

## INHOUD

INLEIDING	6
DE GEZONDHEIDSVOROEDEN VAN MATCHA	10
DE JAPANSE THEECEREMONIE	13
KOKEN MET MATCHA	14
<b>DRANKEN</b>	<b>16</b>
<b>ONTBIJT</b>	<b>26</b>
<b>TUSSENDOORTJES</b>	<b>42</b>
<b>SOEP &amp; BIJGERECHTEN</b>	<b>56</b>
<b>HOOFDGERECHTEN</b>	<b>82</b>
<b>ZOETIGHEID</b>	<b>104</b>
<b>HUIDVERZORGING</b>	<b>118</b>
REGISTER	126

# INLEIDING

Matcha is een fijn poeder dat wordt gemaakt van jonge groene theeblaadjes van de theeplant *Camellia sinensis*, een struik afkomstig uit Zuid-China. *Cha* betekent 'thee' in het Japans, en *ma* 'poeder', dus letterlijk 'poederthee'. Dat maakt matchathee anders dan de meeste andere theesoorten, inclusief groene thee, waarvoor de blaadjes in heet water worden geweekt. Bij matchathee wordt het hele blad genuttigd.

De eerste zaden van groene thee werden vanuit Japan naar China meegenomen, waarschijnlijk door de zenmonnik Eisai, in 1191 n.Chr. Eisai plantte het zaad in Kyoto en met de thee die hieruit ontsproot, introduceerde hij een nieuwe manier van theedrinken, die bekend werd als de 'matchawijze'. Ook schreef hij het boek *Kissa Yojoki*, over de gezondheidsvoordelen van thee, waarin hij beschreef dat theedrinken tot een lang leven kon leiden en waarmee hij het drinken van matchathee in Japan in die dagen populair maakte. Eerder werden theeblaadjes al genuttigd vanwege hun geneeskrachtige werking, maar het was Eisai die de manier waarop matchathee wordt gedronken populair maakte.

De begintijd van matcha in Japan maakt duidelijk waarom de thee vaak wordt geassocieerd met de zenfilosofie, en met name de Japanse theeceremonie, die schoonheid in eenvoud en alledaagse dingen eert en die deelnemers aanmoedigt zichzelf volledig in het huidige moment te laten zijn door zich te richten op het drinken van thee.

Zelfs voordat de ceremonie een populaire zengewoonte werd, dronken monniken al matcha alvorens te mediteren omdat ze er een ontspannen alertheid door kregen. En van oudsher dronken samoeraikrijgers de thee vanwege z'n stimulerende eigenschappen. Tegenwoordig, in het hedendaagse Japan, drinken studenten vaak matchathee om diezelfde stimulerende eigenschappen, waardoor ze hun energie tijdens het studeren en hun focus tijdens de examens behouden.

Voor de vijftiende eeuw had matchathee een heel bittere smaak en werd hij eerder beschouwd als een medicijn dan als een drank om van te genieten. In de vijftiende en zestiende eeuw ontdekten theeverbouwers echter dat de smaak van de thee zachter werd als je theeplanten 3-4 weken voordat ze in het voorjaar geoogst werden in de schaduw hield. Doordat de hoeveelheid zonlicht op de blaadjes afnam, nam het gehalte aan natuurlijk aminozuur en chlorofyl in de blaadjes toe. Chlorofyl zorgt voor de groene kleur en voor de verse smaak die ook een vleugje umami bevat, een wat hartige smaak die vaak wordt geassocieerd met Aziatische ingrediënten. Nadat de theeplanten de optimale periode in de schaduw zijn gehouden, worden de blaadjes met de hand geplukt, gestoomd, gedroogd en vervolgens met granieten steenmolens tot het fijne poeder vermalen dat we kennen als matcha.



Rechts: *Camellia sinensis*  
Blz. 8-9: Japanse theeplantage in  
Uji, prefectuur Kyoto



VOOR 1 PERSOON



## SMOOTHIEBOWL

Een lepel matcha door je ochtendsmoothie of -sap is een van de makkelijkste manieren om je dagelijkse dosis antioxidanten binnen te krijgen, zodat je de hele dag gefocust blijft. Je kunt matcha toevoegen aan elke groene smoothie of aan groen sap, vooral als ze ingrediënten zoals spinazie, boerenkool, komkommer, limoen, avocado en ananas bevatten.

---

½ avocado  
½ banaan, in plakjes en bevroren  
¼ komkommer, grof gehakt  
25 g babyspinazie  
50 ml kokoswater  
1 tl matchapoeder  
kneepje limoensap

Doe alle ingrediënten in een blender en meng ze tot een dikke en gladde massa. Gebruik meer of minder kokoswater voor de gewenste consistentie.

Serveer de smoothiebowl met yoghurt en strooi er wat granola over.

### Voor erbij

yoghurt  
Matchagranola (zie blz. 32)



VOOR CA. 10 KOEKJES



## SHORTBREAD

Matcha en boter zijn een hemelse combinatie. De matcha geeft deze kruimige roomboterkoekjes een extra vleugje smaak.

100 g zachte roomboter, plus extra  
voor het invetten

50 g fijne kristalsuiker, plus extra  
voor het bestrooien

100 g tarwebloem

50 g maismeel

2 tl matchapoeder

snufje zeezout

Vet een bakplaat licht in met boter.

Doe de boter en suiker in een kom en klop ze met een houten lepel of elektrische handmixer licht en luchtig.

Zeef de bloem en het maismeel in een andere kom en meng het matchapoeder en zout er zeer goed door. Voeg dit mengsel toe aan het boter-suikermengsel en roer alles tot een glad geheel.

Stort de massa op een met bloem bestoven werkblad en kneed het tot een deeg. Rol dit uit tot een dikte van ongeveer 1 cm en steek hier met een koekuitsteker rondjes uit; leg deze op de ingevette bakplaat. Zet de bakplaat met koekjes 30 minuten in de koelkast en verwarm intussen de oven voor op 180 °C.

Bak de koekjes 20 minuten. Haal ze uit de oven en laat ze een paar minuten afkoelen. Leg ze op een rooster en bestrooi ze met wat suiker.

In een luchtdicht afgesloten blik zijn de koekjes 3 dagen houdbaar.

VOOR 2 PERSONEN



## GEPOCHEERDE MATCHAKIP

Het citroengras in dit recept combineert heel goed met matcha, terwijl de kip door het pocheren heel zacht wordt. Voor een nog gezondere versie vervang je de nieuwe aardappels door een groente naar keuze.

10 g boter  
2 tl matchapoeder  
1 el norivlokken  
2 stengels citroengras, gekneusd  
4 dl kippenbouillon  
4 kippendijen  
100 g nieuwe aardappels,  
gewassen en grote exemplaren  
gehalveerd  
10 g Citroen-matchaboter  
(zie blz. 58)  
200 g asperges, houtachtige  
uiteinden afgebroken  
100 g babyprei

Smelt de boter in een pan met dikke bodem op matig vuur. Roer het matchapoeder, de norivlokken en het citroengras erdoor. Schenk de kippenbouillon erbij en breng deze aan de kook.

Voeg de kippendijen toe en pocheer ze op laag vuur ongeveer 15 minuten. Haal ze uit de pan en laat ze rusten. Zet de pan weer op het vuur en kook het pocheervocht op hoog vuur met de helft in.

Kook intussen de nieuwe aardappels in een andere pan gaar (test dit door er met een vork in te prikken). Giet ze af.

Smelt de citroen-matchaboter in een koekenpan op matig vuur en bak de asperges en babyprei in ongeveer 8 minuten gaar. Haal ze uit de pan. Leg de gepocheerde kippendijen op het vel in de hete pan om het vel knapperig te laten worden.

Serveer de kip met de aardappels, asperges en prei en sprenkel het ingekookte pocheervocht erover.



