Delicate tisanes

OP ZOEK NAAR EEN LEKKER, NON-ALCOHOLISCH DRANKJE ALS APERITIEF OF BIJ CULINAIRE GERECHTEN? ZOEK NIET LANGER. THEESOMMELIER KRISTIN VAN EETVELT MAAKT JE GRAAG WEGWIJS IN DE WONDERE WERELD VAN DE TISANES.

Tekst Bo Bogaert – Fotografie Sarah Van Hove

>
Kristin is steeds op zoek naar mooie kruidencombinaties en laat zich daarbij graag inspireren door Barts kennis en expertise.

·· kwekerij met een missie ··

Sanguisorba is een kwekerij met een missie: historische gewassen weer onder de mensen brengen. Je vindt er de minder commerciële kruiden, fruit en groenten die je elders moeilijker kunt kopen. Daarnaast kun je bij Sanguisorba ook cursussen en workshops volgen over botanische technieken en hoe je de zeldzame planten creatief kunt verwerken.
Meer info: sanguisorba.be

Even voorstellen

Kristin Van Eetvelt is al acht jaar culinair theesommelier, maar maakte onlangs een zijsprongetje naar een populaire variant: tisanes. De ingrediënten daarvoor haalt ze doorgaans uit haar eigen moestuin. Maar als het wat specialer mag zijn, gaat ze naar kruidenkwekerij Sanguisorba, waar eigenaar Bart Belmans haar graag bijstaat met raad en daad.

ALCOHOLVRIJ APERITIEF

Acht jaar geleden schoolde Kristin zich om tot culinair theesommelier en sindsdien organiseert ze culinaire theebelevingen, waarbij ze zoete en hartige gerechten combineert met bijpassende thee. Sinds kort concentreert ze zich ook op tisanes. “Dat is een heel andere wereld”, vertelt Kristin. “Waar er maar zes theesoorten bestaan, allemaal op basis van de enige echte theeplant Camellia sinensis, bestaan er ontelbaar veel soorten tisanes. Alle gewassen, zoals eetbare kruiden, bloemen en vruchten, zijn immers een goede basis voor een tisane.” Meerdere redenen overtuigden Kristin om de zijsprong te maken. “Tisanes zijn een zeer goed alternatief voor alcoholische dranken, maar ook voor dranken met cafeïne, zoals thee. Want hoe miniem ook, in echte thee zit altijd cafeïne. Thee wordt bovendien geïmporteerd uit het Oosten, niet meteen in de buurt en dus ook niet echt milieuvriendelijk. Ik wilde aantonen dat je met inheemse producten uit onze Westerse terroir een minstens even lekker drankje op tafel kunt toveren.”

NATUURLIJK EN FAIR TRADE

Die inheemse producten haalt Kristin gewoon uit haar moestuin of bij Sanguisorba, een kleinschalige kruidenkwekerij in het Antwerpse Ranst. Kristin: “Voor mij is het belangrijk dat de planten die ik gebruik natuurlijk en fair trade zijn. Ze mogen dus niet behandeld zijn met herbiciden, pesticiden of groeiverbeteraars. Voor die eerlijke producten ben ik bij Sanguisorba aan het juiste adres en betaal ik graag een eerlijke prijs.” Eigenaar Bart Belmans is intussen een vriend geworden en helpt Kristin graag bij het kiezen uit de talrijke verse kruiden, wilde planten, fruit, eetbare bloemen en vergeten groenten die hij kweekt. Bart: “We focussen ons hier op zeldzame soorten en historische gewassen die je elders moeilijk vindt. We laten de planten op een natuurlijke manier groeien, op hun eigen tempo.” Kuierend door de tuin en de verschillende serres plukken Bart en Kristin verschillende kruiden, bloemen en vruchten, waar Kristin tisanes van zal maken: zeemelde, citroenverbena, ananasmunt, oesterblad … Het is maar een fractie van wat Sanguisorba te bieden heeft. Kristin: “Barts kennis en expertise over eetbare planten en bloemen is ongekend. Elke keer als ik hier langskom, weet hij me te inspireren om nieuwe samenstellingen te maken.”

Links liggen alle ingrediënten voor een tisane van citroenverbena, pompelmoesmunt, kaffirblad, limoenblad en citrusafrikaantjes. Met de kruiden op de rechterfoto maak je een tisane van Huacatay, citrustafrikaantjes, citroentijm, bonte ananasmunt, ananassalie en een toets van Rosa rugosa.

IEDEREEN AAN DE TISANE

Kristin: "Het leuke aan tisanes is dat iedereen ze kan maken. Je hebt zeker geen speciale kruiden nodig. Ook met zogenaamde huis-, tuin- en keukenkruiden à la basilicum, munt, tijm, rozemarijn, peterselie, en fruit uit de tuin, zoals rabarber, aardbeien en frambozen, kun je perfect aan de slag. Je kunt zelfs gevriesdroogde of gefermenteerde vruchten gebruiken. Er is niets ingewikkeld aan en je kunt niets verkeerd doen, het is allemaal een kwestie van durven en experimenteren. En van persoonlijke smaak natuurlijk, daarin verschillen we allemaal, maar zelfs wij westerlingen voelen goed aan welke producten bij elkaar passen en welke je beter niet combineert. Laat je leiden door de kleur, geur, smaak en textuur van de botanicals. Als je start met iets moois, dan eindig je in 99 procent van de gevallen met iets moois."

EINDELOZE COMBINATIEMOGELIJKHEDEN

Tisanes kunnen perfect op zichzelf gedronken worden, maar passen ook goed bij culinaire gerechten. Wanneer Kristin tisanes bij gerechten combineert, werkt ze ofwel op smaakovereenkomst ofwel op smaaktegenstelling. Ze verduidelijkt dat met een voorbeeld. "Zoete gerechten kun je versterken met een eerder zoete tisane of juist milder maken met een wat zuur drankje. Een hartig venkeltaartje

Ook met gevriesdroogde vruchten kun je een lekkere tisane maken. Hier zie je ananans, mango, appel, abrikoos en aardbei. Blaadjes van ananassalie en bonte ananasmunt maken het af.

Lekker verfrissend, deze tisane van gevriesdroogde bessen. Veenbes, aalbes en zure kers worden hier gecominbeerd met bonte ananasmunt, vlierbloesem en citrusafrikaantjes.

·· botanische gastronomie ··

Tisanes hebben kleuren, geuren, smaken en texturen en vormen een prachtige combinatie met de botanische cuisine. Er is meer en meer interesse in plantaardige voeding en daar combineren tisanes op basis van bloemen, vruchten, kruiden en groenten perfect bij. Deze tisanes kunnen mooi aansluiten op een botanisch gerecht, denk aan een carpaccio van rode biet, hazelnoot en hazelnootolie plus een vleugje tijm met een tisane van rode biet en tijm.

HEERLIJKE FRAMBOZENTAART
met amandelmeel en vanille

INGREDIËNTEN

50 g bloem – 80 g amandelmeel – 140 g bloemsuiker – 90 g zachte boter – 3 eiwitten, opgeklopt – 1 tl vanille-essence of 1 el vanillesuiker – verse of bevroren frambozen – bloemsuiker om het taartje te bestrooien

ZO GA JE TE WERK

Meng bloem, amandelmeel, bloemsuiker, vanille-essence en zachte boter door elkaar.
Schep vervolgens het opgeklopte eiwit erdoorheen. Giet het mengsel in een met bakpapier beklede taartvorm.
Duw de framboosjes in het deeg.
Bak de taart gedurende 35 minuten in een oven van 180 °C.

Zo ziet de tisane van gevriesdroogde vruchten – waarvan je de ingrediënten op pagina 77 zag – eruit wanneer je alles gemengd hebt.

·· kalmeren of opwekken ··

Tisanes hebben een heilzaam effect. Afhankelijk van welke receptoren ze in de mond aanspreken, werken ze kalmerend dan wel opwekkend. Denk aan munt, dit kruid spreekt in de mond de koude receptoren aan en is verfrissend en opwekkend. Of denk aan kaneel, dit kruid spreekt de warme receptoren aan en is rustgevend en kalmerend.

Op de linkerfoto ligt alles klaar voor een tisane van venkel, venkelloof, Tagetes lucida en Roomse kervel. Met de ingrediënten rechts maak je een tisane van gembermunt, Franse dragon en citroenverbena.

met dille bijvoorbeeld kun je ofwel combineren met een tisane van venkel, dille en wat oesterblad of opfrissen met een tisane op basis van citroenverbena. De combinaties zijn echt eindeloos."

WARME OF KOUDE BEREIDING

Tisanes kunnen zowel koud als warm bereid worden. Werk je volgens de koude manier, kneus dan eerst alle ingrediënten en doe ze vervolgens in mineraalarm water. Plaats de karaf in de ijskast en laat 8 à 24 uur infuseren. Haal de tisane minstens anderhalf uur alvorens te serveren uit de koelkast. Voor de warme variant gebruik je water van 95 graden en dek je de tisane goed af, bijvoorbeeld in een weckfles. Laat de hete drank afkoelen tot zo'n 50 graden voor je deze in de koelkast plaatst, waar deze rustig kan infuseren. Het warme water laat het infusieproces sneller verlopen en zorgt voor een intensere smaak. Kristin: "Aangezien water de basis is van elke tisane, is het belangrijk dat je voor een mooi, mineraalarm water kiest met een droogrest van minder dan vijftig milligram per liter. Gebruik zeker geen kraanwater, dat beïnvloedt de smaak te veel." Omdat het oog ook wat wil, hamert Kristin erop de tisane in mooie glazen te serveren. "In elegante glazen op voet bijvoorbeeld. Serveer de drank met enkele verse of gevriesdroogde frambozen, een lavendeltakje, hibiscusblaadjes, rozenknopjes, muntblaadjes of wat er maar bij past. Alweer: wees creatief, je kunt niets verkeerd doen. Tot slot rest er nog maar één ding en dat is genieten van dit heerlijk alternatief voor een alcoholisch aperitief. Tjing!" •

“Laat je leiden door de kleur, geur, smaak en textuur van de botanicals”

KRISTIN VAN EETVELT, CULINAIR THEESOMMELIER

<

Tisane van venkel, dille, zeemelde, oesterblad, citroenverbena en kaffirblad.

·· workshop tisane ··

Wil je de wereld van tisanes en botanische gerechten leren kennen? Dan ben je bij Kristin aan het juiste adres. Zij leert je tisanes maken en hoe je deze combineert met botanische, gastronomische gerechten. Het is een unieke beleving!
Meer info: kristinvaneetvelt.be