





**VEERLE
STOFFELS**



**HET
THEE
BOEK**

SOORTEN — PAIRING — RECEPTEN

Lannoo

INHOUD

011

VEELZIJDIGHEID VAN THEE

023

THEE OF INFUSIE - WHAT'S IN A NAME

099

THEE PROEVEN

024 *Thee*

059 *Infusie*

085 *Cafeïnevergelijking
tussen thee en infusies*

086 *Tips & tricks*


101 *Smaken en aroma's*

107 *Intensiteit*

107 *Mondgevoel*

108 *Bekende theesoorten
en hun algemene
smaakeigenschappen*

147 *Kruideninfusies
en hun algemene
smaakeigenschappen*



149

**OCHTENDTHEE &
AVONDTHEE**

149 *Ochtendthee*

159 *Avondthee*

165

**FOODPAIRING
MET THEE**

213

**RECEPTEN MET THEE
(ALS INGREDIËNT)**

215 *Ontbijtrecepten*

235 *Lunchrecepten*

255 *Desserten*

279 *Iceteas*

293 *Register*



VOORWOORD

DE WERELD VAN THEE

Thee en infusies worden in Europa alsmear populairder, een tendens aangewakkerd door de groeiende bewustwording van wat we consumeren en de toenemende aandacht voor een gezonde levensstijl. Na de coronapandemie wordt drie keer meer thee verkocht dan voordien. Ongetwijfeld omdat thee het imago heeft gezond te zijn. Naast het genieten van thee an sich kun je er echter nog zoveel meer mee doen. Doorheen de verschillende delen van dit boek drink je thee vanuit een andere invalshoek en ontdek je de veelzijdigheid van deze heilzame drank.

Dit boek is een gids voor de theeliefhebber die graag zijn kennis over thee wil opkrikken. Wat zijn de bekendste theesoorten in de theewereld? Wat zijn de smaakkenmerken van zwarte thee en groene thee? Van welke thee krijg je een energieboost en welke thee wiegt je in slaap?

Verder in het boek nemen we je mee in de ontluikende wereld van foodpairing met thee. Ja hoor! Naast wijn kan thee evengoed voor een extra smaakdimensie en een andere beleving zorgen. Wil je graag je gasten verrassen of jezelf verwennen door thee bij gerechten te schenken, dan vind je in dit boek enkele tips om met thee aan tafel te schuiven. Afronden doen we met gerechten waarbij we thee als ingrediënt gebruiken. Elk aangereikt recept is slechts een aanzet om zelf volop te freestylen met thee.

Zoals je merkt, kun je met thee alle kanten uit. Van een heilzame drank over een smakelijke begeleider bij gerechten tot een origineel bestanddeel van heerlijke recepten... thee is zo veelzijdig.

Dit boek is dan ook een hommage aan de veelzijdigheid van deze godendrank.



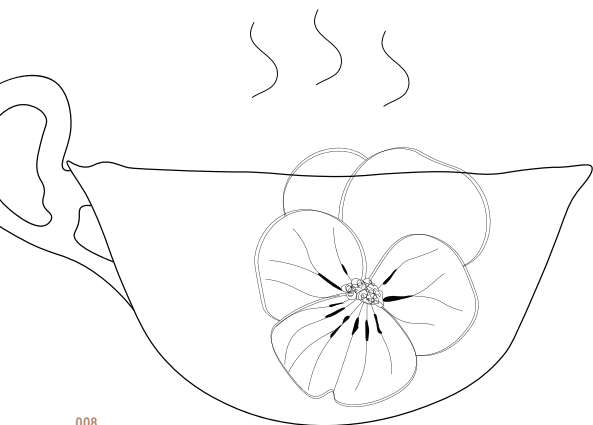
DES GOÛTS ET DES COULEURS

Tijdens mijn eerste thee-events wilde ik deelnemers laten kennismaken met grote, pure en dure theesoorten. De appreciatie voor die authentieke theesoorten bleef echter beperkt. In feite zijn we meer vertrouwd met producten die op smaak zijn gebracht of gezoet, dan met pure smaken.

Dat is net tegenstrijdig met de essentie van thee, waarbij een theeblad of kruid op zich voldoende smaak bevat. In de puurheid van thee schuilen zoveel smaaksensaties. We zijn het gaandeweg verleerd die puurheid naar waarde te schatten.

Ik merkte dat mensen thee enthousiaster onthaalden wanneer hij was gepimpt met fruit, munt of andere smaken, terwijl de pure en vaak duurere thee slechts bij enkelen gewaardeerd werd. Ik bereikte een groter publiek door thee met een smaakje te schenken.

Een deel van dat publiek zal echter geleidelijk aan toegevoegde smaakjes achterwege laten en op zoek gaan naar echte thee. Niet alleen om een scala aan pure smaken en geuren te ontdekken, maar evenzeer omdat je bij het drinken ervan een heilzaam, gezond effect ervaart. Thee met een toegevoegd smaakje trekt velen over de streep om op zoek te gaan naar echte, pure thee. En dat kunnen we enkel maar toejuichen!



Onder die theeliefhebbers bevinden zich enkele diehards die zich volledig in de theewereld willen storten. Voor hen bestaan er jaaropleidingen tot theesommelier. Zelf heb ik gedurende twee jaar een sommeliërcursus gevolgd in Nederland. In die periode heb ik genoten van talloze theeceremonies bij theemeesters (bij wie geen bloed door hun aders stroomt, maar thee) en heb ik talrijke theespecialisten mogen ontmoeten, waaruit interessante gesprekken vloeiden. Op beurzen, op plantages, in fabrieken en bij groothandelaars waar de theegeur je in elke ruimte tegemoet waait. Elke plaats op zich was een walhalla voor elke theeliefhebber! Zowel de mensen als hun thee waren steeds interessant en inspirerend.

Net zoals elke sector evolueert ook de theewereld continu. Zeker op technisch gebied en met name wat de automatisatie van verwerkingsprocessen betreft. Er worden nog steeds nieuwe infusies ontdekt en er komen alsmatig nieuwe tools op de markt waarmee theezetten gebruiksvriendelijker wordt. Met als gevolg dat er regelmatig nieuwe theetrends ontstaan.

THEE BEPAALT MEE DE SFEER

Door thee te zetten creëer je in no time een zachte, aangename sfeer. Thee maakt momenten gezelliger, maar biedt ook troost. Een kop thee heeft bovendien een symbolische waarde. Telkens als je iemand een kop thee aanbiedt, maak je het moment letterlijk en figuurlijk warmer. Met een minimale inspanning kun je mensen hun lievelingsthee aanreiken. Geluk zit in kleine dingen. Of het nu 's avonds voor je partner is, voor de jongere telgen van het gezin of voor je lieve oudjes, positive vibes are all over the place! En vergeet vooral niet jezelf een verwenmoment te gunnen.

Door het kiezen van een bepaalde thee creëer je sfeer in huis. Je maakt er een dynamische werkplek van of net een rustige, gezellige plek. Verder in het boek vind je voorbeelden van theesoorten die je 's morgens op gang trekken en typisch relaxerende infusies.

FOODPAIRING MET THEE

Gerechten en thee kunnen het uitstekend met elkaar vinden. Deze fusie is een nieuwe trend, ontstaan uit een mix van wereldsmaken. Het is een versmelting van tradities uit verschillende werelddelen, zoals oosterse thee en westerse gerechten. Voor wie creatief bezig is met koken, is het een onuitputtelijke bron van inspiratie.

De mogelijkheden zijn eindeloos. Thee is heel veelzijdig en dankbaar om mee te experimenteren. Zoek zelf naar lekkere spijs-en-theecombinaties. Ook wanneer je theeassortiment beperkt is, schenk je gewoon de thee die je in huis hebt. Die is altijd intenser van smaak, gezonder en kleurrijker dan water! Als de combinatie dan ook nog lekker smaakt, ben je vertrokken...

Verras je gasten door thee in een wijnglas te serveren. Net als wijn kan thee voor een extra smaakdimensie zorgen en meer diepte geven aan een gerecht. Maar wat thee écht voor heeft op wijn, is dat je deze drank warm kunt aanbieden! Dat kan voor een heerlijk comfortgevoel zorgen. Voor velen zal thee drinken bij de maaltijd een openbaring zijn. Of je hem nu warm, lauw of op hete dagen koud drinkt.

Uiteraard komen altijd meerdere theesoorten in aanmerking om bij een gerecht te schenken, afhankelijk van het resultaat dat je wilt bereiken. Wil je graag een thee die een rijk gerecht, lichter doet smaken? Of wil je vooral harmonie met het gerecht? Of eerder complementaire smaken bij elkaar brengen?

Thee bij een gerecht kan de smaakbeleving naar een hoger niveau tillen. Elke combinatie blijft echter een persoonlijke invulling, want *foodpairing* is geen exacte wetenschap.

Hopelijk kunnen enkele van mijn suggesties hieronder je inspireren om zelf te *pairen* in de langzaam ontloken wereld van *tea & food*. Zet de thee altijd sterk genoeg, zodat zijn smaak en aroma niet overvleugeld worden door het gerecht.





MET WELKE THEESOORTEN ONDERSTEUN JE DE GROENTEN OP JE BORD?

Seizoenen lenen zich tot het drinken van verschillende theesoorten, net zoals de natuur andere groenten in de zomer produceert dan in de winter. Daarom deze onderverdeling naargelang zomer- of wintergerechten.

MATCHABROOD



Van deze groene sneetjes brood wordt iedereen blij.

INGREDIËNTEN - VOOR EEN BROOD VAN 600 G

- 400 g broodmeel
- 4 g droge gist of 8 g verse gist
- 210 ml water
- 1 eetlepel (olijf)olie
- 6 g zout
- 8 g matchapoeder (1 afgestreken theelepels = +/- 1 g matcha)
- 1 ei

HOE?

- 1 Kluts het ei.
- 2 Doe er matchapoeder en wat water bij om een egaal matchapapje te krijgen.
- 3 Voeg het papje toe aan de andere ingrediënten.
- 4 Bak af volgens de instructies van je broodmachine.

Vegan matchabrood maak je klaar zonder ei.

Uiteraard kun je het brood manueel kneden, een of meerdere keren laten rijzen en afbakken in de oven.

Voeg naar eigen smaak gesneden noten, olijven, pitten of ander lekkers bij het deeg.









MISOEOEP MET THEEBLADEREN OF MUNT



Misoesoep is voor Japanners hun dagelijkse elixir.

Authentieke Japanse misoesoep wordt gemaakt van dashi(bouillon), misopasta, tofoe en aanvullende ingrediënten zoals groenten en zeewier. Voor onze eigen theeversie slaan we de dashi over.

Wakame-zeewier vervangen we door Japanse theeblaadjes. Japanse theebladeren hebben een zachte structuur en laten zich makkelijk verorberen nadat ze geïnfuseerd zijn.

INGREDIËNTEN - 1 PERSOON

- *400 ml water*
- *1 eetlepel misopasta*
- *1 of 2 handen vol fijngesneden groenten naar keuze (champignons, courgette, prei...)*
- *1 theelepel Japanse groene theebladeren en/of enkele muntbladeren*
- *Noedels*
- *Tofoeblokjes (optioneel)*