



ANN VANSTEENKISTE
*De stille kracht
van thee*

VERSCHEEN EVENEENS BIJ DAVIDSFONDS UGVEERIJ:
Peter & Bart Deprez, *Gebrand op kof e. Van boon tot barista*

Davidsfonds/Leuven

Succes

*Veel en vaak lachen;
respect winnen van intelligente mensen
en affectie krijgen van kinderen;
appreciatie verdienen van eerlijke critici
en misleiding verdragen van onechte vrienden;
schoonheid waarderen, het beste in anderen ontdekken;
de wereld een beetje beter maken met een gezond kind,
een lapje tuin of een vervulde sociale conditie;
weten dat tenslotte één leven makkelijker verlopen is
doordat jij hebt geleefd.
Dat is geslaagd zijn.*

RALPH WALDO EMERSON



Inhoud

9 | VOORWOORD

13 | INLEIDING

13 | Waterige aftreksels

14 | Aftreksel in melk

17 | De naam thee

19 | De theeplant en de theetuin

25 | THEESOORTEN

25 | Groene thee

28 | Zwarte thee

30 | Oolongthee

31 | Witte thee

32 | Gele thee

33 | DE KWALITEIT VAN THEE

35 | De flush

39 | Gearomatiseerde melanges
of blends

41 | Gearomatiseerde thee

43 | BEKENDE LEGENDES

47 | DE GESCHIEDENIS VAN THEE

47 | China

58 | Japan

59 | Europa

64 | Engeland

67 | India

68 | Rusland

69 | Amerika

70 | Turkije

76 | Maghreblanden

81 | HET BELANG VAN WATER

81 | Leidingwater

82 | Bronwater en
natuurlijk mineraalwater

86 | Osmosewater

86 | De kwaliteit van het water
bepaalt het resultaat van de thee

86 | De juiste kooktijd bij het zetten
van thee

89 | THEEPOT EN FILTER

93 | EENVOUDIGE LEIDRAAD VOOR HET THEEZETTEN

97 | Hoeveel thee gebruik je
per portie?

98 | Hoelang laat je thee trekken?

98 | Welke temperatuur moet het
water hebben?

99 | Enkele aanwijzingen voor de
bereiding per theetype

101 | THEE KOPEN EN BEWAREN

101 | Losse thee of theebuiltjes?

101 | Hoe bewaar je thee?

102 | Hoelang kun je thee bewaren?

105 | THEE BIJ DE MAALTIJD

106 | Combinaties volgens theesoort

107 | Combinaties volgens gerecht

Voorwoord

109 | DE HEILZAME WERKING VAN DE THEEPLANT

- 111 | Thee lest de dorst
- 111 | De invloed van thee bij kanker
- 113 | Thee werkt afslankend
en vetoplossend
- 114 | Thee is bloeddrukverlagend
en werkt preventief bij
cardiovasculaire ziektes
- 114 | Thee houdt wakker, maakt alert
en verbetert de concentratie
- 115 | Thee en de ziekte van Alzheimer
- 116 | Thee voorkomt tandbederf
- 116 | Thee geeft een frisse adem
- 116 | Thee is vochtafdrijvend
- 116 | Thee stimuleert de immuniteit
- 117 | Thee en de ijzerstatus
- 119 | Theebuiltjes
- 119 | Drinken van hete thee
- 119 | Melk in thee

121 | OVERZICHT VAN ENKELE WERELDTHEES

- 121 | China
- 124 | India
- 126 | Sri Lanka
- 128 | Japan
- 130 | Taiwan
- 131 | Rusland
- 133 | Turkije
- 133 | Kenia
- 134 | Zuid-Amerika

137 | DRIE THEECEREMONIËN

- 137 | De Japanse Cha No Yu
- 142 | De Chinese Gong Fu Cha
- 150 | De Engelse afternoon tea

159 | YI XINGTHEEPOTTEN

165 | ZEN EN THEE

175 | MIJN TREKTOCHT DOOR CHINA

- 175 | De First Flush van Lung Ching
uit Longjing
- 183 | Het oude theehuis
van Hangzhou
- 186 | Het trieste theeverhaal
van Shi Lin
- 189 | Pu Erhthee

199 | MOOIER MET THEE

201 | EEN BEZOEKJE WAARD

207 | ALGEMEEN BESLUIT

209 | DANKWOORD

210 | BRONNEN

MET DIT BOEK wil ik jullie inleiden in de boeiende wereld van vijfduizend jaar theecultuur. Overal waar ik kom om over thee te spreken, stellen mensen mij talloze vragen zoals: ‘Is het waar dat thee zo gezond is?’, ‘Wat is het verschil tussen groene en zwarte thee?’, ‘Hoelang mag groene thee trekken?’, ‘Hoeveel graden mag het water hebben als je thee opgiet?’... Deze en nog vele andere vragen komen telkens weer aan bod en iedere lezing opnieuw probeer ik ze allemaal te beantwoorden. Ik hoop dat dit boek een antwoord kan geven op de vragen die jij wilt stellen.

Na water is thee ongetwijfeld de populairste drank ter wereld met de langste en rijkste geschiedenis. In een kopje thee schuilt een wereld van verschillende culturen. Voor de Japanners gaat theedrinken samen met een uitgebreide spirituele ceremonie, terwijl de Russen zich rondom een samowar scharen om gezellig wat te praten. In Engeland zweren de Britse lady’s bij hun afternoon tea, terwijl in Marokko theeschenken eerder een mannenzaak is. India is ’s werelds grootste theeleverancier terwijl de oorsprong van dit hele verhaal zich afspeelt in het machtige China, waar keizer Cheng Nun in 2727 v.C. voor het eerst – door een toevallige lentebries – theeblaadjes in zijn

kokende waterketel vond.

Op vijftienjarige leeftijd werd ik verplicht tot theedrinken door mijn popidool David Cassidy. Alles wat ik in een of ander boekje over hem vond, knipte ik zorgvuldig uit en kleefde dat in mijn dikke plakboek. Daarbij las ik dat hij elke dag thee dronk. Als trouwe fan kon ik niets anders dan... juist, dagelijks thee drinken. Ik begon met een veel te gesuikerd instanttheepoeder. Na veel bekkengetrek en pruilend geslurp (tot wat de liefde allemaal niet in staat is), schakelde ik na geruime tijd over op Earl Grey, Darjeeling, Morning Breakfast en andere Engelse theesoorten. Terwijl mijn vriendinnen op de schoolreizen naar Londen parfum en sigaretten kochten, zwierf ik in Harrods rond tussen de theerekken op zoek naar blikken vol losse blaadjes thee. Blikjes die trouwens nog altijd tussen mijn rijke verzameling theespullen staan.

Mijn studententijd bracht daarin verandering: koffie werd mijn metgezel tijdens de nachtelijke uurtjes. Tijd en leven verliepen zoals dat iedereen ver gaat. Er kwam een kindje, en nog één en nog... zeven op een rij! Maar ook de kilo’s kwamen erbij. Een Mayrkuur zou me helpen die kwijt te spelen en het eerste wat ik moest laten was koffie. Ik kreeg vijf dagen lang barstende

hoofdpijn, volgens mijn arts veroorzaakt door het afkicken van de koffie. Ik stond versteld. Zo afzien om van dat zwarte sop af te raken, dat wilde ik nooit meer beleven.

Tot voor enkele jaren namen kruideninfusies de plaats van koffie in. Bij een onverwachte kans om weer te studeren, koos ik de richting herboristerie met, ja... opnieuw thee op het programma. De specialisatiecursus 'échte thee' van onze fantastische leraar in kruideninhoudsstoffen, apotheker Philippe Gerard, kon ik niet missen. Ik was meteen verkocht. Zijn enthousiasme en onfeilbare kennis wakkerde mijn waakvlammetje aan tot een passionele toorts die tot nog toe is blijven laaien. In datzelfde jaar besliste mijn zoon Nathan om in China zijn geluk te zoeken. Ik vond dat geen toeval en zag daarin een teken om me verder te verdiepen in de materie. De aanstekelijke liefde voor thee van mijn leraar Philippe bracht me op het idee om een eindwerk te maken over de Chinese theeplant. Het werd een lijvig boek dat positief en met veel interesse werd onthaald door de jury. Ondertussen besloot mijn zoon Elias om voor kok te studeren in hotelschool Ter Duinen in Koksijde. Toeval of niet, maar op zijn verjaardag gingen we er met de hele familie eten en we kregen er... jawel, een Chinees gastronomisch menu. Toen ik na de maaltijd om thee vroeg en een Liptonzakje voor mijn neus kreeg, was ik helemaal van de kaart. Hoe kon zo'n culinair vooraanstaande school mijn heerlijk diner verpesten met dat gele zakje stof? Bij de

eerstvolgende rapportbespreking zou ik voorzichtig proberen dat duidelijk te maken. Maar hoe? Mijn zoon moest er zeker nog drie jaar schoollopen! Ik wou hem niet veroordeeld zien tot 'moeial met een aanstellerige moeder'. Met fluwelen handschoenen en wat psychologie tastte ik bij de leraar drankenkennis, dhr. Frans Latioor, het gevoelige terrein af. Het klikte meteen zodat ik wat duidelijker mijn ergernis durfde te uiten. Tot mijn verbazing reageerde de leraar met een aantal vragen. 'Ken jij wat van thee?' vroeg hij. 'Euh ja,' prevelde ik bedeesd, 'ik ben er een eindwerk over aan het maken...'. 'Kun jij lesgeven?' vuurde hij opnieuw. 'Ik ben regentes huishoudkunde.' 'Schitterend', zei hij en keek me met zijn priemende felblauwe ogen aan. 'Kun jij volgende week bij de sommeliers theeles geven?' En zo werd ik tot gastspreker gebombardeerd en spreek ik er sindsdien ieder jaar. Voor het restaurant mocht ik zelfs een heuse theekaart maken. Als je nu gaat eten bij Escoffier in Ter Duinen krijg je een theekaart met klassethee aangeboden en die thee wordt met kennis van zaken geserveerd in een keurige theepot. Maar niet alleen Hotelschool Ter Duinen, maar ook Moritoen, Vormingplus in Brugge en andere regio's, Voedingsschool Ter Groene Poorte, Hotel- en toerismeschool Spermalie, Markant, bibliotheken en nog vele anderen hoorden mijn verhaal en wilden een theesessie inlassen. Het werd een daverend succes, de geïnteresseerden blijven toestromen. Ik rijd het Vlaamse

land rond om het theeverhaal te vertellen. En van vertellen komt... inderdaad, een boek, om al wie het lezen wil met het gezonde theevirus te besmetten. In navolging van Conscience die zijn volk leerde lezen, wil ik mijn volk leren thee drinken!

Vijfduizend jaar theecultuur... Daarover valt heel wat te schrijven. Ik heb geprobeerd de massa informatie netjes te ordenen. Hoewel, hoe meer ik thee bestudeer, hoe meer ik zoek om te begrijpen, hoe meer ik ontdek dat thee eigenlijk niet te 'grijpen' valt. Thee is zo rijk en divers dat het zonde is om thee aan regeltjes te binden. Thee is vrijheid, onbegrensd en veel meer dan een drankje. Thee is gezondheid, een kleurenspeel, een geurenrijkdom, een uitgebreid smakenpalet, millennia geschiedenis, een eigenheid, een 'Zijn', niet 'op te sluiten', niet 'te verengen', laat staan 'te kisten'!

Met mijn boek voer ik een pleidooi tegen alle eerder verschenen boeken waarin thee gevangen wordt in regels en wetten. Ik doorbrak en doorbreek graag alle regels (tot grote ergernis van leraars en ouders). Samen met jou wil ik thee zijn vrijheid geven zoals dat in het land van oorsprong nog steeds is. Een vrijheid waar thee ten volle recht op heeft en waarin hij ten volle tot zijn recht komt!





TAXONOMIE

<i>Rijk:</i>	Plantae
<i>Afdeling/stam:</i>	Spermatophyta (zaadplanten)
<i>Onderafdeling:</i>	Magnoliophyta (Angiospermae – bedektzadigen)
<i>Klasse:</i>	Magnoliopsida (Dicotyledonae – tweezaadlobbigen)
<i>Orde:</i>	Theales
<i>Familie:</i>	Theaceae
<i>Geslacht:</i>	Camellia
<i>Soort:</i>	Camellia sinensis (L.) O. Kuntze (Thea sinensis)

De kleine, witroze, geurige bloesempjes die na bevruchting uitdikken tot muskaatnootachtige zaaddozen met telkens drie zaadjes in

het jaar door, terwijl in een koeler klimaat de plant in de winter rust. De bladeren worden geplukt zodra de nieuwe loten beginnen te schieten. Dat wordt uitvoeriger besproken in het hoofdstuk over de pluktijden of de 'flush'.

Theesoorten

DE CHINEZEN kennen een milleniumoude geschiedenis en hebben de rijkste bagage aan kennis en ervaring in verband met telen, verwerken en drinken van thee. Gedurende duizenden jaren ontwikkelden zij onnoemelijk veel soorten thee en in iedere theesoort vinden we schitterende thee van hoge kwaliteit. Er zijn er zoveel dat de theemakers zeggen: 'Het is nooit te laat om theenamen te leren!' Ook nu nog zijn de mensen erop gebrand de kunst van het thee maken te perfectiëren, de kwaliteit te verhogen en het subtiele aroma te verfijnen. Thee wordt volgens het verwerkingsproces en de kwaliteit in vijf grote categorieën onderverdeeld: groene, zwarte (volgens de Chinezen rode, want het aftreksel is rood), Oolong, gele en witte thee. De kleurbenamingen slaan op de kleur van de blaadjes en/of op de kleur van het aftreksel.

GROENE THEE

In alle negentien provincies van China wordt groene thee verbouwd. China heeft dan ook de meeste variëteiten. Voor een goede groene thee worden het topje en de eerste twee blaadjes daaronder geplukt. De blaadjes worden onmiddellijk verhit, gerold en daarna

gedroogd. Alle vocht moet er onmiddellijk uit zodat er geen oxidatie kan ontstaan. Daardoor behouden ze hun typische kleur, parfum en al hun heilzame stoffen.

De verhitting is nodig om kleurverandering tegen te gaan zodat de blaadjes mooi groen blijven. Tijdens de verhitting worden de enzymen afgebroken die de verkleuring van de thee veroorzaken. Thee kan op twee manieren verhit worden: met stoom of in een wok.

Thee verhit met stoom wordt 'gestoomde groene thee' genoemd. Dat proces wordt meestal toegepast op delicate thee van uiterst fijne en subtiele kwaliteit. Die thee ziet er fris groen uit en ook het aftreksel is groenig, wat bij alle andere thee niet het geval is, met uitzondering van de Japanse *gyokuro* en *matcha*.

Bij het drogen van thee door **verhitting in de wok** onderscheiden we drie verschillende mogelijkheden:

- 'pan-dried' groene thee: in de wok wordt de thee op hoge temperatuur verhit. Zo verdampt het water. Tijdens het verhitten worden de blaadjes tegen het hete metaal aangedrukt of gerold. Dat proces wordt herhaald tot de blaadjes volledig droog zijn. We delen de wokgedroogde thee in:

'*twisted*' (tot naaldjes opgerold), of rondgedroogd in bolletjes en plat aangedrukte blaadjes.

De boeren die thee op die manier drogen, hebben na jaren eelt op de binnenkant van hun hand. Ze zijn dan ook fier om hun handen aan de camera te tonen.

- '*basket-dried*' groene thee: na verhitte wordt de thee in bamboeman- den gedroogd. Hij droogt in zijn oorspronkelijke vorm: je ziet de fijne witte haartjes op de topjes en de kleur is fris groen.
- '*sun-dried*' groene thee: deze thee wordt in volle zon gedroogd. Groene thee ziet er zo toch bruin uit en wordt '*uncooked tea*' genoemd. Bij het infuseren worden ze weer groen. De gedroogde blaadjes worden later onder stoom verwerkt tot geperste bol- len, nesten, koeken of tabletten. Die methode wordt toegepast in Yunnan, Sichuan, Guizhou, Guangxi, Hubei en Shanxi.

- 1 Door jarenlang thee te vuren in de wok, krijgen de mannen veel eelt in hun handpalmen. Met fierheid wordt die getoond.
- 2 'Basket-dried' groene Lung Ching in Hangzhou
- 3 Zongedroogde Pu Erh in Xishuangbanna op het dak van het huis van de theeboer
- 4 Het verzamelen van groene zongedroogde Lung Ching



ZWARTE THEE

Vooral in India, Turkije en Georgië wordt zwarte thee geproduceerd. De productiemethodes en variëteiten verschillen van streek tot streek, maar het proces omvat altijd de vier basisstappen: verflensen, rollen of kneden, fermenteren en vuren (en drogen). Het fermentatieproces zorgt voor de kleurverandering. De theeblaadjes worden tijdens het verflensen slap. Daarna worden ze gerold of gekneed zodat de sappen en de enzymen uit de cellen vrijkomen. Door inwerking van

zuurstof en de werking van het enzym oxidase gaan de antioxidanten oxideren. Dat vergelijk ik altijd met het eten van een appel. Als je in een appel bijt en je wordt bijvoorbeeld opgebeld en het gesprek duurt (zoals gewoonlijk) langer dan je dacht en je wilt daarna de appel verder opeten dan is hij op de plaats van de beet bruin geworden. Zo is ook de kleurverandering in de blaadjes van de thee die van groen naar donkerbruin/zwart kleuren met alle tussenschakeringen rechtevenredig met de tijdsduur van de inwerking van de zuurstof. Met als gevolg niet alleen

een andere kleur, maar ook een andere smaak en geur. De *flavonoïdes* (geel) die enkel wateroplosbaar zijn – vandaar dat het aftreksel van groene thee geel is – worden omgezet tot *theaflavines* (oranje/rood) en *thearubigines* (dieprood tot bruin). Zwarte thee kan volgens drie verschillende methodes verwerkt worden.

1 DE 'ORTHODOXE THEE' OF ZWARTE THEE VERKREGEN VOLGENS DE KLASSIEKE BEWERKING

De geplukte bladeren verflensen en worden soepel. Dan worden ze opgerold en gekneusd zodat alle stoffen in de blaadjes vrijkomen. De blaadjes worden dan gebroken en drieënhalf tot vier uur in koele ruimtes gelegd om zoveel mogelijk zuurstof op te nemen (nodig voor het verder oxideren). Daarna worden de blaadjes op grootte gesorteerd en vervolgens langdurig gefermenteerd. De duur van dat proces bepaalt in grote mate de kleur en de smaak van de uiteindelijke thee. Het vuren (en drogen) ten slotte remt de verdere fermentatie af. Die methode wordt toegepast op handgeplukte blaadjes van hoge kwaliteit.

2 DE CTC-METHODE (CRUSH, TEAR AND CURL)

De blaadjes worden eerst in gelijke stukjes gesneden en dan door een CTC-machine gehaald. Met metalen rollers worden de theestukjes geplet, gedraaid en gerold in één bewerking. Tijdens dat proces komt er heel wat sap vrij. Dat wordt opgevangen en later weer



Een oude houten theerolmachine voor zwarte thee werd vroeger met de hand bediend. Nu wordt zwarte thee gerold met machines.

bij de thee toegevoegd. Nu wordt de thee gefermenteerd, gedroogd en gesorteerd. Die thee noemt men CTC-thee. De bladstukjes zijn klein en worden dan ook enkel gebruikt in theebluitjes. Het spreekt vanzelf dat het hier niet om thee van hoge kwaliteit of handgeplukte thee kan gaan. Mooie kwaliteit wordt nooit op die manier behandeld: *too precious!* De CTC-methode wordt meestal toegepast in India.

'Basket-dried' groene Lung Ching in Hangzhou, maar dan op metalen droogroosters

