

Martan Teehetki

Marttaliitto
2024



Tee tekee hyvää

- Tee on ihmejuoma, joka **piristää** ja **rauhottaa** samaan aikaan.
- Kokoaa ja yhdistää ihmisiä.
- Sammuttaa janoa.
- Kohottaa mielialaa.
- Lämmittää.
- Edistää hyvää ruuansulatusta.
- Torjuu ahdistusta ja stressiä.



Teen historia

- Teen alkuperä on Etelä-Kiinassa. Tuhansia vuosia ennen ajanlaskumme alkua alkuperäiskansat havaitsivat, että syömällä erään kameliakasvin lehtiä mieli virkistyy, väsymys ja näläntunne kaikkoavat joksikin aikaa.
- Teepuut ovat ikivihreitä ja pitkäikäisiä - vanhin tunnettu villinä kasvava teepuu on noin 1700-vuotias.
- Aluksi tee oli syötävä vihannes, yrtti ja lääke. Sitä käytettiin rohtona ja piristeenä. Teetä puristettiin kakuiksi kuljetusta varten ja kakkuihin voitiin sekoittaa mausteita ja suolaa.
- Ming-kaudella 1368–1644 syntyivät modernit teet sellaisessa muodossa kuin me ne tunnemme.
- Teellä on ollut hygieniaan suuri vaikutus, sillä teen valmistamiseksi vesi keitetään. Keitetty vesi esti vatsatautien, ripulin ja kulkutautien etenemistä.



Teen historia

- Tuhansien vuosien ajan tee oli kiinalaisten tarkoin varjelema aarre.
- Teepensaiden ja teen valmistuksen salaisuuksien luovuttaminen länsimaalaisille oli kielletty kuolemanrangaistuksen uhalla.
- Vuonna 1823 britit löysivät toisen teepuulajin Assamista Intiasta. Tapahtumaa voisi verrata suuruudeltaan kultasuonen tai timanttiesiintymän löytymiseen.
- Assamin puusta tuli brittien ikioma teepuu, kaiken lisäksi se osoittautui erittäin sopeutuvaksi ja kestäväksi.



Camellia sinensis

- Kaikki teet ovat saaneet alkunsa villinä kasvaneesta *Camellia sinensis* -teepuusta.
- Teepuun alkukotina pidetään Etelä-Yunnanin Xishuangbannaa. Yunnanin luonnonolosuhteet ovat tasaisesti lämpöä ja kosteutta kaipaavalle teepuulle ihanteelliset. Sieltä se levittäytyi jokien kautta muualle Kiinaan sekä rajan toiselle puolelle Assamiin.
- Teepuu voi luonnossa kasvaa 10-15 metriseksi. Poiminnan helpottamiseksi puut pidetään viljelyksillä pensasmaisina, reilun metrin korkuisina.
- Teepuuna tunnettu kiinankamelia kuuluu kamelioiden sukuun ja siitä on olemassa kaksi päälaajiketta:
 - pienilehtisempi kiinalainen lajike
 - leveälehtisempi assamilainen lajike.



Teen viljely ja käsittely

- Teepuu sopeutuu melko hyvin erilaisiin maaperiin ja kasvuolosuhteisiin.
- Teen makuun vaikuttaa teepensaan jalostus, lajike, kasvialue, viljely- ja korjuutapa sekä teen lehden käsittelytapa.
- Valkoinen tee on vähiten käsitelty, vaalein ja miedoin teelaatu.
- Tummmimmat teelaadut löytyvät puerhteestä, joka ulkonäöltään muistuttaa lähes kahvia.



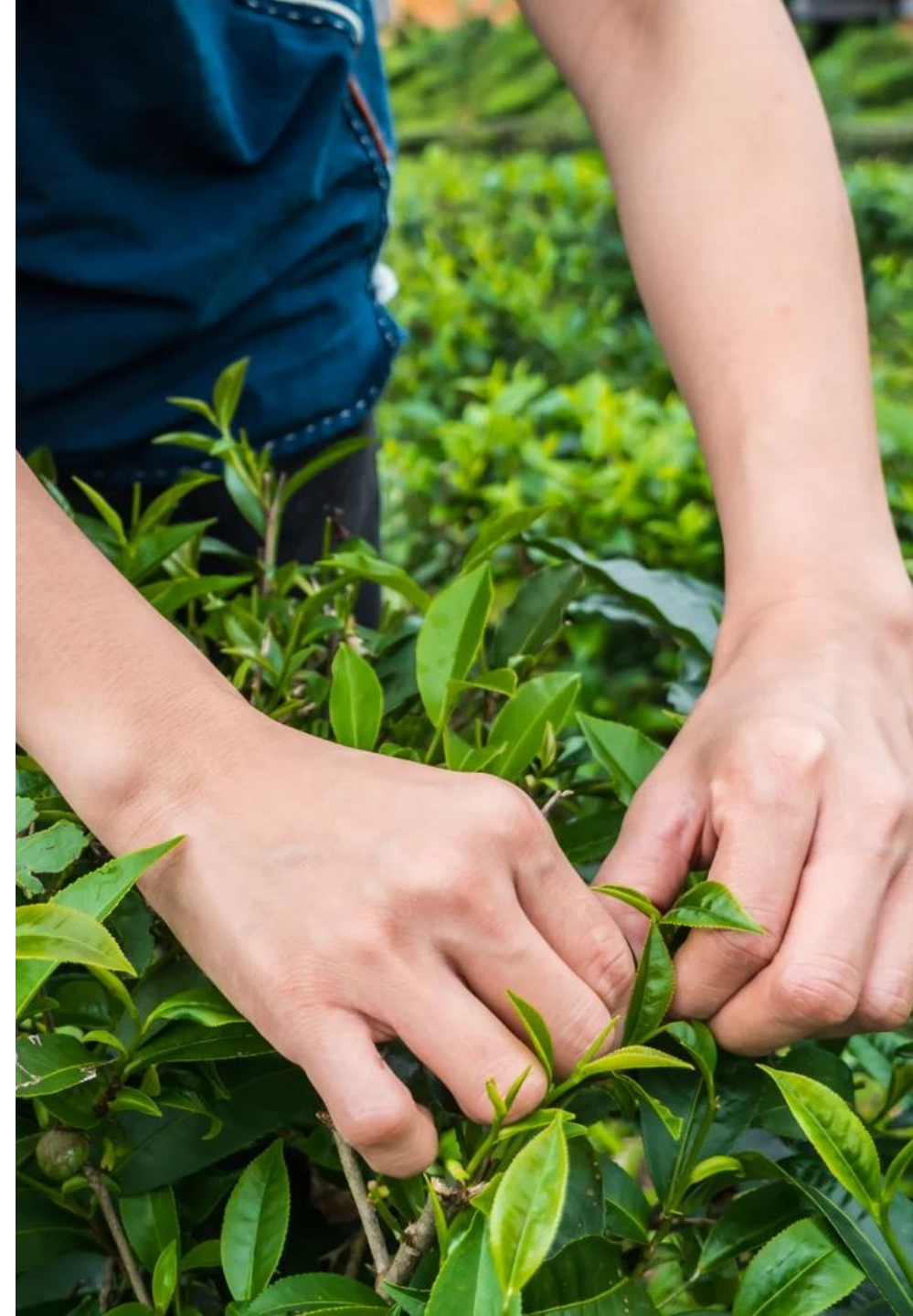
Teen laatuluokitus

- Laatuluokkamääritykset koostuvat viidestä osasta:
 - I Kasvupaikka
 - II Kasvijalostus
 - III Poiminta, esim. FOP
 - IV Jälkikäsitteily, esim. Broken, Flannings, Dust
 - V Vuodenaika/Satokausi esim. First Flush, Autumnal
- Korkealla vuorilla kasvanutta teetä pidetään usein parempana kuin matalalla kasvanutta, mutta se ei ole aina yksiselitteinen laatukriteeri.
- Laatuun vaikuttavat muun muassa kasvupaikan maaperä, sadonkorjuuaika, lehtien valmistusprosessi sekä teelehtien koko.
- Lehtien kokoa varten on syntynyt laatuluokitus, joka koskee etupäässä mustaa teetä. Sen ovat kehittäneet hollantilaiset ja englantilaiset.



Teen laatuluokitukset

- **FOP** eli Flowery Orange Pekoe. Teepensaan ensimmäinen nuppulehti Flowery, toinen juuri auennut nuori lehti Orange ja kolmas lehti Pekoe, joka on juuri kokonaan auennut.
- **GFOP** Golden Flowery Orange Pekoe
- **TGFOP** Tippy Golden Flowery Orange Pekoe. Ohut, untuvainen lehtiaines, jossa on mukana teepensaan huipun kaksi ylintä lehteä ja aukeamaton lehtisilmu "Tips" tai "Golden Tips". Yleensäkin tällä lyhenteellä merkityt teet ovat teemaailman makuelämysten huipulta - kuitenkin teen laadun ja hinnan määrittelee aina ammattimaistaja.
- **FBOP** Flowery Broken Orange Pekoe
- **GBOP** Golden Flowery Broken Orange Pekoe
- **TGFOP** Tippy Golden Flowery Broken Orange Pekoe. Samanlainen lehtiaines kuin edellä kuitenkin niin, että lehdet on leikattu rullauksen jälkeen maun vahvistamiseksi.
- **OP** Orange Pekoe. Noukittu kaksi ylintä untuvaista teelehteä kun lehtisilmut ovat kokonaan auenneet - lehdet suuremmat kuin FOP-teessä.
- **BOP** Broken Orange Pekoe. Sama lehtiaines kuin edellä leikattuna.
- **BP** Broken Pekoe. Poimittu kolmas teelehti oksan huipulta alaspäin laskien. Leikattu koneellisesti. Teemassa sisältää paljon lehtirankoja; tästä johtuen tee on "ohuempaa" aromiltaan.
- **F** Fannings. Siivilöinnissä erottuvat osaset, ei sisällä lehtirankoja eikä lehden varsia.
- **D** Dust. Siivilöinnissä erottuva hienojakoisin lehtiaines. Fannings ja Dust ovat erittäin riittoisia ja värjäävät teen nopeasti ja ovat maultaan voimakkaita. Näitä käytetään ensisijaisesti pussiteen valmistuksessa. Teen laatu ei suinkaan ole huono nimestään huolimatta vaan kertoo nimenomaan teen leikkaus tavan.
- **First Flush** Kevään ensimmäisen satokauden ensimmäinen poiminta. Keväällä tapahtuva ensimmäinen teepensaan lehtien puhkeaminen. Darjeelingin maakunnan (pohjois-Intia) upeimpia satoja. Teepensas on pitkän talvilevon aikana kerännyt itseensä upean aromin, raikas vehreä, hapokas maku.
- **Second Flush** Kevään sadon toinen poiminta. Seuraava lehtien aukeaminen, usein maultaan loistava. Aromi vahvempi kuin kevään ensimmäinen poiminta.
- **Autumnal** Syysato, maku miedompi kuin keskikesän sadossa. Joidenkin teetilojen laaduilla erinomainen tee. Vuodenajat antavat oman luonteensa teelajikkeille



Teelaadut

- Kaikki teelaadut tulevat samasta teepuusta
- Camellia Sinensis
 - Musta tee
 - Oolong tee
 - Vihreä tee
 - Valkoinen tee
 - Keltainen tee



Musta tee

- Mustan teen valmistuksessa vihreät teen lehdet nahistetaan, jolloin niihin puhalletaan kosteaa lämmintä ilmaa. Tämän jälkeen niitä on helpompi käsitellä esim. rullata tai kiertää ilman, että ne menevät rikki.
- Lehdet hapetetaan kosteassa lämmössä, jossa ne tummuvat ja väri muuttuu keskiruskeasta tummempaan ja teen aromit vahvistuvat. Hapetusprosessi vaatii teemestarilta taitoa, kokemusta ja huolellista valvontaa.
- Maku: tumma suklaa, vehnä, hunaja, keksi.
- Tuottajamaita esim. Intia, Kiina, Afrikka ja Vietnam.
- Intian pohjoisosassa sijaitseva Assam on maailman suurin yhtenäinen teenviljelyalue.
- Tunnettuja laatuja: Earl grey, Lapsang souchong, Chai



Mustan teen terveysvaikutuksia

- Mustan teen flavonoidit ehkäisevät haitallisen LDL-kolesterolin hapettumista.
- Kun flavonoidit alentavat hapettuneen LDL-kolesterolin määrää veressä, se vaikuttaa myös sydän- ja verisuonitauteja ehkäisevästi.
- Eräessä kliinisessä kokeessa 14 koehenkilöä nautti 7,5 desilitraa mustaa teetä päivittäin neljän viikon ajan. Testiviikkojen jälkeen LDL-kolesterolin hapettuminen oli selvästi vähentynyt.



Oolong

- Oolong-tee on teelaaduista vaihtelevin, sillä siihen sisältyvät monenlaiset mustan ja vihreän teen välimuodot.
- Oolong-tee on osittain hapetettua ja hapetuksen taso vaihtelee 15-80 % välillä oolong-lajikkeesta riippuen. Tämä on luonut laajan valikoiman oolong-lajeja ja lehtien värejä. Jotkut oolongit voi helposti sekoittaa vihreään teehen ja toiset taas mustaan teehen.
- Mikään muu teelaji ei pidä sisällään niin paljon eri makuja kuin oolong.
- Maku: kukkainen, hedelmäinen, kermainen, savuinen.
- Tuottajamaita esim. Kiina ja Taiwan



Vihreä tee

- Vihreän teen valmistuksessa lehtiä ei hapeteta. Hapetus estetään käsittelemällä lehtiä kuumassa esim. höyryttämällä tai paahtamalla.
- Höyrytys on vanhin menetelmä, se saa lehdet säilymään ruohomaisen tuoreen vihreinä.
- Paahtaminen muuttaa lehtien värin vihreän rusehtavaksi ja maku muuttuu paahtaisen makeahkoksi.
- Vihreä tee on eniten juotu juoma maailmassa veden jälkeen.
- Maku: kevyt, kasviskeittomainen, tuore ruoho.
- Tuottajamaita esim. Kiina, Japani, Vietnam ja Intia.



Valkoinen tee

- Suurin osa valkoisista teelaaduista valmistetaan teepensaan kärkilehdistä ja nupuista.
- Valkoista teetä ei käsitellä, vaan se kuivatetaan yleensä ulkoilmassa. Lehtien väri vaihtelee hopeasta vaalean vihreään.
- Valkoisen teen maku on yrttimäinen, makeahko.
- Valkoista teetä pidetään terveellisimpänä teenä.
- Tuottajamaita esim. Kiina ja Taiwan.



Vihreän ja valkoisen teen terveysvaikutukset

- Vihreä ja valkoinen tee sisältävät terveellisiä polyfenoleja, erityisesti katekiineja, joista kaikkein runsaimmin epigallokatekiineja.
- Teet ovat tehokkaampia antioksidantteja, kuin musta tee.
- Antioksidanttien korkea pitoisuus tekee vihreästä/valkoisesta teestä monipuolisen terveysjuoman. Tutkimuksen mukaan kaksi kupillista vihreää teetä sisältää yhtä paljon antioksidantteja kuin viisi annosta hedelmiä ja kasviksia.
- Tutkijoiden mukaan vähintään viiden kupillisen päiväannos suojaa tehokkaasti erään useimmissa syöpätyypeissä esiintyvän entsyymin vaikutuksilta.
- Vihreä ja valkoinen tee voivat ehkäistä sydän ja verisuonitauteja, hampaiden reikiintymistä, munuaiskiviä ja syöpää, vahvistaa luustoa ja parantaa kognitiivisia toimintoja.



Keltainen tee

- Keltaista teetä on Kiinassa valmistettu jo yli tuhannen vuoden ajan. Alkujaan sen valmistus oli ainoastaan eräiden buddhalaismunkkien tiedossa ja tarkoin varjeltu salaisuus. Suurin osa teestä päätyi keisarilliseen käyttöön.
- Keltaisen teen valmistus on muuttunut ajan kuluessa, mutta sekä varhaisemmat ja nykyiset laadut ovat tunnettuja parantavista ja vatsaa hoitavista vaikutuksistaan.
- Keltainen tee on vihreän teen muunnos, jossa lehtiä paahdetaan kevyesti ja säilytetään tämän jälkeen suljetussa tilassa usein paperiin käärittynä.
- Yhä vielä suuri osa keltaisesta teestä on munkkien valmistamaa eikä harvinaisia laatuja edelleenkään tuoteta suuria määriä.
- Keltainen tee on väriltään kullan keltaista, juomana helposti avautuva, pehmeän viljava, meripihkainen ja samettinen.
- Tuottajamaa Kiina



Puer-tee

- Ainoa teelaatu, joka paranee vanhetessaan.
- Puer-teet ovat kotoisin teen syntysijoilta Yunnanista, jossa kasvaa erikoinen vanha teepuulaji.
- Puer on monimutkaisen ja osittain bakteereihin perustuvan prosessin kautta valmistettu (idätetty) tee, joka usein puristetaan erikokoisiksi kakuiksi.
- Teen maku on erittäin maanläheinen jopa navettamainen, kuitenkin miellyttävä ja monivivahteinen.
- Puer-teetä suositellaan haudutettavaksi useita kertoja (2-7 kertaa), haudutusaikoja pidentämällä.
- Puer-teellä on ollut tärkeä osa kiinalaisessa lääketieteessä, jossa sitä on käytetty laihtumiseen ja kolesterolia alentamaan.



Haudukkeet

- Sanaa ”tee” käytetään usein myös muista kuin *Camellia sinensis* –teepuun lehdistä tehdyistä juomista.
- Epäselvyyksien välttämiseksi näistä yrtti-, hedelmä- ja muista kuumista juomista voidaan käyttää sanaa ”hauduke”.



Rooibos

- Rooibos on Etelä-Afrikassa kasvava hernekasveihin (Fabaceae) kuuluva pensas.
- Rooibos tarkoittaa afrikaansin kielessä "punapensasta". Kasvin lehdet saavat varsinkin perinteisen fermentaation myötä hyvin punaisen sävyn.
- Rooiboksen lehdistä valmistetaan kofeiinitonta yrttihauduketta, jolla sanotaan olevan myönteisiä terveysvaikutuksia, muun muassa suuren antioksidanttimäärän takia.



Yerba Mate

- Yerba Mate on kotoisin Etelä-Amerikasta ja on Argentiinan kansallisjuoma. Sitä juodaan myös monissa muissa Etelä-Amerikan valtioissa.
- Matea tuotetaan yerba mate -lehdistä (*ilex paraguariensis*) ja usein nautitaan osana paasto-ajan ruokavaliota. Perinteisesti Matea nautitaan kurpitsasta valmistetusta calabash -kupista ja juodaan metallipillin, bombillan läpi.
- Mate toimii erinomaisena energiajuomana sisältäen runsaasti kofeiinia, joka vaikuttaa pitkällä aikavälillä.
- Mate sisältää myös antioksidantteja.



Teen haudutuslämpötilat

- Musta tee noin 95-100 °C
- Vihreä tee noin 75-85 °C
- Valkoinen tee noin 75-85 °C
- Oolong tee noin 85 °C
- Rooibos 85 °C
- Yrttihauduke 95 °C
- Hedelmähaudukkeet noin 90-100 °C



Eri teekulttuureja

- Tee kulkeutui Kiinasta Eurooppaan ja muualle maailmalle muodostaen omanlaisiaan teekulttuureja ja tapoja.
- Aluksi tee oli ylemmän luokan kallis ylellisyystuote, mutta nykyään sitä juovat lähes kaikki.



Kiinalainen teekulttuuri

- Kiinassa on juotu teetä tuhansia vuosia. Teetä alettiin juoda tang-dynastian aikana. Kerrotaan, että tee havaittiin hyväksi juomaksi muutaman teenlehden pudottua sattumalta kiehuvaan veteen.
- Teestä tuli jo tuolloin arvostettu juoma, jota vain keisarit ja heidän perheensä joivat.
- Teetä tarjotaan juhlahuomana ja kunnioituksen osoituksena.
- Tee nautitaan yleensä pienistä astioista, joista sen voi juoda kolmella siemauksella.
- Vihreä tee on Kiinan yleisempiä teelajeja. Pohjois-Kiinassa taas suosittua on jasmiinitee.



Japanilainen teekulttuuri

- Japanissa juodaan paljon vihreää teetä.
- Teetä juodaan kuumana sekä kylmänä pitkin päivää. Esimerkiksi automaateista voi ostaa pulloitettua teetä.
- Teeseremonialla on tärkeä sosiaalinen merkitys ja Zen-munkit ovat luostareissa ottaneet teeseremonian osaksi henkistä harjoitustaan.
- Teeseremoniassa käytetään Matcha-teetä, joka on hienoksi jauhettua vihreää teetä.
- Matcha on yleistymässä myös Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa.



Enlantilainen teekulttuuri

- Englannissa juodaan mustaa teetä usein maidon ja sokerin kanssa.
- Englantilainen kello viiden iltapäivätee on yli 300 vuotta vanha perinne.
- Ilmiönä teenjuonti yleistyi Englannissa portugalilaisen Katariina Braganzalaisen (1638–1705) myötäjäisten myötä vuoden 1662 jälkeen Englannin saatua Bombayn sataman hallintaansa.



Venäläinen teekulttuuri

- Venäläiset juovat useimmiten teetä lasista ilman maitoa mutta maustettuna sokerilla tai hillolla.
- Teepöydässä tarjotaan muun muassa hilloa, keksejä, pikkupiirakoita ja kakkuja.
- Perinteikäs samovaari on tärkeä osa teen juomisen traditiota. Kuitenkin harvemmat käyttävät sitä nykyään, sillä samovaarin on korvannut vedenkeitin.
- Monissa perheissä juodaan yhdessä iltatee ja keskustellaan päivän tapahtumista. Tee on seurustelujuoma ja sen kanssa istutaan pöydän ympärillä (usein keittiössä) ja viihdytään yhdessä.



Monipuolinen juoma

- Tee on juomana niin monipuolinen, että jokaisen on mahdollista löytää oma suosikkinsa.
- Teen valmistuksesta ja juonnista voi tehdä todella yksityiskohtaista hifistelyä tai sitten voi nauttia yksinkertaisemmasta pussiteestä.
- Oikeaa tai väärää tapaa juoda teetä ei ole.
- Lämmittävä kupillinen hyvää juomaa tekee hyvää mielelle, sydämelle ja aivoille.
- Teen äärelle on mukava kokoontua yhteen.

