



Asian Productivity Organization “The APO in the News”

Name of publication: Trubus (March 2015, Indonesia)

Page: p. 96-101



Cha Demi Panjang Usia _____

- << Peminatan teh di Shizuoka sejak 800 tahun silam dan merupakan penghasil teh terbaik di Jepang
- < Peminat upacara teh di kediaman Yoshio Moriuchi



Kualitas teh terbaik dari pucuk teh yang dipanen secara manual



^ Yoshio Moriuchi, sang master teh

v Konsumsi teh hijau (atas) secara rutin memperpanjang umur

Yoshio Moriuchi menuntun para tamu menuang teh ke dalam cangkir kecil berbentuk bulat berwarna putih. Lalu ia mempersilakan para tamu di rumahnya yang berusia ratusan tahun untuk mencicipi teh dari kebun sendiri. Begitu teh disesap, citarasa teh yang kental menyergap lidah. Aromanya harum. Meski tanpa tambahan bahan apa pun citarasa teh itu gurih, seperti dibuahi penyedap.

Moriuchi mula-mula menyajikan teh hijau. Selanjutnya pekebun teh di Region Honyama, Prefektur Shizuoka, Jepang, itu menyajikan pula teh hitam. Menurut pekebun dan pengolah teh itu teh hijau hasil olahan daun teh tanpa proses fermentasi. Sementara teh hitam hasil pengolahan daun teh melalui proses fermentasi. Lagi-lagi citarasa gurih tercepap di lidah saat menyeruput seduhan teh hitam dari kebun Moriuchi.

Menurut pencinta teh di Bogor, Provinsi Jawa Barat, Bambang Laresolo, citarasa gurih itu ciri khas citarasa teh Jepang. Moriuchi menanam dan mengolah daun teh jenis yabukita. Jenis itu varietas utama teh di Jepang, mencapai 95% dari total populasi tanaman. Varietas lain yutakamidori, saemidori, okumidori, dan sayamokaori. Mula-mula sang ciashi, tea master, itu memetik daun teh terpilih, yakni bagian pucuk dengan maksimal 2–3 daun.

Pemanenan dengan tangan karena menghasilkan kualitas teh terbaik. Harap mafhum pria yang mewarisi usaha tani teh turun-temurun itu hanya menghasilkan teh kualitas premium. Daun terbaik diperoleh



dari pemanen pertama pada April–Mei. Setiap tahun petani memanen maksimal 4 kali. Ia lantas membawa daun teh ke pabrik pengolahan yang ia kelola sendiri bersama istri.

Di pabrik daun teh mengalami proses pengukusan, pengeringan dengan udara panas untuk menurunkan kadar air, penghancuran untuk mendapat ukuran yang seragam, hingga pengeringan akhir. Menurut Moriuchi steaming proses penting dalam pembuatan teh hijau Jepang. Total lama proses pengolahan teh hijau itu 4–6 jam. "Teh hijau di Jepang dihasilkan dari proses steaming, sementara teh hijau Cina dengan proses pemanasan," kata Bambang Laresolo.

Produk itu berupa aracha, yakni produk teh setengah jadi yang masih mengandung tangkai daun dan bubuk daun. Artinya produk belum sempurna. Namun, dalam bentuk aracha, teh Jepang sudah bisa dijual ke pasar. Para pengolah teh mengirim aracha ke pasar teh Shizuoka, pasar teh terbesar di Jepang. Pasar di wilayah Hachamachi



Pabrik pengolahan teh spesial milik Yoshio Moriuchi

itu sohor sebagai tea town karena banyaknya pedagang grosir dan pebisnis teh.

Para pedagang grosir membeli teh aracha itu dan memprosesnya menjadi produk yang siap konsumsi. Moriuchi mengolah sendiri aracha menjadi teh premium siap konsumsi. Lelaki yang nenek moyangnya berkebudan teh untuk keluarga kerajaan sejak Era Kamakura (1192–1333) itu memilih sendiri daun teh yang akan diolah untuk menjaga kualitas produk akhir.

Salah satu kebunnya seluas 5.000 m² di perbukitan Trubus kunjungi pada pertengahan September 2014 atas undangan Asian Productivity Organization di Tokyo. Peraih sertifikat eco farmer itu beruntung posisi perkebunan teh di Honyama di pegunungan dekat Sungai Abekawa sehingga menghasilkan teh berkualitas terbaik: beraroma harum dan rasa kuat. Produksi teh dari daerah pegunungan merupakan teh terbaik.



Alhasil teh dari kebun Moriuchi kerap memperoleh penghargaan. Sebut saja medali emas pada the 5th International Tea Fair (the International Institute of Tea Science and Culture, New York pada 2005 dan the 4th World Green Tea Contest pada 2010. "Teh hijau asal Shizuoka sangat terkenal," kata pemandu wisata yang mendampingi rombongan jurnalis dari 13 negara atas undangan APO, Keiko Nakamura.

Prefektur di barat daya Tokyo itu merupakan produsen utama teh di Jepang. Data yang dirilis the Executive Committee of the 4th International Conference on O-Cha (Tea) Culture and Science menyebutkan luas areal penanaman teh di Shizuoka 19.200 hektar. Sentra kedua, Prefektur Kagoshima hanya 8.690 ha. Total jenderal produksi teh hijau di Jepang pada 2008 mencapai 86.000 metrikton. Sebanyak 40% berasal dari Shizuoka.

Prefektur itu juga sebagai asal-muasal budidaya teh di Jepang sejak 800 tahun lampau. Kehadiran teh bermula dari seorang pendeta pada Era Kamakura, Shouichi Kokushi, yang membawa benih dari Tiongkok. Negeri Tirai Bambu itu daerah asal penyebaran *Camellia sinensis*. Konon ketika Kaisar Shen Nong duduk menunggu makan malam, sejumlah daun berjatuhan ke dalam kuili berisi air panas yang sedang dijerang pelayan.

Daun-daun itu mengubah warna air menjadi kecokelatan. Kaisar meminumnya, dan dimulailah cerita tentang teh. Hingga kini Tiongkok produsen utama teh. Data International Tea Committee, menyebutkan

produsen lain adalah India, Sri Lanka, Kenya, Vietnam, Indonesia, Turki, dan Jepang. Sejarah mencatat teh masuk ke Jepang ketika para biksu Esai kembali dari belajar agama ke Tiongkok.

Selain mengunjungi kebun, rombongan jurnalis juga datang ke toko khusus teh di pusat Kota Shizuoka. Empunya toko mengolah aracha menjadi aneka olahan teh (baca "Mari Nikmati Teh" halaman 102-103). Menurut Bambang Laresolo secara garis besar teh di Jepang dibagi menjadi 2 jenis, yaitu ooshita en dan roten en. "Ooshita en artinya teh yang selalu terkena sinar matahari dari mulai awal sampai dipanen dan dipetik. Sementara roten en 2-3 pekan sebelum panen dikerudungi sehingga terlindung dari sengatan sinar matahari," tutur pemilik Kedai Teh Laresolo itu. Penutupan menggunakan jaring atau jerami.

Tujuannya untuk mempertahankan kadar teanin dalam teh untuk meningkatkan kualitas rasa. Teh memiliki kandungan utama katekin dan teanin. Katekin memberi citarasa sepat, berkhasiat antioksidan; teanin citarasa manis, berfungsi sebagai neurotransmitter di otak yang bermanfaat untuk relaksasi. Jika daun terkena sinar matahari terus-menerus teanin berubah menjadi katekin. "Jadi pengerudungan untuk mempertahankan kadar teanin untuk meningkatkan rasa teh," tutur Bambang.

Ooshita en menghasilkan teh hijau Jepang. Ooshita en yang didapat dari hasil panen pertama pada Maret-April disebut sencha. "Ini merupakan teh kualitas premium," kata pria yang

mempelajari budaya teh Jepang di Japan Foundation itu. Teh hasil panen ketiga disebut bancha, merupakan teh kelas rendah berasal dari daun yang sudah besar-besar. Bancha yang dicampur dengan beras bakar dinamakan genmaicha. Teh yang masih mengandung banyak tangkai daun disebut kukicha. Yang bentuknya hancur seperti untuk teh celup disebut konacha. Kukicha yang dibakar lagi menjadi hojicha sehingga warnanya lebih cokelat

Sementara roten en menghasilkan gyokuro dan tencha. Gyokuro merupakan teh kualitas terbaik di Jepang. Harganya premium mencapai Rp27-juta per kg. Sementara teh terbaik di Tiongkok antara lain long cing, yakni teh asal pucuk daun yang belum mekar dan pu erh. Ahli teh di Pusat Penelitian Teh dan Kina di Gambung, Kabupaten Bandung, Provinsi



Teh hitam hasil pengolahan daun *Camellia sinensis* secara fermentasi



Kedai Dadan Rohdiana SP MT

Dadan Rohdiana SP MT, periset di Pusat Penelitian Teh dan Kina

< Pu erh, teh sebagai investasi



^ Gyokuro, teh terbaik di Jepang

< Dalam upacara teh menyambut tamu, teh kerap disajikan bersama panganan ringan





Bambang Laresolo, penggiat teh di Bogor

Jawa Barat, Dadan Rodiana SP MT mengidentifikasi long cing sebagai teh putih jenis silver needle. Bentuknya runcing seperti jarum kecil panjang berwarna putih keperakan dengan bahan baku berupa pucuk teh yang belum mekar.

Kolektor teh di Jakarta, Dr Boedi Mranata, mengoleksi long cing paruh burung seharga Rp20-juta per kg dan beragam jenis pu erh. "Pu erh salah satu investasi terbagus di Cina, sebab makin lama disimpan makin mahal," tutur pengusaha sarang burung walet itu. Pu erh berupa teh hasil fermentasi yang dipadatkan dan dibentuk bulat. Sebagian dikemas dalam kotak cantik sehingga pantas menjadi cenderamata.

Gyukuro diperoleh dari pemetikan manual pada musim semi. Ada 2 teknik pemetikan yaitu sigogi (hanya daun, tanpa tangkai, biasanya pucuk sampai daun 2-3 maksimal) dan butsu. Seorang pemetik hanya bisa mendapat 150 kg per hari. Ketika daun itu diproses, hanya menjadi 1,5 kg gyukuro. Pantas dengan kondisi seperti itu harganya mahal sekali.

Trubus mencicipi gyukuro di gerai teh Laresolo. Aromanya sangat kuat. Rasanya kental dan gurih



Matcha memiliki kandungan teanin tinggi yang baik untuk relaksasi

Chanoyu

> Peranti khusus untuk menyajikan gyukuro

>> Cingpai topi haji dari abad ke-8, kini bernilai Rp200-juta

V Boedi Mranata, kolektor teh di Jakarta



Bagi masyarakat Jepang minum teh mengandung sejumlah filosofi, yakni wa, ke, sai, dan jaku. Wa artinya harmoni, ke rasa hormat, sai ketulusan, dan jaku ketenangan. Ketulusan di antaranya diejawantahkan dalam cara tuan menyajikan teh buat tamu dan menyediakan peranti terbaik untuk tamu. Untuk menikmati gyukuro, misalnya, menggunakan gyukuro set terdiri atas kyushu (mangkuk)—bentuknya khas seperti gagang gayung, yuzamazi (pendingin), dan chawan (gelas teh).

Pemilik kedai teh di Bogor, Jawa Barat, Bambang Laresolo menyajikan gyukuro untuk Trubus menggunakan perangkat itu. Mula-mula ia menuang air mendidih ke dalam mangkuk. Lalu mendinginkan ke dalam yumazi, baru menuang ke chawan. Barulah ia masukkan gyukuro. "Tunggu beberapa saat, baru minum," tutur Bambang. Suhu terbaik untuk menyeduh gyukuro yakni 50-60°C.

Seremoni minum teh beragam, tergantung tujuan dan musim. Obong, misalnya, untuk upacara teh yang tidak terlalu formal, bisa kapan saja, tidak tergantung musim, bisa di luar ruangan karena peralatan seperti ketel mudah dibawa. Otsuno lebih

formal karena menggunakan furo yakni pemanas khusus seperti kualii dan untuk mengambil airnya menggunakan gayung khusus.

Chanoyu alias upacara minum teh mengadopsi budaya serupa dari negeri leluhur teh, Cina. Menurut kolektor teh di Jakarta, Dr Boedi Mranata, upacara minum teh berkembang di Asia Timur yakni Cina, Jepang, dan Korea serta negara-negara yang memiliki komunitas keturunan Tiongkok, misal di Indonesia. "Di Asia secara keseluruhan teh sudah menjadi tradisi," tutur Boedi.

Sama seperti di Jepang, upacara minum teh di Tiongkok memiliki aturan main, misal pemilihan perangkat. Boedi mengoleksi peranti teh dari Dinasti Tang abad ke-8. Cawan itu berwarna putih kebiru-biruan, disebut cingpai. Cingpai terbaik pada masa itu dibuat dari kota industri keramik, Zengdechen. Cingpai berbentuk menyerupai topi haji yang dimiliki Boedi kini bernilai Rp200-juta karena termasuk barang antik.

Menurut Boedi untuk menikmati teh yang paling enak dengan menyeduhnya di dalam yizing, yakni peranti dari tanah liat khusus berwarna ungu tua. "Sebab bau teh tidak hilang, bau tanah dan teh berpadu menjadi bau yang disukai," tutur pencinta lingkungan itu. Setelah pakai, yizing tidak perlu dicuci dengan sabun, cukup dibilas saja untuk mempertahankan citarasa teh. (Evy Syarifefa)



seperti kaldu. "Secara umum kualitas teh ditentukan oleh banyaknya daun muda dan keutuhan daun, apakah banyak kukicha (batang, tangkai daun) atau konacha (bubuk), yang bagus biasanya hanya daunnya saja," papar Bambang.

Menurut the Executive Committee of the 4th International Conference on O-Cha (Tea) Culture and Science sebanyak 68,4% teh di Jepang berbentuk sencha, gyokuro hanya 0,4% (lihat pie chart). Gyokuro dan sencha secara fisik bentuknya mirip, panjang-panjang. Sebab keduanya mengalami proses pembentukan menggunakan tangan yang disebut temomi, sekarang dengan mesin.

Mula-mula setelah pemetikan ada pelayuan singkat, lalu langsung dikukus. Selanjutnya daun basah itu melalui proses penggilingan. Di bawahnya ada joran dengan api sehingga penggilingan itu sekaligus untuk menghilangkan kadar air. Proses giling dan peras itu berlangsung kurang lebih 4 jam. Proses itu menghasilkan bentuk teh panjang-panjang dan runcing.

Sementara tencha berbentuk bubuk. Tencha atau macha memiliki kadar teanin paling tinggi. Pantas bila macha dikonsumsi para samurai saat bermeditasi. "Dengan teaninnya tinggi artinya sebagai neurotransmitter yang baik, efek relaksasinya besar sehingga dipakai para samurai untuk meditasi," kata Bambang. Untuk mengonsumsinya kocok teh menggunakan chasen (pengaduk khusus) hingga berbuih dan menjadi foam supaya merata.

Dengan begitu macha bisa diminum seluruhnya. Citarasanya seperti ada krim atau susunya, ciri teh berkualitas. Macha juga kerap diolah menjadi bentuk pangan lain seperti kue. Masyarakat Jepang menikmati beragam teh itu dalam berbagai kesempatan, termasuk pada upacara khusus (baca Chanoyu halaman 100).

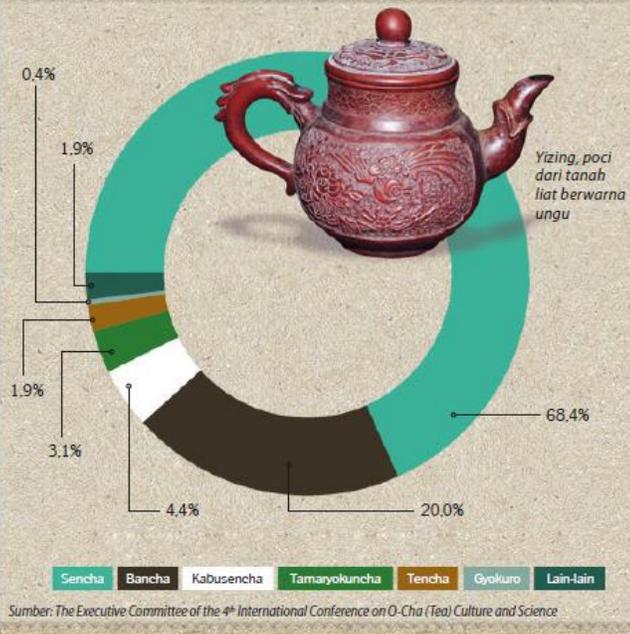
Kekayaan ragam, cara olah, dan kehadiran upacara khusus teh sebab cha (bahasa Jepang artinya teh) sudah menjadi bagian dari budaya masyarakat negeri Matahari Terbit. Konsumsi teh per kapita masyarakat Jepang mencapai 765 g per tahun. Ada kecenderungan konsumsi teh terus menurun sehingga diperlukan variasi dalam penyajian teh, misal dalam minuman kemasan.

Konsumsi teh hijau dalam botol saat beraktivitas di luar seperti olahraga kini menjadi populer di Jepang.

Sebab teh merupakan bahan pangan berkhasiat kesehatan.



Ragam Jenis Teh di Jepang (2008)



Riset terbaru menunjukkan teh berkhasiat antiarteriosklerosis, antiobesitas, antihiperlipidemik, antidiabetes, antialergi, dan antinflu. T Tsuchida dan rekan dalam Progress in Medicine 2002 melaporkan konsumsi 500 mg katekin per hari selama 8–12 pekan mereduksi lemak intra-abdominal dan menurunkan angka Body Mass Index (BMI). Katekin kandungan utama dalam teh.

Riset lain oleh S Kurimaya dan rekan dalam JAMA menyebutkan mereka yang meminum 5 gelas atau lebih teh hijau per hari memiliki risiko terkena penyakit kardiovaskuler 30% lebih rendah daripada mereka yang hanya minum teh kurang dari satu gelas per hari. Riset tentang khasiat teh sebagai antiflu memperkuat kebiasaan anak-anak sekolah membawa green tea dalam botol terutama pada musim dingin untuk mencegah flu.

Konsumsi teh itu dipercaya mempengaruhi tingkat harapan hidup di Jepang yang sangat tinggi. "Untuk perempuan mencapai 86 tahun, untuk pria 80 tahun," kata pemandu tur, Keiko. Saat memasuki usia 88 tahun para sesepuh itu merayakan sebuah upacara yang namanya bermakna konsumsi nasi setiap hari memperpanjang umur sampai 88 tahun. Namun, meminum teh hijau setiap hari dipercaya memperpanjang umur sampai 108 tahun. (Evy Syarifata)



Long cing salah satu teh termahal di Tiongkok

< Budaya minum teh berasal dari Tiongkok dan berkembang di negara-negara Asia timur