



Inhoud

Inleiding	7
Theesoorten en theïne	8
Thee zetten en bewaren	10
Theerecepten	13
Vruchten- en kruidenthee	14
Recepten met zwarte thee	24
Internationale recepten	36
IJsthee	46
Thee in eetbare lekkernijen	54
Lekkernijen bij de thee	65
Register	92
Dankbetuiging	95





tea time

Inleiding

Thee is een drank voor elk moment van de dag: van ontbijtdrank tot digestief na een goede maaltijd, thee geeft geur, kleur en smaak aan elk specifiek moment.

In dit boekje staat een groot aantal recepten die allemaal variaties zijn op die ene plant: thee. Met theeblaadjes bereidt u de meest uiteenlopende dranken: hete en ijskoude, opwekkende, stimulerende en extra smakelijke. U haalt de hele wereld in huis met Russische, Chinese, Schotse, Siberische thee en... romantische middernachtthee, om maar een paar recepten uit dit boekje te noemen.

Tevens komt er in dit boek naast de theerecepten een verscheidenheid aan recepten van lekkernijen voor die u in combinatie met thee laten genieten van alle heerlijkheden die thee te bieden heeft.



Theesoorten en theïne

Zelfs in de supermarkt zijn tegenwoordig allerlei kruidenmelanges en soorten met een toegevoegde smaak verkrijgbaar. Het aantal mogelijkheden is eindeloos. Daarnaast bestaan er de volgende theesoorten:

Zwarte thee De in Nederland meest gedronken thee.

Engelse melange Een veel gebruikte naam voor een mengsel van zwarte thee.

Ceylonthee Afkomstig uit Ceylon. Soms zelfs genoemd naar een bepaalde streek op Ceylon, zoals Kandy.

Earl grey Een mengsel van zwarte thee, op smaak gebracht met een tropische vrucht, bergamot.

Darjeeling Zeer gewaardeerde thee uit de streek Darjeeling in India, aan de voet van de Himalaya.

Darjeeling first flush De Darjeelingthee van de eerste pluk van het jaar. De fijnste met de hand geplukte twee topblaadjes van de eerste pluk geven de lekkerste, heel zachte maar ook duurste thee.

Assamthee Afkomstig uit het district Assam in India.

Lapsang souchong Deze thee wordt gedroogd boven een vuur van naaldhout, wat een sterke rooksmaak aan de thee geeft.

Oolong Dit is half gefermenteerde thee en bevat daardoor minder cafeïne.

Groene thee Niet-gefermenteerde, gestoomde theeblaadjes. Aan de Chinese variant worden vaak jasmijnbloemen toegevoegd.

Witte thee Niet-gefermenteerde, meestal alleen gedroogde theeblaadjes van jonge theeknoppen. Deze thee is gemaakt van de knoppen van nieuwe blaadjes, net voor ze opengaan. Die hebben soms een zilverachtige kleur en worden ook wel 'witpunt' of 'witte puntjes' genoemd.

Theïne

'Theïne' is een synoniem voor 'cafeïne', een stof die effect heeft op het menselijk functioneren. De meeste mensen voelen zich alerter na het gebruik van cafeïne of theïne. In kruidenthee zit geen theïne, in zwarte thee wel. Groene thee bevat wel theïne, maar wanneer er veel looizuur in zit, wordt het effect van de theïne er voor een groot deel door tenietgedaan. Bij het drinken van normale hoeveelheden thee is dat niet schadelijk voor de gezondheid, maar raadpleeg in geval van twijfel (bijvoorbeeld bij gezondheidsproblemen en/of het drinken van grote hoeveelheden thee) uw huisarts.

Thee zetten en bewaren



Bij het thee zetten spelen de temperatuur en de extractietijd een grote rol. Om de smaak van thee zo goed mogelijk tot zijn recht te laten komen is het belangrijk dat er voldoende zuurstof in het water zit en de temperatuur bij opschenken optimaal is. Bij het trekken van thee in heet water komen vooral geur- en smaakstoffen vrij in de theïne.



DE THEEPOT

Thee wordt bij voorkeur gezet in een pot die warmte goed kan vasthouden, zoals aardewerk, porselein of gietijzer. Afwassen is niet echt nodig, omspoelen is voldoende en in elk geval mag er geen afwasmiddel worden gebruikt.

Gebruik mineraalarm water. Door de aanwezigheid van kalk en bicarbonaat in water ontstaat het bekende laagje op de thee.

ZWARTE THEE MAKEN

Zwarte thee en oolong moeten gezet worden met water dat net van de kook is (98 °C). Het water mag niet te lang koken, zodat het nog voldoende zuurstof vasthoudt. Groene en witte thee kunnen het beste

gezet worden met gekookt water dat is afgekoeld tot 70-90 °C en hetzelfde geldt voor kruidenthee.

De extractietijd wordt in grote mate bepaald door de grootte van het theeblad. Kijk in de handige overzichtstabel met een nauwkeurige temperatuur-aanduiding per theesoort.

Spoel eerst de pot om met heet water. Giet dan kokend heet water in de voorverwarmde pot waarin de thee zit, los of in een theezakje of thee-ei. Laat de thee daarna een paar minuten trekken. Bij lang trekken (meer dan 5 minuten) wordt de thee bitterder dan bij korter trekken (2-3 minuten). Experimenteer eens met veel thee kort zetten of met weinig thee lang zetten en proef wat u lekker vindt.

ZWARTE THEE

Theesoort	Opschenk-temperatuur (in °C)	Trektijd (in minuten)
Zwarte thee	98	3-4
Groene thee	80	2-3
Witte thee	70-90	2-3
Oolongthee	70-90	3-4
Kruidenthee	70-90	4-5

KRUIDENTHEE MAKEN

Wanneer u kruidenthee maakt, kunt u daarvoor het beste een andere pot gebruiken dan die waarin u zwarte of groene thee zet, omdat het looizuur uit zwarte en groene thee invloed kan hebben op de smaak en eventueel de geneeskrachtige werking van kruidenthee.

Kruidenthee

	Theepot (inhoud ca. 750 ml)	Kop (inhoud ca. 200 ml)
Kokend water	600 ml	200 ml
Gedroogde kruiden	3 g	2 g
Verse kruiden	30 g	20 g

Gebruik voor kruidenthee één kruid of twee of meer verschillende kruiden en houd voor het totaal de hoeveelheden in de tabel aan.

Verwarm de pot eerst voor door hem om te spoelen met heet water. Doe daarna de kruiden in de theepot en giet het kokende water erop. Leg het deksel op de pot en laat de thee 5 tot 10 minuten trekken. Giet de thee door een theezeefje in een kop en voeg eventueel honing toe.

Als u slechts één kop thee maakt, doet u de kruiden in een theezeefje. Leg het zeefje met de kruiden op de kop. Giet heet water door het zeefje, dek het kopje meteen af en laat de thee 5 tot 10 minuten trekken. Voeg naar smaak honing toe.

Het is belangrijk dat u de pot of de kop meteen afdekt, want sommige ingrediënten bevatten vluchtige oliën, die snel verdampen, zodat de geneeskrachtige werking van de thee afneemt. Kruidenthee kan heet worden gedronken of worden gekoeld voor later gebruik. Bewaar kruidenthee niet langer dan 24 uur.

THEE BEWAREN

De thee dient donker en droog bewaard te worden, ver verwijderd van andere sterk geurende producten zoals koffie en specerijen. Door langdurige blootstelling aan licht en lucht gaan smaak en aroma sterk achteruit.





Theerecepten

In de volgende hoofdstukken volgen heerlijke recepten voor thee. De recepten lopen uiteen van zelf te mengen kruidenthee tot internationale thee en van geneeskrachtige thee tot ijsthee. Als u een recept vaker maakt, probeer dan eens te variëren met de verhoudingen, zodat u het recept perfect afstemt op uw eigen smaak. U kunt dus naar hartenlust experimenteren, en het leuke is dat de meeste recepten maar weinig tijd vergen.

