

## THEE-SOMMELIER VEERLE STOFFELS PROPAGEERT ONGEWONE COMBINATIE



De tijd dat we enkel een kop thee dronken wanneer we ziek waren, ligt ver in het verleden. Net als koffie, maakt thee het dagelijkse leven van veel mensen aangenamer. En zoals een wijnsommelier kan toveren met het serveren van de beste wijnen aan tafel, zo kan ook een theesommelier je naar culinaire hoogten brengen door een simpel tasje thee te serveren bij alle mogelijke gerechten.

# ‘Thee bij gerechten wordt steeds populairder’

Die praktijk heet foodpairing, en nu er steeds meer vraag is naar alcoholvrije alternatieven, vinden theesommeliers steeds beter hun plekje aan tafel. Zo ook Veerle Stoffels, die met haar boek ‘Puur Thee’ iedereen wil overtuigen om aan de thee te gaan. Het aanbod van thee is immers zo veelzijdig dat er voor elk gerecht wel een bijpassende thee bestaat. In China gebruikt men dezelfde theeblaadjes wel tien keer opnieuw. En telkens ontdek je een nieuw smakenpalet. Je zou het misschien niet denken, maar thee is wereldwijd, na water, de meest populaire drank. Theesommelier Veerle Stoffels be-

aaamt dat: ‘Ja, absoluut! Heel Azië en het Midden-Oosten drinken thee. Wij hebben hier al snel het idee dat koffie overheerst, maar dat hangt af van land tot land. België is een echt koffieland, maar in Nederland wordt ook veel thee gedronken. Daar gaan veel mensen ook op ‘high tea’, (*high tea of afternoon tea is een lichte maaltijd rond 16u, waarbij men thee drinkt en een assortiment aan zoete en hartige hapjes eet, nvdr*) terwijl er bij ons maar twee of drie salons of tearooms zijn waar je high tea kan bestellen. In Engeland vind je een salon voor high tea of afternoon tea op elke straathoek. De Britten zijn ook veel grotere theedrinkers dan koffiedrinkers.’

**Ik voel me als theedrinker vaak een buitenbeentje. Op feesten wordt er standaard met koffie rondgegaan, wie thee wil moet dat expliciet vragen. Waarom zit thee bij ons in dat verdomhoekje?**  
**VEERLE STOFFELS:** Tja, koffie zit nu eenmaal dieper geworteld in onze Belgische cultuur dan thee. Maar ik en andere theesommeliers hopen daar verandering in te brengen. Ik heb onlangs nog een trouwfeest verzorgd, en daar stond de koffie in het verdomhoekje en kreeg net de thee meer aandacht. Thee heeft ook een zekere symbolische waarde op een gelegenheid als een huwelijk. Er staan dan mooie glazen theepot-

ten op tafel, met een kaarsje eronder dat de thee warm houdt. Dat schept een zekere sfeer waar de mensen wel van houden.  
**En wat doet een theesommelier?**  
Ik laat mensen thee ontdekken tijdens workshops, maar ik serveer ook thee op recepties en andere evenementen. Verder geef ik ook afternoon teas, voor verjaardagen bijvoorbeeld. En iets meer uitgebreid zijn de theediners, waar ik bij elk gerecht de juiste thee probeer te serveren. Foodpairing is niet enkel weggelegd voor wijn, maar zeker ook voor thee. Net omdat het aanbod van thee zo veelzijdig is, is er altijd wel een thee die past bij een bepaald

ste soorten en smaken van thee, dan gaat die wereld niet direct open. Kies je daarentegen voor losse theeblaadjes, dan ontdek je zoveel meer. Er wordt ook een heel aparte terminologie gebruikt bij losse thee, net als wijnsommeliers spreken ook theesommeliers van een houterige smaak, floraal, fruitig ... En dat heb je niet met thee uit zakjes. Daar is de smaak

veel vlakker is. De theeproductie voor buitjes gebeurt doorgaans op heel grote plantages waar men aan massaproductie doet en waar vooral de kwantiteit telt. Men kan zich niet veroorloven dat er een oogst mislukt, dus gebruikt men ook meer bestrijdingsmiddelen dan in de kleinschaligere theeproductie. Maar ik kijk er niet op neer. Aan elke soort thee gaat zóveel werk vooraf. Als ik ergens kom en er wordt mij thee aangeboden van theezakjes, dan drink ik die met evenveel plezier.

**Is het, qua gezondheidsvoordelen, beter om thee te drinken dan koffie?**  
Er zitten heel veel gezonde stoffen in thee. Veel vitamines en mineralen, maar ook polyfenolen. Dat zijn antioxidanten die het lichaam beschermen tegen vrije radicalen. Anders gezegd kunnen die antioxidanten ons beschermen tegen ziekte en ouderdomsverschijnselen. Vandaar dat er in apotheken veel groene thee in capsulevorm wordt verkocht. Dat effect van antioxidanten heb je niet bij koffie. Thee bevat bovendien geen cafeïne maar wel theïne. Moleculair gezien is dat dezelfde stof, maar in tegenstelling tot cafeïne die ineens voor een energieboost zorgt, heeft theïne een zachter effect op je lichaam en zal je na de uitwerking een minder felle dip voelen vergeleken met cafeïne. De theïne wordt geleidelijker afgegeven. Een kop thee bevat ook maar een derde van de hoeveelheid cafeïne van een kop koffie. Maar als je drie koppen thee drinkt, dan zal je toch een minder intense boost krijgen dan bij één kop koffie.

**Welke thee is volgens u de gezondste?**  
Elke thee heeft zijn eigen specifieke kwaliteiten. Variatie is het beste. Wissel af en ontdek, en er gaat een hele nieuwe wereld open. Mijn boek is eigenlijk een aanzet – zowel voor theeliefhebbers als beginners – om zelf met thee aan de slag te gaan. Om thee te gebruiken bij gerechten, en om bijvoorbeeld zelf theesmoothies, thecocktails en ice-teas te maken.

**Waarom koos je voor het vak van theesommelier?**  
Thee is altijd al mijn passie geweest. Thee betekent heel veel voor mij, het is ook een buddy als ik troost zoek. Daarvoor heb ik trouwens een hele goeie thee in huis.

Eentje die mij echt gelukkig maakt. **Tips zijn altijd welkom!**  
Het gaat om een zwarte thee uit Nepal. Ik drink zelf ontzettend graag zwarte thee. Dat is heel persoonlijk hoor. De meeste mensen kiezen eerst voor groene thee. Dan ontdekken ze een oolong, daarna beginnen ze witte thee te appreciëren. Maar de zwarte thee, die hinkt altijd een beetje achterop. Vaak is men geen voorstander van de bittere smaak die men kent uit de theezakjes. Er is echter zoveel variatie in zwarte thee. Voor mij heeft die toch wel de voorkeur. Maar iedereen heeft zijn eigen smaak hè. Als je de zwarte thee nog moet ontdekken, raad ik altijd aan om te beginnen met een darjeeling second flush (*dat is thee van de tweede pluk van het jaar, tijdens de zomer, nvdr*) Dat is een aromatische thee waar je kruidige en fruitige toetsen in terugvindt met een hint van noten en druiven. Daarnaast zijn er ook heel lekkere kruidentheeën, waarvan ik vind dat ze totaal niet moeten onderdoen voor thee van de echte theeplant.

**En wat is dan jouw favoriete kruidenthee?**  
Hennepthee vind ik zeer lekker. Dat is thee van de gedroogde cannabisplant, maar dan zonder de psychoactieve stoffen erin. Je wordt er niet high van en hij is heel zacht van smaak. En dé top- per die bijna iedereen koopt als ik een workshop geef, is Griekse bergthee. Als je naar mediterrane landen gaat, zeker Griekenland, Kreta of Cyprus, dan kan je overal deze thee kopen of drinken. Griekse bergthee is ook heel gezond, hij zit bomvol ijzer. Dus heel goed voor vrouwen. Ook van de smaak van rooibosthee hou ik enorm. Die is zo zonnig en zo fruitig van smaak, echt héerlijk.

Telxst: Kristel De Smet

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

