkende of verhelderende kwaliteit toegekend. Joerg Kastner in zijn boek Chinese Nutrition Therapy geeft kenmerken aan de bloem als warm, scherpe en wat zoete smaak, versterkt het onderlichaam. De groene thee zou dan Yin van hart en lever suppleren.

Earl Grey thee

Dit is een zwarte thee waaraan bergamotolie is toegevoegd. Deze olie is gewonnen uit de schil van de vrucht van de plant Citrus Bergenia, ook wel Citrus Aurantium genoemd. In de Traditionele Chinese Geneeswijze komt deze voor in de categorie Qi regulerende kruiden. Dit houdt in dat het schilletje en de olie ervan, energie in het lichaam doet circuleren. Het breekt echt stagnaties en lost accumulaties op, zoals vet, damp en slijm. Ook weer etherische olie. Volgens Dan Kenner en Yves Requena heeft deze olie een sedatieve werking op het centraal zenuwstelsel en kalmeert het 't hart, stimuleert de digestie en ontkramp bij darmkrampen

Japanse Thee

In Japan wordt de kwaliteit van de thee bepaald door het seizoen van oogsten en de verschillende onderdelen van de struik die worden gebruikt. Als men kiest voor Bancha, kan hiermee Hojicha of Kukicha bedoeld worden. Voor Hojicha zijn de blaadjes van de theestruik gebruikt en de in het najaar geogste Kukicha wordt gemaakt van de twijgen. Daar worden ook nog stukjes stam en blad bij gevoegd en als geheel tot vier keer geroosterd. Deze thee bevat weinig tot geen theïne en of cafeïne en is hierdoor kalmerend. De drank wordt zelfs aan baby's en kinderen verstrekt met appelsap of rijststroop erbij. De Kukicha, die traditioneel in Japanse Zenkloosters wordt gedronken en ook wel 3-jaren thee wordt genoemd, bevat van alle theesoorten de meeste mineralen en heeft de eigenschap een te hoge zuurgraad of te sterk basische conditie in het lichaam te neutraliseren. Omdat het tannine bevat, werkt het ontgiftend en antibacterieel. Er wordt beweert dat tannine helpt bij ontgiften van nicotine en radioactiviteit. De bereiding is echter heel anders dan de gemiddelde theesoort. De Kukicha wordt 5-10 minuten in kokend water meegekookt. De twijgjes van de thee kunnen twee keer worden gebruikt. Dan wel iets langer koken en een klein beetje nieuwe thee erbij voegen. Voor de bekende Sencha wordt jong, groen blad gebruikt. Deze thee bevat veel vitamine C.

Verder kent de Japanse traditie ook Genmaicha waarvoor Kukicha samen met rijst geroosterd is. Deze mengeling geeft een gelige kleur en doet bij het drinken denken aan gepofte rijst. Mu thee is eigenlijk geen thee. Het bevat geen cafeïne of theïne, maar bestaat uit veel delen van bergplanten. Wel tot 16 ingrediënten, waaronder: citrusschil, Zoethoutwortel, Pioenwortel, een Angelica soort en een Distelsoort. Verder de welbekende Ginsengwortel, maar ook kruidnagel en kaneel. Een mooie combinatie om vitaal te blijven.

Bereiding

De bereiding is verschillend voor de diverse theesoorten. Zo wordt er voor de groene thee water gekookt en afgekoeld tot 80°C en de blaadjes worden 1 minuut in het water getrokken. De rood-bruine vraagt 90°C en trekt 1-1,5 minuut, de Oolong en zwarte thee worden getrokken in 100°C. De zwarte wordt zelfs tot 3 minuten gekookt. De blaadjes van de groene thee mogen maximaal 3 keer gebruikt worden en de Oolong mag vaker worden opgeschonken. De hoeveelheid blaadjes is 2 gram per kopje. De hoeveelheid per dag per persoon is 6-10 gram, verdeeld over 2-3 keer.



Thee ceremonie

Bloemen thee of gele thee, wordt gedronken uit transparante theeglazen. Groene en witte thee worden in een kopje geschonken, terwijl de Wu Long Cha oftewel Oolong thee vraagt om een groter ritueel, uitgevoerd met een "Kongfu tea set". In de Oolong theekunst of Kongfu Tea Art, wordt gewerkt met 2 theepotten, een grotere (moeder pot) en een kleinere (zoon pot). Kook water en onderwijl observeer je de theeblaadjes. Doe de blaadjes in de moeder pot, het water wordt erbij geschonken en de pot wordt warm gemaakt. Dan wordt de thee overgeschonken in de zoon theepot. Om de thee te kwalificeren wordt vanuit de kleinere pot thee geschonken in de grote kop ofwel geurkop. De gastvrouw draait de kop en ruikt en proeft de thee, zoals in Europa wijn wordt geproefd.

Indien goed bevonden worden alle kleine kopjes gevuld. De thee wordt in drie slokjes opgedronken.

De "Three piece tea set" bestaat uit de schotel (representeert Aarde), kopje (representeert de Mens), deksel (representeert de Hemel). Deze set wordt gebruikt voor de zwarte thee. Door het deksel op de kop in 't kopje te leggen, vraagt men om nogmaals ingeschonken te worden. De pot wordt overvol gevuld tot deze overloopt. Er ligt dan ook een soort dienblad waar dit tafereel op uitgevoerd wordt. De tuit van de pot mag nooit naar de gasten wijzen. Zelfs bij het inschenken wordt de tuit naar de gastvrouw gericht. De persoon rechts van de gastvrouw krijgt het eerste kopje aangeboden, de persoon links van de gastvrouw het tweede. Aan deze methodes van aanbieden is te zien dat er een hele cultuur zit achter het theedrinken. In essentie gaat het om vredig en harmonieus samen zijn, stil, kalm en blij, maar ook puur en eerlijk bijvoorbeeld met zaken doen. Gelijkheid en respect.

Bij een theeceremonie wordt de kop voor 70% volgeschonken. De resterende 30 % wordt beschouwd als het respect voor de gast. Wordt de kop helemaal vol geschonken, dan is de gast niet welkom. Tijdens een dergelijke ceremonie is het ongepast een sterke parfum te dragen. Tibetanen hebben niet de gewoonte van 70 % vol, 30 % resterend. Op mijn reis in het Himalayagebergte, bij de grotten van Guru Padmasambhava, werd ik uitgenodigd door de aldaar dienende Lama. Hij nam plaats in zijn grot op een soort verhoging, zoals Lama's plaats nemen, in de lotuszit of kleermakershouding. Ik mocht naast hem zitten op een kleed of kussen op de grond en kreeg Tibetaanse boterthee aangeboden. Omdat de grotten ver boven het dichtstbijzijnde dorp zijn gelegen, wordt niet vaak inkopen gedaan. Zo werd al snel duidelijk dat, naast de zoute smaak die deze Tibetaanse thee kan hebben, deze thee ook zuur was. De boter was al bedorven en ik probeerde mijn kopje nog wel met respect, maar toch iets te snel leeg te drinken zodat ik er vanaf zou zijn. Eenmaal de helft leeg gedronken hebbende, kreeg ik opnieuw bijgeschonken. Na een slokje te hebben genomen uit deze volle kop, schonk de Lama alweer bij. Toen ontstond het besef, dat het beter was niet zoveel meer te gebruiken.

Technische specificaties op een rijtje

Eigenschappen:

| | |
|--------------------------|--------------------------------|
| verheldert de ogen | verdrijft dorst |
| versterkt de constitutie | diuretisch |
| verdrijft flatulentie | opent de acupunctuurmeridianen |
| verlicht de geest | verbetert digestie |

Actieve ingrediënten:

- *cafeïne
- *theobromine
- *theophylline
- *xanthine
- *quercetine
- *kaempferol
- e.a.

Pharmacologische effecten:

• stimuleert het CNS, zoals we allemaal wel kunnen merken. de cafeïne kan aanleiding geven tot nervositeit, insomnia (slaapstoornissen), tachycardie (versnelde hartslag), verhoogde bloedsuikerspiegel en cholesterolniveau,

• effect op colon poliepen In een studie is gebleken dat door consumptie van groene thee het risico op adenomateuse poliepen van het sigmoïd verminderde

Hypercholesterolemie: Verder lijkt Lu Cha, ongefermenteerde thee, oftewel groene thee, een verlagend effect te hebben op de totale cholesterol spiegel. Het gaat dan om 9 kopjes thee of meer per dag, maar geen verlaging in triglycerides of HDL-cholesterol.

Toxicologie:

Verhoogde consumptie door dieren toont teratogeen te zijn. Alhoewel studies niet helemaal duidelijk zijn over de effecten op de foetus bij overmatige consumptie.

Bronvermeldingen:

Chinese Medical Herbology and Pharmacology / John K. Chen en Tina T. Chen / Art of Medicine Press

Chinese Health Tea/Dang Yi, Wang Huizhu, Peng Yong/ New World Press

Botanical Medicine/ Dan Kenner and Yves Requena /Paradigm Publications

Chinese Nutrition Therapy /Joerg Kastner M.D.,LAc. / Thieme

Healing With Whole Foods revised edition/ Paul Pitchford / North Atlantic Books

Handout en aantekeningen van de cursus: Traditional Chinese Medical Nutrition and Dietetics / Kok Wei bij International Lectures 2009-2010.

Culinaire specialiteiten uit Japan / Terrasana B.V. (trader van biologische Japanse specialiteiten)

www.itmonline.org / Subuthi Dharmamanda Ph.D.