

**PUUR**

**THEE**

telen — zetten — drinken



VEERLE STOFFELS  
FOTO'S WIM KEMPENAERS

PUUR

THEE

telen — zetten — drinken





# INHOUD

## 007 VOORWOORD

---

## 010 THEE TELEN

- 012 Soorten thee
    - 014 Camellia
      - 022 Zwarte thee
      - 022 Groene thee
      - 023 Rode thee of Oolongthee
      - 023 Witte thee
    - 056 Rooibos en Honeybush
    - 066 Yerba Mate
    - 074 Guayusa
    - 076 Lapacho of Pau d'arco
    - 080 Kruidenthee
    - 092 Vruchtenthee
    - 096 Gearomatiseerde thee
  - 102 Theehandel
- 

## 106 THEE ZETTEN

- 108 Aankopen van thee
- 110 Thee bewaren
- 112 Thuis thee zetten
  - 115 Wat heb je nodig?
  - 119 Belang van het juiste water
  - 120 Watertemperatuur
  - 120 De verhoudingen en trektijd
  - 129 Filteren
  - 129 Zoetmakers?
  - 130 Bloemen en tuinkruiden

## 132 THEE DRINKEN

- 134 Thee is gezond
  - 144 Thee op ieder moment van de dag
  - 146 Thee bij de maaltijd
  - 158 Trendy theerecepten
  - 176 Theetradities
  - 188 Must visit theebars
  - 208 Theesommelier
  - 212 Maatschappelijk verantwoorde thee
- 

## 220 REGISTER

---

## 222 COLOFON



## China

China is het land waar het allemaal begon en is samen met India 's werelds grootste theeproducent. In China wordt bovendien de grootste variatie aan thee geproduceerd. China is een land met een rijke lokale thee-cultuur. In de provincie Yunnan werd ooit de eerste theeplant ontdekt. Yunnan staat met andere woorden bekend als dé basis van de *Camellia sinensis*.

De verschillende Chinese theeën bevatten witte thee, groene thee, rode thee en zwarte thee. Hieronder bespreken we de bekendste Chinese theenamen.

**Lapsang Souchong** is een zwarte theesoort uit de Chinese provincies Fujian en Anhui. De thee kenmerkt zich door zijn rooksmak. Na oxidatie wordt hij namelijk gedroogd boven brandende dennen of cipressen. De thee ruikt sterk naar rook, maar de smaak valt zachter uit dan de geur doet vermoeden. Lapsang Souchong wordt ook gebruikt in de bekende Russian Caravan-thee (zie p. 46).

**Pu-Erh** is een gefermenteerde thee afkomstig uit de Chinese provincie Yunnan. In tegenstelling tot alle andere theesoorten, die zo vers mogelijk gedronken moeten worden, wordt Pu-Erh beter met de jaren. Na de oxidatie wordt een speciale microbacterie aan de thee toegevoegd, waardoor een fermentatieproces op gang komt. De thee wordt opgeslagen om te rijpen of om te fermenteren. Zo bekomt hij zijn speciale aardse smaak en aroma, zijn diep donkere kleur en worden de heilzame stoffen in de Pu-Erh versterkt. Het blootstellen van thee aan hete lucht van 150°C stopt het fermentatieproces. Kostbare Pu-Erh theeën rijpen tot wel zestig jaar en langer. Er bestaan twee soorten Pu-Erh: groene en zwarte. De groene Pu-Erh is niet-geoxideerd maar wel gefermenteerd, zwarte Pu-Erh is zowel geoxideerd als gefermenteerd. Beide soorten zijn na twee jaar rijping klaar om te consumeren. Pu-Erh wordt in China als een medicinale thee beschouwd: hij stimuleert de spijsvertering en door het lange fermentatieproces

ontstaan er stoffen die de vetverbranding versnellen en cholesterolverlagend werken. Hoewel Pu-Erh thee origineel enkel in 'cakevorm' gemaakt werd, kan je hem vandaag in theewinkels ook als losse thee kopen. De grootte van de cake varieert van kleine nestjes (1 nestje voor 1 kop thee) tot grote tabletten waarvan je de gewenste hoeveelheid afbreekt.

**Gunpowder** is een thee uit China die machinaal tot kleine bolletjes gerold wordt. De thee kreeg zijn naam doordat de bolletjes van de opgerolde bladeren op buskruit lijken: gunpowder in het Engels. De bolletjes 'ontploffen' na het opgieten van water. Groene Gunpowder heeft een sterke smaak en is bijzonder geschikt om sterk smakende muntthee (zie p. 84) mee te maken. Die twee sterke smaken weten elkaar op die manier perfect in balans te houden.

**Jasmijnthee en thee met rozenbladeren** maken deel uit van de Chinese theetraditie. Al van oudsher verfijnden de Chinezen hun thee met jasmijnbloesems en rozenbladeren voor speciale gelegenheden. Jasmijn is een plant die al eeuwen bekendstaat voor haar geur en smaak. Witte, groene of Oolongthee wordt in China tijdens het drogen op jasmijnbloesems gelegd om de bloemengeur op te nemen. Daarna worden de bloesems deels verwijderd. Bij de duurdere jasmijnthee wordt 10 kilogram bloemen gebruikt voor 1 kilogram thee. Op dezelfde manier wordt ook thee met rozenblaadjes gecreëerd. De rozenblaadjes zorgen voor een zoete smaak.

**Theebloesems** zijn meestal gemaakt van witte of groene theeblaadjes die worden gebundeld. In de theeblaadjes ligt eveneens een echte bloem verscholen die pas ontluikt tijdens het trekken van de thee. De thee is licht van smaak, zodat het zachte aroma van de bloemen niet overheerst wordt door dat van de thee zelf. Theebloesems zijn origineel en een leuke eyecatcher in een kleine glazen theepot.



PU-ERH



GUNPOWDER



JASMINTHÉE



THEEBLOESEM









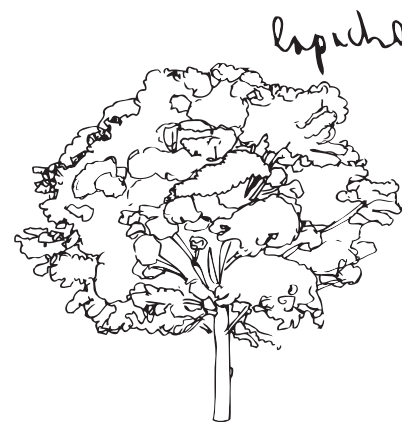
**TEA  
IS ALWAYS  
A GOOD  
IDEA.**











## LAPACHO OF PAU D'ARCO

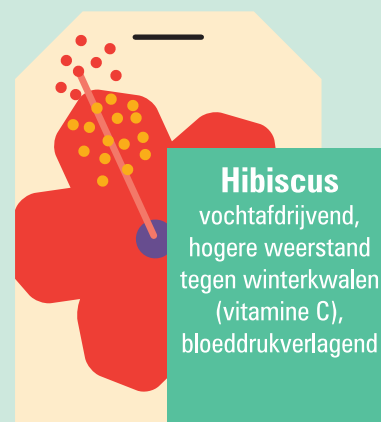
Lapacho-thee wordt gemaakt van de bast van de Zuid-Amerikaanse Lapacho-boom, die behoort tot het geslacht *Tabebuia*. Er zijn wel 73 soorten van dat geslacht, maar de twee meest gebruikte soorten waarmee Lapacho-thee wordt bereid, zijn de *Tabebuia impetiginosa* en *Tabebuia avellanedae*. Waarschijnlijk zijn er nog soorten van het *Tabebuia*-geslacht die hier dicht bij aanleunen waarmee ook thee wordt gemaakt, maar die expertise laten we over aan de locals uit Zuid-Amerika. Lapacho is een boom die oorspronkelijk uit Brazilië komt, maar hij komt ook voor in Noord-Argentinië, Paraguay, Bolivia en Peru.

De Inca's dronken deze thee al eeuwen geleden voor zijn medicinale werking. Ook vandaag wordt Lapacho bij allerlei ziektes aangewend. Volgens de Zuid-Amerikanen heeft Lapacho een geneeskrachtige werking die het weerstandsvermogen activeert waardoor het lichaam bacteriën en virussen onder controle houdt. De Inca's noemden de Lapacho-boom ook wel de 'boom des levens'.









# THEE BIJ DE MAALTIJD

## WELKE THEE BIJ EEN GERECHT?

In Azië wordt thee gedronken bij de maaltijd. In het westen zijn we dat niet gewoon. Het is nochtans uitnodigend om bij een warme maaltijd thee te schenken in een hittebestendig wijnglas. Stap daarom uit je comfortzone. Je zal niet enkel jezelf verrassen, maar ook je gasten als je hen een glas thee serveert in plaats van een glas wijn. Bovendien is thee een goed alternatief voor alcoholische dranken, omdat die je smaakpapillen eerder verlammen. Meer nog: thee helpt de smaak te neutraliseren waardoor je de volgende hap intenser ervaart. Het proberen waard, niet?!

De mogelijkheden zijn eindeloos en jij bent zelf de creator van jouw gerecht en bijpassende thee. Toch laten we niet na enkele richtlijnen mee te geven. Algemeen genomen kan je hiervan uitgaan: past witte wijn bij

een gerecht, dan ga je voor een groene Camellia-thee, een groene Rooibos of een zachte kruidenthee. Zwarte thee of Oolongthee kunnen perfect een glas rode wijn vervangen. Witte thee spoelt de mond tussen twee gangen.

Een Lapsang Souchong, gerookte zwarte thee, is de perfecte bondgenoot bij kaasschotels. Door de warme thee smelt de kaas in de mond en komen er sensaties vrij die je anders niet ervaart. Lapsang Souchong en kaas zijn een perfect huwelijk van twee smaken die mekaar aanvullen. Vind je die thee te gedurfd, neem dan een zwarte thee. Serveer hem in een wijnglas en voeg een takje rozemarijn toe. Rozemarijn en kaas zijn namelijk ook een uitstekende combinatie. Thee heeft een rijke complexiteit waarmee je je gerecht culinair kan optillen.



-----

**Kaas en  
Lapsang Souchong  
vullen elkaar  
perfect aan.**





## GREEN SAMURAI MATCHA MOCKTAIL/COCKTAIL

### Ingrediënten

- 2 cl rietsuikersiroop
- 2 cl ananassap
- ijsblokjes
- 1/2 koffielepel Matcha-poeder
- 40 ml mineraalwater
- 160 ml spuitwater
- schijfjes limoen
- (4 cl Hendrick's Gin of Grasovka Wodka)

### Bereiding

Doe de rietsuikersiroop, het ananassap en de ijsblokjes in een shaker en schud een vijftal seconden heel krachtig. Schenk in een glas. Los het Matcha-poeder op in het mineraalwater en voeg toe aan het glas. Vul het glas verder met bruiswater en werk af met schijfjes limoen.

Wie wil genieten van een 'echte' cocktail: voeg er als laatste 4 cl Hendrick's Gin of Grasovka Wodka aan toe.



## LIGHT VELVET MATCHA ICETEA

### Ingrediënten

- 1/2 koffielepel Matcha-poeder
- 200 ml water
- 2 cl citroensiroop
- ijsblokjes
- schijfjes citroen

### Bereiding

Los het Matcha-poeder op in een weinig water en voeg daarna toe aan de rest van het water.

Meng de koude Matcha-thee met de citroensiroop en schenk in een glas met ijsblokjes. Werk af met enkele schijfjes citroen en blauwe bosbessen.



## MATCHA LATTE

---

### Ingrediënten

- 100 ml Matcha-thee
  - 100 ml melk
- 

### Bereiding

Maak 100 ml warme Matcha-thee. Vul een glas met 100 ml warm melkschuim. Giet hier voorzichtig de Matcha-thee door.

---





L

L

L

WiFi  
LEAF Goodies  
KEY  
10% VEGANISM  
80% VEGETARIAN  
100% GLUTEN FREE  
100% DAIRY FREE

### BREAKFAST

SCOTTISH HIGHLANDS, TRADITIONAL, 12 PM - 3 PM  
MILKSHAKE, 10 AM - 3 PM

ENGLISH £6.75  
TWO ROUNDS OF GRANARY TOAST £1.50  
PORRIDGE & JAM £2.25  
HOMemade GRANOLA £3  
TWO EGGS ON GRANARY TOAST £3.50  
CINNAMON TOAST £3  
BREAKFAST SANDWICH £4.6

TWO ROUNDS OF GRANARY TOAST £1.50  
AMERICAN ST. £6.75  
EGGS BENEDICT £6.25  
EGGS ROYAL £6.25  
EGGS FLORENTINE £6.25  
SPICED SALMON & SCRAMBLED EGGS £6.25

### BRUNCH

AMERICAN ST. £6.75  
EGGS BENEDICT £6.25  
EGGS ROYAL £6.25  
EGGS FLORENTINE £6.25

### CAKES

SHRIMP & CHICKEN SANDWICH £7.50  
GOAT'S CHEESE CARBONARA £7.25  
SHARING PLATTERS - GREEN PEAS £10.50  
CONTINENTAL CHISE REAP £9  
LEAF'S SHINNY PASTRY £2.25

### MAINS

THAI MINIMATED SEARED STEAK SALAD £5.50  
SEMI COOKED BEEF & PINE BEAN SALAD £7.95  
PICOQUAN TIGER PRINCE SALAD £9.25  
BEANNOISE OX CHEESE, ONION, MILD TOMATOES & ROASTED POTATO £6.95  
PANE ROAST COUS COUS £6.75  
CRISP FRIED SALTY & PEPPERY SQUID £7.75  
LEAF ROOL, GRAND BEEF BURGER £2.25

### GOOD TIME SANDWICHES

STEAK CARBONARA £1.50  
LEAF'S CHICKEN SANDWICH £7.50  
GOAT'S CHEESE CARBONARA £7.25  
SHARING PLATTERS - GREEN PEAS £10.50  
CONTINENTAL CHISE REAP £9  
LEAF'S SHINNY PASTRY £2.25

### SPECIALS

SMALL COOKED LAMB LEG WITH MEDITERRANEAN VEGETABLES £12.50  
LUNCH BOX £5.50  
HOMemade PASTRY £2.25  
HOMemade PASTRY £2.25  
HOMemade PASTRY £2.25

### SANDWICHES

SMALL COOKED LAMB LEG WITH MEDITERRANEAN VEGETABLES £12.50  
LUNCH BOX £5.50  
HOMemade PASTRY £2.25  
HOMemade PASTRY £2.25  
HOMemade PASTRY £2.25

### SOUPS

SANDWICH DEAL £6.75  
SOUPS





FIRE EXIT

WELCOME TO  
**LEAF**  
HERE IS WHAT TO DO  
- GRAB A MENU  
- FIND A SEAT  
- ORDER AT THE  
BAR  
WE WILL BRING  
EVERYTHING OVER  
TO YOU!



# COLOFON

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Dank aan BOS ([www.bosicetea.com](http://www.bosicetea.com)), Dille & Kamille ([www.dille-kamille.be](http://www.dille-kamille.be)), Eva Solo ([www.evasolo.com](http://www.evasolo.com)), Indigo Cooking, ([www.indigocooking.be](http://www.indigocooking.be)) Restaurants Silo's (Leuvensesteenweg 350, 3190 Boortmeerbeek, ([www.silos.be](http://www.silos.be)) en Toma Mate ([www.tomamate.be](http://www.tomamate.be)), Solis ([www.solis.com](http://www.solis.com)), Samova ([www.samova.net](http://www.samova.net)) & V69 voor hun bijdrages aan de totstandkoming van dit boek.

## Tekst

— Veerle Stoffels ([www.tastingtea.be](http://www.tastingtea.be))

## Redactie

— Saskia Martens en Isabel Boons

## Vormgeving

— Elke Treunen

**Alle beelden** © Wim Kempnaers, met uitzondering van volgende beelden: p. 10-11, 17, 33-34, 37, 100-101, 189, 224 © Kris Vlegels // p. 13, 21, 27, 28-29, 48-49 © Heikki Verdurme // p. 15 © Galushko Sergey // p. 18-19 © Ahmad Faizal Yahya // p. 39 © Duc Den Thui // p. 76-77 © Roberto Tetsuo Okamura // p. 84 gember: © Sunny Forest, citroenverbena: © maryloo // p. 89 aloë vera: © superpetya, gingo biloba: © v.apl // p. 176 KPG-Payless // p. 182 © eyedear // p. 185 © mama-hoohooba // p. 209 © silberkorn // p. 213 © ducvien - © Shutterstock // p. 50-51, 103, 215, 216-217 © Griet Hendrickx // p. 56-57 © BOS ice tea // p. 60, 69, 72-73, 105 © Oasis des Saveurs sprl // p. 74-75 © Stringer/Reuter/Corbis // p. 111, 203 © Thés Georges Cannon, Patrick Aufavre // p. 178, schutblad vooraan © Source de Lumière, Gaetan Vincke // p. 181 © Istock-Image, Bartosz Hadyniak // p. 191 © Jeanpierre Detaeye // p. 194 © Teatime // p. 197 © Bettys // p. 199, 200-201 © Leaf // p. 205, 206-207 © Betjeman & Barton // p. 210 © Pablo Nunez Soler

**Met illustraties** van Emma Thyssen (p. 20, 61, 62, 68, 74, 77, 98, 184), en Sarah Vanbelle (p. 135, 142-143, 223).

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:

[redactiekunstenstijl@lannoo.com](mailto:redactiekunstenstijl@lannoo.com).

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015  
D/2015/45/141 – NUR 440/447  
ISBN 978 94 014 2111 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

