



## DE HELENDE KRACHT VAN THEE



DE  
HELENDE  
KRACHT  
VAN  
THEE

**Ann Vansteenkiste**

STERCK & DEVREUSE

© 2021 Ann Vansteenkiste | Uitgeverij Sterck & De Vreese

Omslagontwerp en boekverzorging Barbara Jonkers

ISBN 978 90 5615 645 9

NUR 440

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](mailto:info@sterckendevreese.nl).

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

[www.sterckendevreese.nl](http://www.sterckendevreese.nl)

[www.curiosithee.be](http://www.curiosithee.be)



*‘We hebben de aarde niet geërfd van onze ouders, maar we hebben haar in bruikleen gekregen voor onze kinderen.’*

– Chief Seattle, (c. 1786–June 7, 1866) chief of the native American (Red Indian) Suquamish and Duwamish tribes

**D**it is een zin die mij heeft doen nadenken. Hij is het vertrekpunt vanwaaruit dit boek is ontstaan. Deze zin bevestigt mij in mijn missie om mensen bewust te maken om zorg te dragen voor zichzelf en voor alles wat leeft, variërend van het kleinste insectje tot de grootste olifant, van het kleinste kruidje tot de reuzebomen, voor iedere levend wezen op onze mooie planeet Moeder Aarde. Het idee cradle-to-cradle – van wieg tot wieg – gaat ervan uit dat producten zodanig moeten worden ontworpen dat ze aan het eind van de levenscyclus opnieuw als grondstof kunnen dienen voor nieuwe producten. Planten, bomen, levende wezens worden geboren, groeien op, planten zich voort en als ze (af)sterven wordt hun materiaal weer ‘as’ of ‘voedsel’ voor de volgende levende wezens. Een volledige cirkel. The circle of life. Alles is rond en af en onderdeel van het geheel. Alles krijgt recht op een volwaardig leven. Dit is zeker zo voor biodynamische zuivere thee; de plant – immers ook een volwaardig leven van zaad tot plant, tot bloemen, tot zaad en opnieuw tot plant ... Theeblaadjes kun

je meerdere malen opgieten. En na het infuseren strooi je ze op de composthoop of tussen de bloemen of struiken. Zo geef je de grondstoffen terug aan de aarde. Of je geeft ze aan de kippen, mixt ze in een smoothie of je droogt ze opnieuw om ze dan te vermalen en te gebruiken als kruidenstrooisel in ovenschotels of andere bereidingen. De cirkel is rond.

Ann Vansteenkiste



# INHOUD

Voorwoord 9

Beste lezer 13

- 1 Je voeding is je medicijn 17
- 2 De voedings- en thee-industrie 23
- 3 De plant als mensenvriend 37
- 4 Theezetten voor dummies 47
- 5 Het belang van water 55
- 6 Zoeten of niet zoeten? 61
- 7 Icetea, kefir en kombucha 69
- 8 Helende hete thee 83
- 9 Met volle aandacht theedrinken 97
- 10 Teafoodpairing 105
- 11 De helende kracht van echte thee 115
- 12 De helende kracht van kruideninfusies 127
- 13 De helende kracht van baden & verzorging met  
thee en kruiden 195

Lexicon kruidennamen 205

Rubrieken 217

Referenties 219

Bronvermelding 221

Dankwoord 223

### **Waarschuwing**

Het is noodzakelijk te melden dat je alle voor-  
schriften betreffende de recepten en ideeën in dit  
boek nauwkeurig moet volgen. Alle planten, hoe  
medicinaal ze ook mogen zijn, kunnen bij onjuist  
gebruik, zoals grote dosissen, schadelijk zijn.

Vergeet niet dat er veel giftige planten zijn en dat  
sommige veilige planten een dubbelganger hebben  
die weleens giftig kan zijn. Bij enige twijfel pluk je  
of gebruik je de plant beter NIET dan één keer te  
veel of verkeerd.

Uiterste voorzichtigheid is geboden, zeker bij  
zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding  
geven, kinderen en zieke mensen.

Er kan ook een interactie zijn van planten met  
medicatie. Bespreek steeds met jouw arts wat je  
van plan bent en of je de planten die je in gedach-  
ten hebt, kunt gebruiken in combinatie met jouw  
medicatie. Noch de schrijver, noch de uitgever is  
verantwoordelijk voor het verkeerd interpreteren  
of gebruiken van planten en van de richtlijnen in  
dit boek.



## VOORWOORD

**B**oeken kunnen op twee manieren historisch zijn. Ze kunnen een boeiende ontstaansgeschiedenis hebben of ze kunnen aan het begin staan van een geschiedenis die onze nakomelingen zullen schrijven. Het boek dat vóór u ligt, is in deze beide opzichten merkwaardig.

Auteur Ann Vansteenkiste heeft het theesommelierschap in Vlaanderen op de kaart helpen zetten, nog voordat dat woord deel uitmaakte van onze gangbare woordenschat. Haar eerdere boeken hebben de weg gevonden naar het ruime publiek én naar de professionals in de drank en voeding. Honderden enthousiastelingen in Vlaanderen en Nederland hebben haar de afgelopen jaren aan het woord gehoord of deelgenomen aan een van haar demonstraties, lezingen of cursussen.

In diezelfde afgelopen jaren is het ons persoonlijk voorrecht geweest zowel vóór als achter de schermen getuige te mogen zijn van Ann Vansteenkiste's heel eigen manier om de theecultuur ruimere bekendheid te geven in onze contreien. Thee is op een bijzondere manier complex én eenvoudig, was de boodschap van Ann al die jaren, en is ook de boodschap van dit boek nu.

Eenvoudig: thee is 'water' en 'blaadjes'. Interviewers herhalen graag Anns woorden dat 'thee meer is dan water op blaadjes gieten'. In wezen is het dat echter wel. Nieuwkomers in de theecultuur krijgen van Ann de boodschap dat er maar één theeplant is en één soort water dat ermee samengaat. Voor de groep volkomen analfabeten in de thee – waartoe ondergetekende tot voor enkele jaren behoorde – was daarmee de toon gezet. Thee behoeft geen franje. Thee brengt het meest aardse van de werkelijkheid hier op aarde en het meest tastbare van de hemel boven ons samen. In Anns theekom ontmoeten de jongste bladtopjes van de theeplant, de verste uitlopers van de aarde waaruit ze

voortgekomen zijn, enerzijds, en het bronwater, anderzijds, dat in wezen de uitloper is van de neerslag elkaar. Daar komt geen dure metafysica of zweverige mystiek bij kijken. Thee is geen mystiek huwelijk van hemel en aarde. Het staat iedereen vrij om zelf grote waarheden te zoeken in de thee, maar in de spiegel van de thee zie je uiteindelijk steeds hetzelfde: blaadjes en water. Thee ligt niet.

Thee is eenvoudig, maar tegelijk ook complex. De complexiteit van thee ligt, veeleer dan bij de thee als dusdanig, bij onszelf. Je mag die complexiteit letterlijk nemen. De mens is vanuit psychologisch oogpunt een complex wezen. Het zijn die complexen die ons onontvankelijk maken voor de manier waarop thee ons kan openbreken en bevrijden. De bladzijden die volgen zijn ontstaan uit vele jaren onderwijs en vorming met en over thee. Meer dan alleen overdracht van vakkennis waren en zijn de theelessen en -sessies ontmoetingen gebleken tussen de auteur en evenzovele honderden individuele toehoorders. Je begint met thee en eindigt met thee, in de tijd tussen dat eind- en beginpunt verander je zelf. Dit boek wil en kan uiteraard niet de weergave zijn van dat proces. Wie ooit leerling/cursist bij Ann is geweest, zal dit herkennen. Voor wie het nog niet is geweest, is dit boek een goede reden om het ooit te worden.

Eerlijk is eerlijk: er zijn gezaghebbendere stemmen in Vlaanderen en Nederland om dit boek aan te bevelen en de lezer die twijfelt om te gaan lezen over de streep te trekken dan een historicus die zich toelegt op de promotie van de Chinese taal in het Vlaamse hoger onderwijs. Er zijn grote namen in de vaderlandse gastronomie bij de vleet of, waarom niet, specialisten in het in de markt zetten van nieuwe *food and drink concepts*. We kennen de auteur genoeg om te weten dat ze alvast met die laatste tot weinig zaakjes bereid zou zijn. Wij hebben Ann Vansteenkiste de afgelopen jaren mogen begeleiden op prospectie op een aantal theevelden in China. Ann leest een theeveld zoals u en ik een boek lezen. Een verhaal heeft een plot en personages nodig. Klopt het verhaal niet met onze beleving, dan kunnen we het beter aan de kant leggen en op zoek gaan naar een ander boek. Anns intuïtie in de Chinese theevelden en haar tegenzin om compromissen te sluiten,

bleken telkens de juiste weg te zijn. We herinneren ons vooral één belangrijk rapport van Greenpeace China uit 2018 over de aanwezigheid van herbiciden en pesticiden in de Chinese thee. Bij Ann Vansteenkiste stonden de goede theesoorten zonder deze toxische stoffen al in haar kasten.

Dit boek is niet uit de lucht komen vallen. Het heeft een geschiedenis, een vóórgeschiedenis die even boeiend is als het persoonlijke verhaal van de auteur. Maar de geschiedenis stopt niet met ons. Ooit zullen ook onze nakomelingen dit boek terugvinden en zal hun oog vallen op de auteur op de kaft. Hoe zal dan geoordeeld worden? Of zal dit alles tegen die tijd al tussen de plooiën van de geschiedenis verdwenen zijn? Waar ligt dit boek in – laat ons zeggen – 2120?

Misschien helpt het even terug te keren in de geschiedenis. In de jaren twintig van de negentiende eeuw werd in onze contreien volop gesproken over de introductie van de zijdeteelt. Men hoopte dat de zijde de textielnijverheid er weer bovenop kon helpen. Daarvoor waren moerbeibomen en zijderupsen nodig. In het zuiden van Frankrijk was dat al gelukt, maar hier in het noorden bleek het klimaat niet echt geschikt. Met de klimaatverandering van tegenwoordig zou het experiment misschien meer kans van slagen hebben. Minder dan twee eeuwen na het moerbei-experiment heeft Ann Vansteenkiste in de binnenstad van Brugge een begin gemaakt van een eerste theetuin. De tuin moest uitgroeien tot een educatieve tuin en voor het publiek makkelijker toegankelijk worden gemaakt.

Maar het initiatief zal door onze nakomelingen hopelijk anders beoordeeld worden dan de moerbeien in de negentiende eeuw. Meer dan ooit staan we vandaag aan de drempel van een belangrijke omslag in ons leefpatroon. Het is nu al duidelijk dat we anders zullen eten, tot spijt van de meest hardnekkige carnivoren onder ons. Maar ook ons drankpatroon zal eraan moeten geloven. 'Bob' zal in de toekomst niet langer een vrouw zijn of met een glaasje spuitwater afgescheept worden. Zakendeals zullen ooit onder het heffen van een glas exclusieve thee bezegeld worden, onder het deskundige oog van een theesommelier.

Thee in zakjes ('theebuiltjes') zal iets zijn voor noodhulp.  
Wijzigingen in mentaliteit veranderen langzaam. Maar ooit zal het zover zijn.

U, beste lezer in 2120, nu u dit boek in uw handen heeft, staat op het punt te ontdekken hoe en met wie het destijds allemaal begonnen is...

Dr. Philip Vanhaelemeersch  
Hogeschool West-Vlaanderen HOWEST  
Confuciusinstituut Brugge



*Mister Lei Long (biologische theeboer),  
Ann Vansteenkiste en Dr. Philip Vanhaelemeersch*

## BESTE LEZER

Na de herboristencursus in 2003 heb ik mij verdiept in het theeverhaal omdat er in de opleiding weinig aandacht aan werd geschonken. Voor het behalen van mijn getuigschrift moesten we een eindwerk schrijven over één plant naar keuze. Ik wilde een plant met geschiedenis en cultuur. Zo kwam ik bij de *Camellia sinensis*, de Chinese theeplant, een plant met vijfduizend jaar geschiedenis en cultuur, verspreid over de gehele wereld. Hoe wonderlijk was dat! Ik schreef drie jaar aan mijn eindwerk. Samen met mijn ex-man, apotheker klinisch bioloog Johan Debrabandere, en mijn eerste theeleraar, apotheker leraar Philip Gerard, deden wij heel wat onderzoek naar de heilzame eigenschappen van deze plant. Ik ben dan ook beiden heel erg dankbaar voor hun kennis die ze met mij deelden en hun hulp. Zonder hen was ik nooit zo dicht bij de essentie van thee gekomen. Zonder hen was mijn eindwerk nooit zo boeiend en accuraat geweest.

Na enkele reizen in China, Taiwan en Sri Lanka kwam ik tot de onthutsende ontdekking dat het ons voorgeschotelde Engelse theeverhaal van het theebuiltje dat we na onderdompeling in het hete water, op een schoteltje leggen, helemaal niet strookt met het echte theeverhaal. Daarbij kwam ik tijdens mijn reizen tot de schrijnende ontdekking dat bijna alle theevelden chemisch worden bemest en behandeld met herbiciden, fungiciden en pesticiden. Komt daarbij nog dat op de theevelden van India en Sri Lanka de arbeiders werken in regimes die veel overeenkomsten met slavernij vertonen. Klap op de vuurpijl: je ontdekt dan ook dat er tijdens het verwerkingsproces chemische aroma's worden toegevoegd. Ik werd daar helemaal verdrietig van. Er is zelfs een moment geweest dat ik niet meer in thee geloofde en al zeker niet meer in haar heilzame werking door al die chemische producten die ook in ons theeglas terechtkomen.

*‘De leraar komt als de leerling er klaar voor is.’*

– Lao Tse

Mijn missie was geboren: ik moest op zoek gaan naar de parels van eerlijke en natuurlijke thee. Net zoals je radiozenders kunt zoeken op de radio, zocht ik naar de juiste weg. Ik stelde me de vraag: wat wil ik vinden? Op welke golflengte wil ik afstemmen? Nadat ik de theevelden had gezien waar geen spinnetje of sprietje onkruid kon overleven en de arbeiders die als slaven op de velden aan het werk waren, wist ik wat ik niet wilde! De tijd was aangebroken om datgene te vinden wat ik wél wilde! Bemerk dat ik schrijf ‘te vinden wat ik wel wilde’ en niet ‘te zoeken wat ik wel wilde’! We moeten helemaal niks zoeken! We vinden! De spreuk van Lao Tse leerde mij dat.

De leraar is symbool voor ons leven. Hoe moeilijk de lessen ook zijn, het zijn onze lessen, het is onze leraar, ons leerproces. Alles wat je nodig hebt, openbaart zich op de juiste tijd en op de juiste plaats. Het is aan ons om open te staan en te zien. Ik ging op stap en ik vond!

Zoals Hendrik Conscience (1812-1883), schrijver en een van de aartsvaders van de Vlaamse Beweging, in Vlaanderen zijn volk leerde lezen, wil ik mijn volk leren theedrinken. Maar dan de pure thee in respect voor mens en natuur. Ik trek België en Nederland rond om mijn theeverhaal te vertellen. Mijn eerste boek *De Stille Kracht van Thee* was een van de eerste Nederlandstalige boeken over dit onderwerp. Mijn tweede boek *Zelfgeplukt* was een van de eerste Nederlandstalige boeken over kruideninfusies. Sindsdien zijn er nog enkele Nederlandstalige thee- en kruideninfusieboeken verschenen. Maar ik blijf zweren bij de eenvoud. In dit derde boek wil ik graag een pleidooi houden voor de helende kracht van thee en kruideninfusies. Mijn werk is nog helemaal niet af. En er komen er nog meer.

Na al die jaren lesgeven over thee en kruiden kies ik nog steeds voor eenvoud.

Ik heb met de grootste en beste chefs gewerkt en met sommigen werk ik nog steeds.

Ik kreeg veel aanbiedingen van grote bedrijven en van mensen met klinkende namen die brood in mijn werk zagen. Ze vroegen naar vernieuwing of naar uitbreiding en grootschaligheid of om mee te werken aan prestigieuze projecten. Ik heb mij vaker moeten terugtrekken dan doorgaan, meer moeten afwijzen dan aannemen.

Thee is de eenvoud zelve. Ze duldt geen glitter en uiterlijk vertoon. Geen franjes, geen opsmuk, geen kunstig gedoe of geleerde taal. Ze spreekt voor zichzelf, vanuit zichzelf. Haar heilzame kracht is zo subtiel maar o zo sterk dat ze noch aanbeveling, noch veredeling, noch vernieuwing, noch versterking nodig heeft.

Die eenvoud en *less is more* vertaalt zich in het theezetten. Vandaar dat mijn slogan in het hoofdstuk *Theezetten voor dummies* luidt: weinig theeblaadjes of kruiden gebruiken en lang laten trekken! Terwijl de industrie ons voorschotelt: veel gebruiken en kort laten trekken.

Ann Vansteenkiste



*Theetopje, theebloem en zaaddoos  
(met 3 zaadcompartimenten)*