




3.1.4 Thee voor twee



Een **infusie**  is een waterig aftreksel van gedroogde of verse, eenvoudige of gecombineerde planten(delen), gemaakt door er (vaak heet, 90°) water (of olie) op te gieten en dit mengsel, zo'n 7 tot 30 minuten te laten trekken om gewenste stoffen in de vloeistof op te lossen. Daarna wordt het mengsel gezeefd om te drinken. (Infusie is ook de term voor het toedienen van vloeistoffen (voeding, medicijnen, bloed) in bloedvaten, lichaamsholten of onder de huid.)


Echte thee  is de warme drank van de gedroogde bladeren van de oorspronkelijk Chinese theeplant *Camellia sinensis*. Theebladeren werden oorspronkelijk door Zuid-Chinese nomaden gekookt in vette melk. Later werd het thee (met water), meestal gebruikt als medicijn.

Naast theanine en fluoride is er bij de vrijgekomen geur- en smaakstoffen ook 'theïne', een andere benaming voor cafeïne. Een kop thee bevat gemiddeld 30 milligram cafeïne , een kop koffie gemiddeld 75 milligram.

Vanaf 1610 werd thee geïmporteerd. Sinds de 17e eeuw verscheepte de VOC (Vereenigde Oostindische Compagnie) grotere hoeveelheden.

Er is zwarte (gefermenteerde blaadjes), groene (gestoomd gefermenteerde blaadjes), witte (gedroogde knoppen), gele (delicaat gegrilde blaadjes) e.a. thee.

Tegenwoordig kan je *Camellia sinensis* vinden die hier gedijt en vorst tot -10°C verdraagt. Je kan ze ook in een pot (of kas) zetten. In Zundert (nl) en Loenhout (be) is er een echte theeplantage. De theeplanten (*Camellia Sinensis*) zijn geselecteerd om in ons klimaat de koude te weerstaan. Een theeplant kan wel 200 jaar oud worden. Van 20 theeplanten kan je per oogst acht koppen thee maken. Van een plant die binnen staat, kun je om de 2 à 3 weken opnieuw oogsten.

Maar ook de infusie van kruiden- en andere plantendelen wordt tegenwoordig kruidenthee of 'tisane'  genoemd.

Rooibos  is afkomstig uit Zuid-Afrika, van de plant *Aspalathus linearis*.

Andere mogelijkheden: balsemwormkruid, bergamot, bosaardbei (jong blad of gedroogde vrucht, *Fragaria vesca*), braambes, brandnetel, citroenmelisse, duizendblad, ereprijs, framboos, goudbloem, gewone engelwortel (*Angelica sylvestris*), harig wilgenroosje (*Epilobium hirsutum*), hondsdrif (*Glechoma hederacea*), hondsroos (blad, *Rosa canina*), kamillebloem, klaverzuring, klein hoefblad, klein wilgenroosje, kleefkruid (geroosterd zaad, *Galium aparine*), koningskaars, linde (vruchtjes), lindebloesem, madeliefje, marjolein, mannetjesereprijs (*Veronica officinalis*), moerasspirea, pepermint, rode bessen (aalbesjes), rode klaver (bloem, *trifolium pratense*), rozenblaadjes, salie, Sint-janskruid, slanke sleutelbloem (*Primula elatior*), sleedoorn (blad, *Prunus spinosa*), struikheide (bloesem, steranijs, tijm, venkelzaad, veldsalie (*Salvia pratensis*), viooltjes, vlierbloesem, vrouwenmantel, weegbree, wilgenroosje (*Chamerion angustifolium*)), witte

dovenetel (*lamium album*), witte klaver (*trifolium repens*), zoethout. Ook van de 'tussenschotjes' in walnoten kan je thee zetten.

Je giet (kokkend) heet water over de plantendelen en laat die (meestal korter dan) 5 minuten trekken.

Chaga 📖 of berkenweerschijnzwam (📖 *Inonotus obliquus*, synoniem: *Fuscoporia obliqua*) is een medicinale paddenstoel, te zien als een compacte massa myceliumdraden die lijken op een verkoelde, onregelmatige klomp. Hij wordt vooral gevonden in noordelijke, koude gebieden. Van binnen is de zwam geel of geelbruin met een wat kurkachtige textuur. Thee of extract hiervan (ook in wodka ☺) heeft meerdere helende eigenschappen.

Er wordt in lyrische superlatieven over geschreven, over vrije radicalen, antioxidanten, betulinezuur,... en goed voor het immuunsysteem, hart- en vaatziekten, diabetes, psoriasis, kanker en aids.

Chaga thee maak je door een liter water aan de kook te brengen en een eetlepel Chaga poeder toe te voegen. Zet het vuur heel zacht. Roer het poeder goed door. Laat dit minimaal 1, 2 tot 3 uur zachtjes pruttelen met de deksel op de pan.

!! Niet te verwarren met Changa: een rookbaar kruidenmengsel dat zowel een DMT-extract als een MAO-remmende plant bevat en een korte, maar intense trip veroorzaakt !! Of Changaa (Chang'aa) dat een zeer sterke, traditionele van granen zelfgebrouwen drank is in Kenia.

♫ Tzz: thee zetten. ♪♪

Ik krijg ook een lekkere thee als ik een 'leeg' jampotje spoel met heet water. Kweeperengelei levert een fruitige, zoet thee. Idem voor een honingpotje.

Jiao Gu Lan theedrinkers zouden doorgaans (tot hun 100^{ste} jaar) langer leven. Vandaar de omschrijving **Immortality Tea** 📖. (Omgeving en levenswijze zullen ook niet onbelangrijk zijn.) Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*, klimplant uit de komkommerfamilie, Zuidoost-China, Japan en Thailand) is veel makkelijker en sneller te stekken dan te zaaien. Buiten verliest de plant in het koude seizoen haar bovengrondse delen. De bladeren (eventueel ook stengels) zijn eetbaar.

Rozen(bottel)thee en meer

Met rozenblaadjes, maar vooral rozenbottels 📖 kan je theezetten. Je kan ze ook drogen voor later gebruik. Ik doe de pitjes er uit, maar aangezien je die ook kan roosteren om koffie te branden, maakt dat eigenlijk niet uit.

(Koude) thee met een bier-naam (beetje tafelbier-achtig, zero alcohol)

Root beer 📖 is een koolzuurhoudende frisdrank (ice tea, N-Amerika). Het basisbestanddeel is wortel en schors van de laurierachtige *Sassafras albidum*. Daarin zit ook de kankerverwekkende safrol, waardoor de Amerikaanse Food and Drug Administration (FDA) dit tijdelijk voor commercieel gebruik verboden had. Koolzuur (bruis) en schuim ontstaan door gisting met suikers. Aanvullend worden plaatselijke

wortels en planten naar keuze gebruikt als gember, zoethout, paardenbloemwortel, melasse, pimentbessen, munt, kruidnagel en/of kaneel, vanille, en nootmuskaat. Laat de ingrediënten 10 minuten sudderen, daarna nog 2u afgedekt trekken. Zeven, suiker toevoegen en 1,5 dag laten gisten, of tot er genoeg koolzuur naar smaak is gevormd.

Antiseptisch sassafras-twijgen 📖 worden gebruikt als tandenborstels en -pasta (door op takjes te kauwen) of als indiaanse vuurstarter door de ontvlambare oliën in het hout en de bladeren.

Sassafras-olie wordt ook gebruikt als natuurlijk afschrikmiddel voor insecten of ongedierte, takken zijn geschikt als zitstokken voor kippen.

Ginger beer of gemberbier 📖 is een gezoete en koolzuurhoudende, meestal niet-alcoholische drank. Voor drie liter kook je 3 liter water met een halve kg (geraspte) gember, een halve kg suiker en een paar eetlepels citroenzuur. Er kan ook een kruidnagel in. Laat dit 1 dag trekken, dan zeven. Natuurlijke fermentatie zorgt voor prik.

Ginger ale is een echte frisdrank: minder pittig (gember), minder koolzuur, zachter en zoeter, met een toets van sinaasappel of kaneel.

Salep

De wortels van sommige orchissoorten bevatten een voedzaam, zetmeelachtig polysacharide. Vóór de komst van koffie en thee kwam het gebruik van salep vanuit Turkije ook naar Europa. De drank werd ook als geneesmiddel en afrodisiacum 📖 gebruikt. (De oude Romeinen noemden de drank bv. satyrión en priapiscus!)

Salep 📖 komt van sahlap: 'testikels van een vos'. 'Orchis mascula' betekent 'mannelijke teelbal'. Orchis soorten hebben twee knolletjes aan het einde van de wortels. Een knolletje met een lichte kleur dat mooi bolvormig is en 'de dochter' genoemd wordt. Dat is 'de goede' (iyisi). Het andere knolletje is bruin en verschrompeld en wordt niet gebruikt. De beste salep wordt in arme gebieden, hoog in de bergen gewonnen. Van de ca. 150 soorten orchideeën in Turkije zijn er 120 geschikt voor het maken van een fijn wit saleppoeder.

De knolletjes worden gewassen en gekookt in volle melk, ayran (koude drank op basis van yoghurt, zout en water) of water. Na het spoelen met koud water worden ze in de zon gedroogd tot ongeveer 75 procent van hun gewicht.

Het saleppoeder wordt gebruikt in warme dranken (met water of (geiten)melk) en nagerechten.

Het speciale, gekende Turkse ijs of 'dondurma' krijgt door salep zijn typisch stevige en plakkerige structuur. (Ook de drank zelf wordt salep genoemd.)

In de 17^{de} en 18^{de} eeuw werd saloop in Engeland ook gemaakt van plaatselijke orchis knolletjes, gekend als dogstones.

♪ *Zeï de koffie: 'Ik ben heet.' Antwoordt de thee: 'Had dat eerder gezegd. Ik sta hier al 5 minuten te trekken.'*