



THEE

de nuchtere neef
van wijn

MARIËLLA ERKENS



INHOUD

| | |
|-----|-------------------------------------|
| 8 | VOORWOORD |
| 10 | INLEIDING |
| 12 | HOOFDSTUK 1 Wijn en thee |
| 26 | HOOFDSTUK 2 De basis |
| 44 | HOOFDSTUK 3 Smaak en smaak |
| 60 | HOOFDSTUK 4 Thee aan tafel |
| 66 | HOOFDSTUK 5 Matchen met thee |
| 69 | Recepten met theeadvies |
| 122 | HOOFDSTUK 6 Koken met thee |
| 127 | HOOFDSTUK 7 Recepten koken met thee |
| 176 | HOOFDSTUK 8 Chocolade en thee |
| 190 | HOOFDSTUK 9 Kaas en thee |
| 202 | HOOFDSTUK 10 Cocktails met thee |
| 211 | HOOFDSTUK 11 Thee in de horeca |
| 217 | HOOFDSTUK 12 Het productieproces |
| 229 | HOOFDSTUK 13 De chemie van thee |
| | BIJLAGE |
| 236 | Technische informatie water |
| 240 | Smaakwiel |
| 244 | Proefformulieren |
| 248 | Proefnotities thee en gerechten |
| 258 | Kenmerken per theesoort |
| 266 | LITERATUURLIJST |
| 268 | INDEX |
| 272 | DANKWOORD |

VOORWOORD

Thee bij het eten: waarom zou je dat doen? Die vraag krijg ik vaak, meestal gevolgd door: er gaat toch niets boven wijn? Eventueel bier, vooruit, maar thee? Serieuus? Op tafel hoort wijn. Dat doen we al eeuwen, dús is het zo. Thee is voor als je ziek bent, niet voor bij je bord. Kortom, thee moet opboksen tegen een hardnekkig vooroordeel. Maar eerlijk is eerlijk, dat komt ook doordat er van thee heel weinig bekend is, waardoor het verkeerd wordt gezet. Maar als het wél goed wordt gezet - met aandacht en kennis van zaken - kan thee minstens zo goed bij het eten als wijn, vaak zelfs beter. Hoe je dat doet, leg ik uit in dit boek.

De 180 graden draai

Vroeger dronk ik thee zoals veel mensen dat doen: een theezakje drie keer door een mok heet water hengelen, er snel weer uitvissen en het resultaat vervolgens gedachteloos opdrinken. Tot ik in 2010 een culinaire theeworkshop volgde bij groothandel De Kweker. Er ging een wereld voor me open. De complexiteit, de verfijnde smaken, de vele soorten, de verwantschap met wijn en hoe thee de gerechten omhoogtilde: ik was met stomheid geslagen. Ik was toen kok, maar besloot al snel om de driejarige opleiding tot theesommelier te volgen bij de International Tea and Coffee Academy in Nederland. Intussen ben ik fulltime theesommelier, cursusleider, receptontwikkelaar en adviseur. En nu dus ook auteur.

Gebundelde kennis

Dit handboek bevat een groot deel van wat ik de afgelopen tien jaar heb geleerd over thee. Dat is trouwens nog maar een heel klein deel van wat

er over te leren valt, want er is domweg niet genoeg tijd om echt alles te weten te komen over thee, al word je 150.

Tien jaar proeven leverde zoveel proefnotities op dat ik er wel twee boeken mee zou kunnen vullen, maar ik heb me ingehouden. Het zijn nu ruim zeventig recepten geworden, met bij elk recept drie theeadvies voor verschillende theekwaliteiten. Daarnaast staan er tabellen met proefnotities in met beknopte omschrijvingen van thee met gerechten, kaas en chocolade.

Voor wie?

Het boek is bedoeld voor iedereen die nieuwsgierig is naar thee, of dat nu hobbykoks zijn, theestudenten, sommeliers, chefs, fijnproevers, theeliefhebbers of nieuwkomers.

De stortvloed aan informatie in dit boek kan nogal overweldigend zijn voor iemand die zich nog niet eerder heeft verdiept in thee, of er net mee begint. Daarom leek het mij een goed idee om ook oefeningen in het boek op te nemen in de vorm van testjes, recepten en overzichten.

Begin bij het begin

Alle kennis begint met theorie, maar oefening baart kunst. Eerst lezen dus, dan doen. Door vaak thee te zetten volgens de regelen der kunst krijg je het automatisch onder de knie. Je hoeft daarvoor geen dure thee te kopen, dat kan met alle thee. Heb je de basis te pakken, dan heb je de eerste slag al gewonnen. Maar thee is geen theorie. Je leert het pas waarderen door het te proeven, zo vaak mogelijk. En veel proeven, wie wil dat nou niet?

INLEIDING

Laten we eerlijk zijn, voor de meeste mensen betekent het zetten van thee: kokend kraanwater in een mok gieten, er maximaal 20 seconden een theezakje doorheen slingeren, dat er snel uithalen, eventueel door het eerst nog even stevig boven het kopje uit te wringen om het dan te heet of te koud en zonder aandacht op te drinken. Het water heeft bovendien vaak al verschillende keren gekookt. De weinige aroma's die los kunnen komen, verdrinken alsnog in melk en suiker en de thee smaakt eigenlijk nergens meer naar. Dat ligt niet aan de thee, maar aan de manier waarop het gezet wordt. Al het werk op de plantage, het hele moeizame proces van theemaken is voor niets geweest. Zo jammer... Maar er is hoop!

Voor degenen die de tijd, liefde en moeite nemen om de ziel van thee te leren kennen, is er een wereld aan mooie smaken te ontdekken. En wie eenmaal de basiskennis heeft en de basisvaardigheden beheerst, drinkt nooit meer smakeloze thee, dat staat vast.

GOED THEEZETTEN: MAKKELIJKER DAN JE DENKT

Mensen denken vaak dat thee ingewikkeld is, gedoe. Met wijn en koffie hebben we dat eerder meegemaakt. Niet eens zo heel lang geleden kwam de gemiddelde Nederlander niet verder dan:

- wijn is rood, wit of rosé. Of champagne als het feest is.
- Koffie koop je gemalen en drink je met melk en suiker.
- Thee is zwart en drink je met suiker.

Sindsdien is onze collectieve kennis van wijn en koffie enorm toegenomen. Zelfs in de supermarkt wordt koffie en wijn van hoge kwaliteit verkocht. We kennen de meest voorkomende namen van wijn en we drinken die geregeld, net als espresso, macchiato, cappuccino en caffè latte. Nu thee nog. Begin met wat je in huis hebt, of koop een of twee soorten bij een goede theezaak. Leer een paar soorten goed kennen, bepaal je favoriet en ga daarmee verder. Het gaat uiteindelijk om de smaak, om wat jij lekker vindt. Of dat nu zeldzame thee uit China is of gewone zwarte Engelse melange.

Ook daarmee kun je interessante combinaties ontdekken. Begin met thee waarmee je je op je gemak voelt en krijg die eerst goed in je vingers. Dan zul je zien dat je snel nieuwsgierig wordt naar nieuwe thee. Zo bouw je je theebibliotheek op, beetje bij beetje, smaak voor smaak.

THEE IN DE HORECA

Het aantal mensen dat minder of geen alcohol drinkt, groeit met de dag, dus wordt het steeds noodzakelijker een alcoholvrij alternatief bij het eten aan te bieden. Veel chefs en sommeliers doen creatief met alcoholvrije cocktails, kruidenmengsels, hippe limonades, kombucha en water met smaakjes. Best leuk, maar die dranken doen niet wat wijn, bier en thee doen: smaken versterken of verbeteren, voor een nieuwe smaak zorgen of alle smaken met elkaar in balans brengen. Voor een complete smaakervaring zijn wijn, bier of thee bij het eten een goede oplossing. Een combinatie van die drie kan natuurlijk ook. Voor wie geen alcohol drinkt, is thee het beste alternatief.

MIJN SMAAK. JOUW SMAAK?

Ik hou me dagelijks bezig met thee, vaak in combinatie met eten. De stapels notities en conclusies die dat heeft opgeleverd, heb ik verwerkt in dit boek. Smaakervaring is subjectief, dat geldt voor alles wat we eten. Of we dat nu combineren met wijn, bier, water, koffie, thee of met niets. Daarom ben ik uitgegaan van wat de meeste proefpersonen en ik de beste combinaties vonden. Dit handboek is niet bedoeld als wetboek, maar als een hulpmiddel. Om je te helpen je kennis over thee uit te breiden, al dan niet in combinatie met eten, en om je eigen smaak op het gebied van thee te ontwikkelen aan de hand van theorie en recepten. Heb je de basis te pakken, ga dan vooral je eigen gang, bedenk andere combinaties en zetmethodes, experimenteer, doe gek. Het ergste wat je kan gebeuren is een teleurstellend resultaat. Jammer, maar geen ramp. Veel plezier!



DE NEVEN NAAST ELKAAR GEZET

Voorbeelden van vergelijkbare theeën en wijnen

| WITTE THEE | |
|---|---|
| Theesoorten | Druifsoorten |
| CHINA | |
| Bai Hao Yin Zhen , Fujian, China; filmend, rijp, zoet, vegetaal, bloemig, zoetigheid, fruitig, granen; gras, hooi, roze roos, vanille, honing, abrikoos, brioche, S | Torrontés Riojano , Calchaqui Valleys, N-Argentinië; filmend, neutraal tot droog, zoetig, fruitig, bloemig; abrikoos, perzik, meloen, honing, lelie, witte bloemen, roos, S |
| Bai Mudan , Fujian, China; filmend, rijp, later fris, zoet, bloemig, fruitig, zoetigheid, notig, granen; kamperfoelie, lelie, perzik, abrikoos, meloen, honing, hooi, geroosterd brood, M | Roussanne , Central Coast, Californië, VS.; filmend, rijp, zoetig, zuur, fruitig, bloemig; lanoline, abrikoos, peer, citrus, witte bloemen, amandel, oranjebloesem, S |
| Yue Guang Bai , Yunnan, China; filmend, rijp, later fris, zoet, aards, fruitig, specerijen, bloemig, zoetigheid; henna, karamel, hout, zoete tabak, abrikoos, kamperfoelie, honing, vanille, L | Viognier , Yarra Valley, Australië; droog, rijp en fris, zoetig en zuur, fruitig, mineraal, specerijen, bloemig; perzik, abrikoos, groene pruim, rode appel, rots, nootmuskaat, geranium, jasmijn, honing, M-L |
| INDIA | |
| Spicy White , first flush, Kurseong valley, Darjeeling, India; droog, fris, zoet, bitter, bloemig, fruitig, vegetaal, kruidig; witte bloemen, muskaatdruif, groene paprika, hooi, M | Silvaner d'Alsace , trotsen, Rheinhessen, Duitslen; droog, fris, fruitig, vegetaal, bloemig; citrus, witte druif, gras, witte bloemen, M |
| KENIA | |
| White Whisper , Silver Needle, Nyeri region, Kenya; filmend, rijp, later fris, zoet, vegetaal, bloemig, fruitig, notig, granen; gras, kamperfoelie, perzik, amandel, geroosterd brioche, M | Viognier , N-Rhône, Frankrijk; filmend, fris, zoetig, zuur, fruitig, bloemig, notig, specerijen; nectarine, vleugje citrus, ananas, mango, kamperfoelie, roos, amandel, anijs, honing, M-L |

| GROENE THEE | |
|--|--|
| Theesoorten | Druifsoorten |
| CHINA | |
| Anji Bai Cha , Zhejiang Province, China; filmend, rijp, zoet, licht zuur, umami, zuivel, bloemig, notig, zoetigheid, vegetaal, fruitig; boter, magnolia, macadamia, honing, peultjes, meloen, citrus, aardbeienjam, S-M | Sémillon , Bordeaux, Frankrijk; filmend, droog, fris, zuur, bloemig, fruitig, notig, granen, zoetigheid; oranjebloesem, witte bloemen, kamperfoelie, citrus, groene appel, witte perzik, meloen, citroen zest, vleugje hazelnoot, boter op toast, honing, bijenwas, S |
| Lung Jing , Zhejiang Province, China; filmend, rijp, later een beetje fris, zoet, umami, vegetaal, fruitig, granen, notig, maritiem; erwten, mais, kastanje, rauwe courgette, toast, koekjes, macadamia, oester, M | Melon de Bourgogne , Muscadet, Bourgogne, Frankrijk; droog, fris, fruitig, bloemig, maritiem, granen, notig; peer, citrus, groene appel, witte bloemen, schelpdieren, brood, amandel, M |

| GREEN TEA | |
|---|--|
| Theesoorten | Druifsoorten |
| CHINA | |
| Bi Luo Chun , Dong Shan, Jiangsu Province, China; filmend, rijp, later droog en fris, zoet, beetje bitter, umami, vegetaal, fruitig, granen, notig, specerijen, mineraal; courgette, edamame, gekonfijte citroen, pruim, toast, biscuitjes, hazelnoot, anijs, vuursteen, M | Müller-Thurgau , Willamette Valley, W-Oregon, USA; droog, fris, beetje zoet, fruitig, bloemig, mineraal; perzik, citrus, roos, vlierbloesem, vuursteen, M |
| Tai Ping Hou Kui , Tai Ping County, Anhui Province, China; filmend, rijp, later droog en fris, zoet, beetje bitter, umami, vegetaal, fruitig, granen, notig, kruidig; erwten, sperziebonen, asperges, groene paprika, peer, guave, amandel, guava, een vleug eucalyptus, honing, M | Sauvignon Blanc , Marlborough, Nieuw Zeeland; droog, fris, fruitig, vegetaal, kruidig, bloemig; citrus, papaya, meloen, goede paprika, erwten, asperges, gras, vlierbloesem, geranium, M |
| Gunpowder , Zhejiang Province, China; droog, neutraal-fris, zoet, bitter, licht zuur, fruitig, bloemig, aards, vegetaal, kruidig, granen, notig, fruitig, mineraal, metaal; citrus, lelie, pot grond, hout, broccoli, salie, koekjes, amandel, rook, vuursteen, staal, M-L | Aligoté , Burgundy, Frankrijk; droog, fris, fruitig, bloemig, kruidig, mineraal, metaal; gele appel, citrus, onrijpe perzik, witte bloemen, salie, rozemarijn, rook, staal, M-L |
| JAPAN | |
| Sencha , Kochi, Shikoku, Japan; filmend tot droog, rijp en fris, zoet, bitter, umami, vegetaal, kruidig, maritiem, fruitig; gras, spinazie, komkommer, peterselie, basilicum, zeewier, citrus, perzik, meloen, M | Melon de Bourgogne , Muscadet, Bourgogne, Frankrijk; roog, fris, fruitig, bloemig, maritiem, granen, notig; peer, citrus, groene appel, witte bloemen, schelpdieren, brood, amandel, M |
| Hōjicha , Tsukigase, Nara prefecture, Japan; geroosterde thee, filmend en droog, rijp, zoet, umami, notig, granen, fruitig, vegetaal, kruidig, maritiem, aards; karamel, honing, geroosterde amandel, filter koffie, toast, peer, geroosterde mais, venkel, zeewier, ceder, M | Grillo , Sicilië, Italië; filmend tot neutraal, rijp en fris, zoetig, zuur, fruitig, bloemig, kruidig, mineraal, maritiem, mango, meloen, peer, citrus, oranjebloesem, amandel, tijm, honing, M |
| Kamairicha , Ureshino, Saga Prefecture, Japan; beetje droog, eindigt filmend en fris, zoet, beetje bitter, umami, bloemig, zoetigheid, granen, vegetaal, kruidig, fruitig, zuivel; fresia, havermoutkoekje, asperges, komkommer, peterselie meloen, beboterde toast, M-L | Grauburgunder , Baden-Württemberg, Duitsland; droog tot neutraal, rijp en fris, vegetaal, bloemig, fruitig, notig, zuivel; kamperfoelie, citrus, peer, ananas, meloen, boter, M |
| Gyokuro , Fujieda, Shizuoka, Japan; filmend, rijp, ends fris en droog, umami, sweet, vegetaal, kruidig, mineraal, dierlijk, fruitig, zuivel, maritiem; gras, spinach, courgette, cucumber, parsley, salie, beef stock, honingmeloen, boter, shell food, seaweed, L-XL | Cortese , Piedmont, N-Italië; filmend en droog, fris, fruitig, maritiem, kruidig, notig; rode appel, citroen, honingmeloen, schelpdieren, gras, amandel, L |

HOOFDSTUK 2

De basis

Niet alles wat wij thee noemen is werkelijk thee. We spreken van thee als de drank gemaakt is van de bladeren of steeltjes van de theestruik: de *Camellia sinensis*. Is dat niet het geval, dan is er feitelijk sprake van een infusie of kruidendrank. De Fransen noemen kruidendrank tisane, wij hebben daar helaas geen andere naam voor. Wij noemen het kruidenthee, maar dat is niet correct, want er komt geen *Camellia sinensis* aan te pas. Rooibos is geen *Camellia sinensis* en valt dus niet onder thee. Hetzelfde geldt voor bijvoorbeeld munt, brandnetel, verveine, maté, venkel en rozenbottel. *Camellia sinensis* bevat vrijwel altijd cafeïne en een infusie praktisch nooit. De enige infusies die wel cafeïne bevatten zijn Yerba mate, guayusa en guaraná, alle drie Zuid-Amerikaans.

DE FAMILIE CAMELLIA SINENSIS

De hoofdsoorten zijn:

- *Camellia sinensis sinensis*
- *Camellia sinensis assamica*

Dankzij de ontwikkeling van de genetica ontdekten wetenschappers de laatste jaren subsoorten, waaronder de:

- *Camellia cambodia* (nog geen westerse naam, bevat cafeïne, net als de *sinensis*)
- *Camellia taliensis* (in het Westen bekend als Purple buds, weinig cafeïne)
- *Camellia ptilophylla* (nog geen westerse naam, geen cafeïne)
- *Camellia crassicolumna* (Hongyacha in het Chinees, Yabao in het Westen, geen cafeïne)

Dat deze nieuwe variëteiten weinig tot geen cafeïne bevatten, stelt wetenschappers voor een raadsel. Cafeïne is het natuurlijke afweermiddel van de theeplant tegen plagen, schimmels en ander kwaad. Deze soorten moeten dus een andere manier hebben ontwikkeld om hun vijanden op afstand te houden. Ze zijn in het wild in de tropen ontdekt en hebben daar een overdaad aan natuurlijke vijanden. Wetenschappers onderzoeken hoe deze soorten er toch in slagen te overleven. Omdat vooral de *Sinensis sinensis* en de *Sinensis assamica* commercieel worden ingezet voor theeproductie, houd ik het in dit boek bij deze twee soorten. De Yabao is hier inmiddels ook mondjesmaat verkrijgbaar, maar nog te zeldzaam (lees: kostbaar) om in dit boek te behandelen.

DE CAMELLIA SINENSIS SINENSIS

In het wild kan deze struik vier meter hoog worden, maar op plantages wordt hij laag gehouden, tot hooguit één meter. Dat plukt makkelijker dan op een ladder. Bovendien gaat er bij een boom veel energie naar takken en stam, terwijl de energie bij een lage plant vooral naar het blad gaat. En bij thee draait het om het blad. Westerlingen noemen deze familie bij de Latijnse naam: *sinensis* (wat Latijn is voor Chinees), de Chinezen noemen haar *cháhuá* (theebloem). De *sinensis* heeft klein, zacht blad met een fijn, complex aroma en voelt zich het prettigst in een gematigd klimaat, bij voorkeur in de bergen, tussen de 600 en 2500 meter hoogte. Hij is gevoelig voor ziektes en plagen, wat hem nogal kwetsbaar maakt.



YABAO THEE

Thee koud gezet

STAP 1

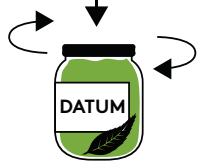


20 g thee



B

500 ml koud water



C

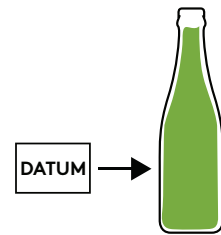


Minstens 6 uur

STAP 2



A



B

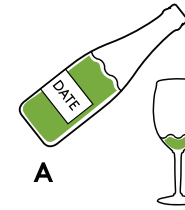


C

Max 3 dagen

Hete thee

STAP 3a



A

40 ml thee extract



B

90°C

120 ml



C

Koude thee

STAP 3b



A

40 ml thee extract



Bruis- of plat water



B

120 ml 6°C



C

Ijsthee/cocktails

STAP 3c



A

40 ml thee extract



Bruis- of plat water



B

120 ml 6°C



C





RECEPTEN MET THEEADVIEZEN

Voor elk theeadvies geldt: gebruik de handige en stressvrije
thee-extract methode (zie pag 36 - 37)

Wil je liever de thee à la minute zetten, doe dat dan vijf minuten voordat
je het eten gaat serveren en schenk de thee in. Zo kan de thee vast wat
afkoelen. Bij de thee-extract methode is dat niet nodig; die is al op dronk.

- P** Plantaardig
- VG** Vegetarisch
- VS** Vis en schaaldieren
- VK** Vlees-kip
- Z** Zoet

P

Zomerstamppot met postelein en basilicum

2 personen

2 bosjes zomerpostelein,
gewassen en
drooggedept,
of rauwe, gesneden
andijvie
500 g aardappelpuree
4 el grofgehakte
geroosterde en gezouten
amandelen
8 blaadjes basilicum
extra vierge olijfolie
citroenrasp
½ el citroensap
peper en zout

Hak de postelein grof.

Verwarm de aardappelpuree of maak hem à la minute.

Schep de postelein door de puree en verdeel over vier borden.

Rol een stapeltje basilicumblaadjes op tot een sigartje en snijd er
dunne reepjes van.

Bestrooi de stamppot met de amandelen, basilicum, een flinke scheut
extra vierge olijfolie, citroenrasp, een flinke kneep citroensap, zout en
een paar slagen met de pepermolen.



* **Groene thee**, bijvoorbeeld
Gunpowder. Sencha kan ook, maar laat
dan de basilicum weg; die heeft nogal
eens ruzie met Sencha. De postelein
en de basilicum worden versterkt, de
puree wordt smeugiger en meer umami.
De thee krijgt meer smaak en diepte.

** **Gele thee**. De thee versterkt de
noten, maakt de postelein zachter, de
basilicum sterker en de puree zoeter.
De thee wordt zoeter door de puree,
krijgt meer umami.

*** **Anji bai cha**, groene thee. De
postelein wordt zachter, milder door
de delicate, zachte thee, minder
wring. De thee wordt zoeter door de
aardappel en de amandelen en frisser
door de citroen en basilicum. Alles
wordt dieper van smaak.

P

Geroosterde zoete aardappel met broccoli en tahin

4 personen

1 kilo oranje zoete aardappels
1 rode ui, geschild, in 8 partjes
8 kleine of 4 grote sjalotten, geschild, in 4 partjes
4 tenen knoflook met schil
500 g broccoliroosjes, de stelen in kleine stukjes
1 l groentebouillon
50 ml olijfolie om mee te bakken
1 tl komijnzaad (gemalen)
1 tl korianderzaad (gemalen)
2 cm verse gember, geschild en geraspt
een handje koriander of platte peterselie
eventueel 4 el granaatappelpitjes
peper en zout

Saus

150 g tahin
1 el ketjap manis
1,5 dl kookvocht van de broccoli
1 el granaatappelmelasse (te koop bij Turkse winkels)
1 el wijnazijn

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng in een grote kom olijfolie, gember, komijnzaad, korianderzaad, peper en zout. Heb je hele zaadjes, rooster die dan eerst in een droge, hete koekenpan tot ze gaan geuren. Wrijf fijn in een vijzel. Het is een beetje meer werk, maar je krijgt veel meer smaak. Heb je geen vijzel, gebruik dan gemalen specerijen. Schil de zoete aardappels en snijd ze in stukken van 2 tot 3 cm. Doe ze in de grote kom met het oliemengsel. Voeg de parten rode ui, de sjalot en de hele, ongeschilde knoflooktenen toe. Schep goed om, tot alles is bedekt met het oliemengsel. Verdeel gelijkmatig op een met bakpapier beklede bakplaat en zet in de oven tot de aardappels gaar zijn en de uien zwarte randjes krijgen. Dat duurt ongeveer 20 min. Kook de broccolisteeltjes in 1 liter groentebouillon in 3 tot 4 min beetgaar, voeg daarna de roosjes toe en laat nog 3 min zachtjes garen. Giet de broccoli af, maar vang 2 dl van het kookvocht op. Laat goed uitlekken en doe de broccoli over in de grote kom. Maak zo nodig oliemengsel bij en meng door de broccoli. Doe de tahin in een hoge kom met de overige ingrediënten. Klop glad met de staafmixer en maak op smaak af. Schep de saus in een kommetje. Hak de kruiden grof. Doe groente en zoete aardappels in een grote schaal, bestrooi met de gehakte kruiden en eventueel de granaatappelpitjes. Serveer de saus er apart bij. Lekker met plat Arabisch brood.



* **Groene jasmijnthee.** Het gerecht brengt meer balans in de thee, die is minder bloemig en voegt tegelijkertijd wat bloemigheid toe aan het gerecht. Smaakversterking en frisheid. De saus wordt lichter en minder plakkerig.

** **Houjicha,** groene, geroosterde thee. De thee versterkt de smaak van de saus, voegt notigheid toe, maakt hem wat zachter. Aardappels en uien worden versterkt en zoeter, de broccoli wordt groener, maar minder kolig. De thee krijgt tonen van anijs.

*** **Baozhong,** heel lichte oolong. De thee maakt de saus en aardappel minder plakkerig, versterkt en verbindt alle smaken, benadrukt umami vooral. Voegt bloemigheid toe. De thee krijgt meer umami en diepte.



P

Pulled jackfruit met coleslaw en BBQ-saus

6-8 personen

1 kilo jackfruit (te koop bij de biologische winkel)

Marinade

2 volle el bruine basterdsuiker
½ el pimentón (gerookt paprikapoeder)
½ tl cayennepeper
2 dl ketchup
3 kleine sjalotjes, gehakt
1 teen verse knoflook, gehakt
½ el gemalen komijn
2 el wijnazijn
1 el vegan umamisaus
½ el zeezout grof, of naar smaak
6 broodjes
grofgemalen zwarte peper

Proef de jackfruit op zuurgraad. Als die erg zuur is: even afspelen en goed laten uitlekken. Verwijder zaden en pitjes en eventuele harde stukjes. Pluk dikke stukken zo uit elkaar dat het op draadjesvlees lijkt. Doe alle ingrediënten behalve de jackfruit in een blender of een hoge kom als je een staafmixer gebruikt. Pureer of blend grof en vermeng met het geplukte jackfruit. Leg in een ovenschaal, dek af met huishoudfolie en zet een uur of 6 of de hele nacht in de koelkast.

Coleslaw

een halve witte of rode kool, hart verwijderd, gewassen, in parten gesneden en drooggedept, flinterdun gesneden met een vlijmscherp mes of met de keukenmachine
1 kleine rode ui, gesnipperd
1 groene paprika, van zaadlijsten en zaadjes ontdaan en flinterdun gesneden
2 worteltjes, geschild en grof geraspt of in flinterdunne lucifers gesneden
1 stengel bleekselderie, gewassen en in dunne plakjes gesneden
2 dl vegan mayonaise
rasp van 1 limoen, alleen de groene schil, niet het wit eronder
60 ml limoensap (van 1,5 tot 2 limoenen)
1 el karwijzaad
peper en zout

Meng de groenten in een grote, hoge kom. Voeg peper en zout naar smaak toe. Meng in een andere kom de mayo, het karwijzaad, de limoenrasp en het limoensap. Voeg peper en zout naar smaak toe. Roer saus en groente goed door elkaar en maak op smaak af. Dek af met huishoudfolie en zet koud weg. Je kunt de coleslaw een dag van tevoren maken.

>>

