

Met thee aan tafel

Voor mijn kinderen, Max, Alice en Alexander

© 2019 Kristin Van Eetvelt

Omslagontwerp Barbara Jonkers

Boekverzorging Peter Boersma

Foodfotografie en styling Roos Mestdagh

Foto's op pagina's 4, 9, 20, 44, 52, 64, 66, 72,

76 en 186 © Wonen Landelijke Stijl - Sarah Van Hove

ISBN 978 90 5615 540 7

NUR 440 | 447

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij Sterck & De Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland - info@sterckendevreese.nl.

Sterck & De Vreese is onderdeel van 20 Leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.sterckendevreese.nl

Voor de activiteiten van Kristin Van Eetvelt, Consultancy en Opleiding voor restaurants en particulieren, Culinaire Thee Belevingen, proeverijen en schenkerijen, zie: **www.kristinvaneetvelt.be**

Voor meer informatie over Kris Weygers en de foodconceptstore annex restaurant, zie: **www.caseine-hoogstraten.be**

Kristin Van Eetvelt

MET THEE AAN TAFEL

30 recepten met bijpassende thee

Gerechten van Kris Weygers
Foodfotografie en styling Roos Mestdagh

Sterck & De Vreese



| | |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | INLEIDING MET THEE AAN TAFEL! |
| 11 | THEE |
| 13 | Wat is thee? |
| 15 | Drink je natuurlijke én artisanale thee? |
| 18 | Kies voor culinaire thee bij gerechten! |
| 19 | Waar komen smaakprofielen van het theeblad vandaan? |
| 37 | DE BIOLOGIE EN CHEMIE VAN DE SMAAK |
| 39 | Wat verstaan we onder smaakbeleving en smaak? |
| 40 | Welke basissmaken (taste) kennen we? |
| 42 | Hoe werkt het smaakzintuig? |
| 45 | Waar liggen de smaakzones? |
| 45 | Is er een aandeel van speeksel in onze smaakbeleving? |
| 46 | Is het verschil in smaakvoorkeur genetisch bepaald? |
| 46 | Kan ons zintuig 'smaak' meer dan alleen (maar) smaken? |
| 46 | Hoe verschilt het mechanisme van geur en smaak van elkaar? |
| 47 | Kan de temperatuur onze smaak beïnvloeden? |
| 48 | Kunnen de warmte- en koudereceptoren ook door voedingsmiddelen geprikkeld worden, los van temperatuur? |
| 49 | Is er iets als psychologische beïnvloeding van smaak? |
| 50 | Geniet van lekkere thee bij gerechten |
| 53 | THEE ZIEN, RUIKEN, SMAKEN EN VOELEN |
| 55 | Welke kleuren heeft echte thee? |
| 57 | Welke geuren heeft echte thee? |
| 59 | Hoe smaakt echte thee? |
| 61 | Heeft thee ook een mondgevoel? |
| 65 | THEE CULINAIR SCHENKEN |
| 67 | Thee en gerecht: twee smaakvrienden! |
| 67 | Welke gerechten combineren met natuurlijke thee |
| 69 | Zo schenken we thee culinair |
| 70 | Een waaier voor teafoodpairing |
| 73 | De oosterse manier van theeschenken: de Gong Fu Cha |
| 77 | 30 GERECHTEN EN BIJPASSENDE THEE |
| 185 | Soorten thee |
| 187 | Dankbetuiging |
| 190 | Referenties |
| 192 | Register |



MET THEE AAN TAFEL!

Waar Oost en West elkaar ontmoeten!

Elk jaar reis ik naar China, op zoek naar natuurlijke en artisanale thee. Het contact met dit land, de natuur en de mensen maakt elke keer weer een diepe indruk op me. Het reizen naar de uithoeken van China in gammele busjes en snelle treinen, door prachtige landschappen, brengt me hoog in de bergen, op de meest magische plekken: een oerbos in Yunnan, een boeddhistische tempel in Huangshan, een ogenschijnlijk verlaten dorpje in Anxi... Terwijl ik dit land doorkruis, onderga ik een complete transformatie. Mijn geest en lichaam stellen zich open voor een heel andere manier van leven en denken: de oosterse cultuur.

In het begin keek ik met de ogen van een toerist en werd ik overweldigd door alles wat anders is: het eten en drinken, de drukte van de miljoenensteden, het gebrek aan hygiëne, het gammele vervoer... maar gaandeweg stelde ik me open voor de oosterse cultuur, waarvan thee een essentieel onderdeel uitmaakt. Nu ben ik op het punt gekomen dat ik me al reizende bevind tussen twee culturen en dat door de thee beide werelden zich aan mij openbaren.

Ik ben opgegroeid met thee en had nooit gedacht dat ik door thee een cultuur zou leren kennen die zo heel anders is dan die in het Westen. Thee, ingebed in deze cultuur, opende voor mij een heel betekenisvolle wereld.

In dit boek wil ik de lezer meenemen op mijn reis naar de uithoeken van China, naar de mooiste natuurlijke en artisanale thee. Het is een persoonlijk verhaal, waarbij ik me beweeg tussen twee werelden en waardoor ik hoop dat de lezer thee en het theedrinken bij gerechten vanuit een heel nieuw oogpunt bekijkt.

MET THEE AAN TAFEL!

Waar intuïtie en wetenschap samengaan!

Mijn grote passie is thee combineren met gerechten. Bij mijn vele experimenten om de juiste thee bij een smaakvol gerecht te plaatsen, ondervond ik, onverwacht, dat chemische en biologische aspecten het theedrinken bij gerechten beïnvloeden. Ik begon me erin te verdiepen en probeer die kennis nu door te geven. Het zijn geen wetenschappelijke traktaten maar eenvoudige bevindingen die ik graag met u deel.

Leen, mijn schoonzus en tevens arts, was hierin mijn *compagnon de route*. Vanuit haar wetenschappelijke kennis bracht ze een aantal inzichten die ik vervolgens koppelde aan mijn intuïtie en gevoel. Want ook al zijn er tal van chemische en biologische processen gaande wanneer we thee proeven bij gerechten, thee drinken is en blijft een genot, een plezier!





Deel I
THEE





Wat is thee?

In het Westen is thee een drank. Deze drank is afkomstig van de theeplant, de *Camellia sinensis*. De theeplant vindt haar herkomst in China, in de provincie Yunnan, zo'n 5000 jaar geleden. Keizer Shen Nun (2737 v.C.) zou bij toeval thee 'ontdekt hebben' en in zijn keizerrijk geïntroduceerd hebben. Vanuit China werd thee verspreid over de wereld, eerst door boeddhisten, later door handelaars: de Portugezen, de Engelsen, de Nederlanders.

Vandaag de dag wordt de theeplant in vele tropische en subtropische gebieden op aarde verbouwd en is thee, na water, de tweede meest gedronken drank ter wereld.

De theeplant *Camellia sinensis* is een groenblijvende struik of boom die tot twintig meter hoog kan worden en in verschillende variëteiten voorkomt. *Camellia sinensis* var. *sinensis*, met kleinere blaadjes, en *Camellia sinensis* var. *assamica*, met grotere blaadjes, zijn de meest voorkomende commerciële variëteiten.

Enkele minder voorkomende variëteiten zijn *Camellia sinensis* var. *cambodgiensis*, *Camellia sinensis* var. *pubilimba* en *Camellia sinensis* var. *dehungensis*. Interessant is de *Camellia taliensis*, een wilde camellia met grotere bladeren die wordt gebruikt in Yunnan om een *limited* witte thee en Pu-Erh van te maken met een uitzonderlijk smaakprofiel.

Theeblaadjes komen dus van de *Camellia sinensis*. Elk jaar worden van de nieuwe jonge blaadjes zes basissoorten thee gemaakt: witte thee, groene thee, gele thee, oolong, zwarte thee en Pu-Erh.

Deze basissoorten thee hebben elk een eigen smaak of 'flavour'-profiel. Ze zijn heel verschillend van elkaar. Omdat ze zo uiteenlopend zijn wat betreft kleur, geur, smaak en textuur kunnen we met deze zes soorten thee en hun variëteiten het hele landschap van gerechten wonderwel van bijpassende thee voorzien!

Bovenstaande beschrijving is een typische westerse benadering van het onderwerp thee: een analytische beschrijving van de basisplant, de herkomst en de basissoorten.

In het Oosten is thee een manier van leven en denken, een manier van naar de dingen te kijken vanuit een heel ander standpunt: niet zozeer het analyseren maar het voelen hoe alles met elkaar verweven is.

Maar thee is in het Oosten veel meer dan alleen maar een drank...

Thee komt voort uit de natuur en is ingebed in een cultuur. Thee is ook religie, gezondheid, beleving...

▲ THEE IN HET OOSTEN IS RELIGIE

In het taoïsme wordt de wereld beschouwd als een holistisch geheel. Dat wil zeggen dat alles met alles is verbonden. Het één bestaat niet zonder het ander. De totale verbondenheid van het universum is niet statisch; er is een eindeloze dynamiek van tegenstellingen die voortdurend op elkaar inwerken: het principe van Yin en Yang. Een evenwicht wordt gezocht maar nooit gevonden, alles is altijd in beweging. Het begrip 'Tao' duidt op die beweging, op het verloop ervan, op de 'weg' die alles gaat. Volgens het taoïsme is het voor de mens het beste om mee te bewegen met de natuurlijke stroom der dingen. Hoe meer gevoeligheid (intuïtie) je daarvoor ontwikkelt, hoe beter je daarin slaagt. Dan ga je de 'natuurlijke weg' en oefen je zo min mogelijk (verstorende) invloed uit op het geheel. Dat is het beste voor de wereld en dus ook voor jezelf. De weg van de Tao zal je leiden naar meer harmonie in je eigen leven en als uitvloeisel daarvan in de natuur en de wereld als geheel.

Thee en de theeceremonie zijn gefocust op de harmonie tussen natuur en mens. Wanneer je een passende thee uitzoekt en de thee drinkt, dan zou je geest een connectie maken met de natuurlijke *spirit*. Je kunt je gedachten stilzetten en ten volle aanwezig zijn in het moment. Een expressie van jezelf in verbondenheid met de natuur.

Boeddhisten drinken sinds eeuwen thee en wel om verscheidene redenen. Thee houdt hen enerzijds wakker en alert tijdens hun lange meditaties. Anderzijds brengt thee (zetten en schenken) vele boeddhisten in 'het moment'. Het is geen *act of doing* maar veeleer eenvoudig 'zijn' met thee, met de wereld en het leven in zijn volheid. Volledig opgaan in het theezetten en theeschenken is een manier om die eenvoud te bereiken.

Thee zet boeddhisten in het moment, van de geur die opstijgt uit het kopje, tot de warmte van de thee die de lippen beroert en langs de slokdarm in de maag terechtkomt. Ze observeren de energetische veranderingen in hun lichaam. In sommige boeddhistische tempels in China en Tibet brengen monniken dagelijks eer aan de thee die op het altaar geplaatst is. Thee maakt deel uit van het leven in het klooster. De boeddhisten streven

naar een eenvoudige levensstijl. Voor hen is thee een manier om de eenvoud en zo ook tevredenheid te bereiken.

▲ THEE IN HET OOSTEN IS GEZONDHEID

Een tijdje geleden heb ik Shana Zhang ontmoet. Het was een merkwaardig moment. Zij is de auteur van *The Wild Truth of Tea* en de *5 Element Tea*. In het eerste boek legt zij de misstanden binnen de theeindustrie in China bloot. Iedereen zou dit boek moeten lezen om zich ervan te overtuigen dat alleen natuurlijke en artisanale thee gedronken kan worden, want er is zoveel 'slechte thee' op de markt. In het boek *5 Element Tea* legt zij de gezonde werking van thee uit en hoe thee aansluit bij de vijf elementen: water, hout, metaal, vuur en aarde. Welke thee je drinkt, de manier waarop je thee zet en wanneer je thee schenkt, is belangrijk en daar gaat het in essentie om als je thee wil drinken voor je gezondheid.

Terwijl men zich in het Oosten bewust is van de heilzame kracht van thee, is men in het Westen veeleer bezig met de drank op zich.

▲ HOE VERSCHILLEND WE IN HET OOSTEN EN HET WESTEN MET THEE BEZIG ZIJN

Mooie, losse, natuurlijke thee geplaatst in een *gaiwan* of een glazen theepotje, geschonken in een elegant glas op voet of een porseleinen of glazen kopje doet een mens herademen. Het is een beleving op zich. De focus op de rituelen van het theezetten geeft rust. Als je thee drinkt, dan ben je je bewust van jezelf, van het moment. Je zet eventjes alle gedachten uit het hoofd en je maakt plaats voor het heilzaam bezig zijn met thee. Op dat moment komen Oost en West samen.

Thee is voor beide culturen een beleving

Drink je natuurlijke én artisanale thee?

Weet jij waar de theeblaadjes die je net in de theepot hebt gelegd vandaan komen? Die perfect gerolde blaadjes met een heerlijke geur en smaak? Zou het echt biologische thee zijn? Fair trade? Rainforest Alliance-proof?* Kun je daar zeker van zijn?

Ik legde duizenden kilometers af in China en trok door tientallen hectaren theevelden. Op 99% van de theevelden en in de wijde omgeving ervan is het ecosysteem helemaal vernield. Ik zie kale bergen, mooie rijtjes thee-

* Rainforest Alliance is een keurmerk voor arbeidsomstandigheden, milieu en natuurbehoud voor producten uit regenwoudgebieden.

struiken allemaal op dezelfde hoogte gesnoeid, de bodem uitgeput, geen sprietje onkruid, geen bomen, geen bloemen, geen vogels, geen insecten, geen dorpelingen die participeren in de pluk en verwerking van de thee... Deze gestileerde theevelden lijken van ver op het perfecte plaatje, maar voor mij is een dergelijk veld ronduit beangstigend. Komt hier onze thee vandaan?

Inderdaad de theebusiness in China (en erbuiten) wordt alsmaar groter. Hoe meer standaardisering, hoe meer monocultuur, hoe meer pesticiden, herbiciden, groeiverbeteraars, hoe meer opbrengst. Maar willen we dit? Willen we deze thee drinken?

▲ WAT KUNNEN WE DOEN?

Informeer waar je thee vandaan komt en drink 'natuurlijke' thee. Natuurlijke thee is afkomstig van theebomen en theestruiken die groeien in een biodiverse omgeving. Theeplanten groeien in harmonie met de natuurlijke omgeving: de bloemen en de planten, de insecten, het onkruid, de bodem en het klimaat... Deze theebomen en theestruiken tieren welig. Men laat het natuurlijk groeiproces zijn gang gaan. Er wordt alleen ingegrepen voor zover dit bijdraagt tot meer biodiversiteit, ecologische gezondheid en duurzaamheid.

Wat we zien is puur natuur, geen gestileerde rijtjes van theeplanten maar een biodivers bos of veld waar alles lukraak door elkaar groeit en elkaar in stand houdt.

Heb je enig idee waarom we melk en suiker in thee doen? Omdat thee geoogst op de mono-gecultiveerde theevelden niet lekker is. We voegen er ofwel melk en suiker bij, ofwel maken we blends en melanges om de slechte smaak te verdoezelen. Bij een blend mengt men verschillende soorten thee om een betere en constante smaak te verkrijgen, bij melanges worden aan de thee bloemetjes, blaadjes, takjes toegevoegd om een consistente smaak te verkrijgen. Willen we altijd dezelfde smaak? Bij thee die geteeld is volgens de biodiverse principes, is dat niet mogelijk; thee is een natuurlijk product met een smaakpalet dat nooit hetzelfde is.

Natuurlijke thee is zuivere thee waaraan geen kleurstoffen, (synthetische) aromaten en conserveringsmiddelen worden toegevoegd. Zo komen de natuurlijke geuren, kleuren, smaken en texturen van de thee volop tot hun recht. En dit is wat we willen als we de thee drinken en combineren met gerechten.