



Recepten-

BOEK

essentiel 

U hebt net een product van het merk Essentiel b gekocht, waarvoor onze dank. We besteden bijzondere zorg aan de **BETROUWBAARHEID**, het **GEBRUIKSGEMAK** en het **ONTWERP** van onze producten.

We hopen dat u 100% tevreden zal zijn met dit receptenboekje..

Inhoudsopgave

De geschiedenis van thee	7
Traditionele thee	9
GROENE THEE	10
WITTE THEE	11
OOLONG-THEE	11
ZWARTE THEE	12
ROOIBOSTHEE	12
Gearomatiseerde thee	13
MUNTTHEE	15
KERSTTHEE	15
MASSALA CHAI	16
GROG MET THEE	16
IJsthee	17
IJSTHEE MET CITROEN EN ESDOORNSIROOP	19
IJSTHEE MET VANILLE	19
IJSTHEE MET FRAMBOOS	20
SMOOTHIE MET THEE, BANAAN EN KOKOSNOOT	20
Kruiden- en Fruitthee	21
FRUITTHEE APPEL-KANEEL	23
FRUITTHEE MET KERSENSTELLEN	23
KAMILLETHEE	24
TIJMTHEE	24
Praktische tips	25
BEREIDING	25
THEE SERVEREN	26
OPBERGEN EN BEWAREN	26
Wat doe ik met theeafval?	27
VOOR DE TUIN	28
VOOR DE HUID	28
VOOR IN HUIS	28

A black and white photograph showing a close-up of tea leaves and a teacup. The teacup is in the upper right, filled with a white substance, possibly cream or sugar. The foreground is filled with loose tea leaves and some small, round objects, possibly tea balls or biscuits, scattered on a dark, textured surface.

De geschiedenis van de thee

Thee is een van de oudste dranken ter wereld en gaat ongeveer 3000 jaar terug in de tijd. De plant werd toen voornamelijk in China gedronken omwille van zijn medicinale eigenschappen. Boeddhistische monniken hebben een grote bijlage geleverd aan de ontwikkeling van thee. Ze gingen op in hun meditatie waarbij ze dankzij de theïne in de plant wakker konden blijven.

De moderne geschiedenis van de thee begint in de eerste eeuw, toen de techniek van het branden met stoom, waarbij de thee aromatischer werd en zijn bitterheid verloor, op punt gesteld werd in China. Het is echter pas in de 12de eeuw dat de lange reis van thee naar het Westen begon. Zo kwam thee over land in Rusland terecht en later in Nederland via zeetransport. In 1610 importeerden de Nederlanders voor de eerste keer een lading zwarte thee vanuit het Oosten. De Britten legden hun eigen plantages in Indië en op Ceylon aan om te ontsnappen aan het monopolie van de Nederlanders op thee die vanuit China geïmporteerd werd. Ze richtten daarvoor de Britse Oostindië Compagnie op. Over de hele wereld ontwikkelden zich grote zeevaartroutes.

Thee was een zeldzaam en duur handelswaar, wat verklaart waarom deze drank eerst populair werd bij de gegoede klassen. Tegen de 19de eeuw werd er echter thee gedronken in alle lagen van de Britse bevolking. In een maatschappij die nochtans meer gewend was aan koffie, werd de degustatie van thee al snel een sociale en culturele praktijk (de bekende "Five o'clock tea"). Dit was te danken aan een aantal vooraanstaande leden van de maatschappij die bijdroegen aan hun democratisering. Thomas Twining opende zijn eerste theesalon in 1706 en de kruidenier Thomas Lipton richtte zijn eigen afzetketen op in 1880. Het was ook Lipton die de consumptie van thee in zakjes uitgevonden heeft.

Thee bevindt zich op het kruispunt tussen Oost en West. Het is vandaag een universele drank met allerlei rituelen en ceremonieën die van cultuur tot cultuur verschillen. Thee bestaat in allerlei varianten, die elk een eigen selectieproces en een eigen bereiding hebben. Theebladjes groeien in warme en vochtige klimaten. De plantages bevinden zich trouwens niet alleen meer in Azië, maar zijn ook terug te vinden op andere continenten: Zuid-Amerika, Afrika, Oceanië....





Traditionele thee

OF de thee nu wit, geel, groen, zwart of Oolong is, de blaadjes zijn allemaal afkomstig van dezelfde plant. Ze worden eerst geoogst en gedroogd. Het fermentatie- en verwerkingsproces wijzigt de aroma's en eigenschappen van de thee. De kleur van de thee varieert van groen (weinig gefermenteerd) tot zwart (erg gefermenteerd).

GROENE THEE

Herkomst : China, Japan

Verwerking:

De theeblaadjes worden geplukt, verschrompeld in de zon om de oxidatie te stoppen, gebrand zodat de aroma's vrijkomen, gerold om ze beter te laten trekken, en gedroogd met warme lucht voor de bewaring.

Fermentatieniveau:

Niet gefermenteerd, bevat weinig theïne.

Aroma's:

Basisingrediënt van muntthee, bittere smaak.

Eigenschappen:

Rijk aan tannines, vitamine C, antioxidanten en fluor; ontspannend effect; helpt het gehalte aan slechte cholesterol te verlagen; weldadige werking in het voorkomen van kanker en het risico op cardiovasculaire ziekten.

Degustatie:

Op gelijk welk moment van de dag, bij voorkeur niet tijdens de maaltijden.

Bereiding:

Laat 2 tot 3 minuten trekken in water van 80°C.

Tips voor degustatie:

Voeg geen melk toe. Kies voor losse thee in plaats van theezakjes. Groene thee kan twee keer getrokken worden.



WITTE THEE

Herkomst: China, Japan, Indië, Sri Lanka.

Verwerking:

De jonge blaadjes worden geplukt met de knoppen en worden dan eerst in de zon en daarna in de schaduw gedroogd. In tegenstelling tot de verwerking van groene thee worden de blaadjes niet verschrompeld, gebrand en gerold.

Fermentatieniveau:

Niet gefermenteerd, bevat weinig theïne.

Aroma's: zacht en bloemrijk, delicaat

Eigenschappen:

Bevordert de spijsvertering; verfrissend effect; reguleert vetopslag; antibacteriële en antioxiderende werking; rijk aan fluor en vitamine C en E; helpt het gehalte aan slechte cholesterol te verlagen; weldadige werking in de preventie van cardiovasculaire ziekten; Zorgt voor een gezonde en stralende huid.

Degustatie:

Aan het einde van de namiddag of 's avonds, bij voorkeur niet tijdens de maaltijden.

Bereiding:

Laat 3 minuten trekken in water van 70°C.

Tips voor degustatie:

Voeg geen melk toe. Kies voor losse thee in plaats van theezakjes.



OOLONG-THEE

Herkomst: China (provincie Fujian), Taiwan, Thailand.

Verwerking:

De rijpe blaadjes worden geplukt, verschrompeld in de zon, gebrouwd in manden in vertrekken met 85% vochtigheid om het oxidatieoppervlak te vergroten, gebrand en opnieuw gedroogd om ze lichter te maken, en dan meerdere keren gerold om de blaadjes te kreukelen zodat ze hun aroma's vrijgeven.

Fermentatieniveau:

Weinig gefermenteerd (Chinese Oolong) of half-gefermenteerd (Taiwanese Oolong).

Aroma's : bloemig, jasmijn, niet bitter.

Eigenschappen:

Helpt bij de spijsvertering en de bloedsomloop; stimuleert; helpt vet verbranden.

Degustatie: Na een overvloedige maaltijd.

Bereiding:

Laat 5 tot 8 minuten trekken in water van 90°C.

Tips voor degustatie:

Oolong-thee kan warm of koud gedronken worden en kan 3 tot 5 keer getrokken worden (waarbij de thee elkaar keer wat langer moet trekken).



ZWARTE THEE

Herkomst: Indië, Sri Lanka.

Verwerking:

De blaadjes worden geplukt, verschrompeld, gerold om de aroma's vrij te geven, gefermenteerd in een warm en vochtig vertrek, gedroogd en gezeefd voor ze verpakt worden.

Fermentatieniveau: Erg gefermenteerd.

Aroma's: Gerookte en uitgesproken smaak.

Eigenschappen:

Antioxidant; Stimuleert de bloedsomloop, de spijsvertering en ontlasting.

Degustatie: Bij het ontbijt.

Bereiding:

Laat 2 tot 4 minuten trekken in water van 100°C.

Tips voor degustatie:

Vaak van wisselende kwaliteit omwille van onregelmatige oogsten en de commercialisering op grote schaal in theezakjes. Dit zijn zwarte theesoorten: Darjeeling (het meest gewaardeerd), Lapsang Souchong (meer geparfumeerd), Keemun, Earl Grey en Assam (steviger, meer gekruid).



ROOIBOSTHEE

Herkomst: Zuid-Afrika.

Verwerking:

De blaadjes en steeltjes van rooibos worden versneden en gestampt. Daarna worden ze 12 uur lang gefermenteerd in kleine hoopjes aan de open lucht bij een temperatuur van 45°C. De thee wordt opnieuw plat gedroogd om het vocht eruit te halen. Dan wordt hij gezeefd om de te kleine en te grote deeltjes eruit te halen. Tenslotte verwijdt een sterilisatiefase bacteriën vooraleer de thee verpakt wordt.

Fermentatieniveau:

Redelijk gefermenteerd.

Aroma's:

Lichtjes zoet; lichte nootsmaak.

Eigenschappen:

Bevat geen theïne; antioxidant; Verlicht astma, huidallergieën en spijsverteringsstoornissen.

Degustatie: 's avonds.

Bereiding:

Laat water koken, waarbij de blaadjes voorafgaand 7 tot 10 minuten ondergedompeld werden. Laat enkele ogenblikken trekken na het koken.

Tips voor degustatie:

Er kan melk en suiker toegevoegd worden. Is een gemakkelijke basis voor fruitthee (sinaasappel, appel) of gekruide thee.



Gearoma- tiseerde thee

Gearomatiseerde thee wordt bereid op basis van groene, zwarte of witte thee, waaraan dan stukjes fruit, bloemen, specerijen of artificiële aroma's toegevoegd worden.



MUNTTHEE

Ingrediënten (voor 4 kopjes):

2 koffielepels of 2 zakjes groene thee natuur
1 bosje verse munt
minimum 10 kleine suikerklontjes
500 ml water

Bereiding:

Warm het water op tot 80°C.
Laat de groene thee 3 minuten trekken.
Plaats de muntblaadjes in de theemand.
Dompel ze volledig onder in het warme water.
Voeg de suikerklontjes bovenaan toe.
Meng.
Laat 5 minuten rusten en meng opnieuw.
Giet de muntthee in glaasjes of kopjes door de theemachine hoog op te tillen (ongeveer 50 cm boven het kopje) zodat er zich een laagje zoete mousse in het kopje vormt.

Tips voor degustatie: Eet een oosters gebakje bij uw thee om extra te genieten!



KERSTTHEE

Ingrediënten (voor 4 kopjes):

2 koffielepels of 2 zakjes zwarte thee
½ vanillestokje, opengesneden aan de zijkant en dan in kleine stukjes gesneden.
2 kruidnagels
½ koffielepel kaneel
2 kardemomzaadjes
2 schijfjes sinaasappel
1 schijfje citroen
500 ml water
Suiker (facultatief)

Bereiding:

Giet het water in de theemachine.
Breng het water aan de kook (100°C).
Doe de zwarte thee, vanille, kruidnagels, kaneel, kardemom en sinaasappel- en citroenschijfjes in het theemandje.
Dompel het mandje onder in het water.
Wanneer de infusiecyclus beëindigd is, laat u de thee gedurende 5 minuten trekken.



MASSALA CHAI

(INDISCHE THEE MET KRUIDEN)

Ingrediënten (voor 4 kopjes):

5 kardemomzaadjes
1 koffielepel geraspte gember
1 koffielepel kaneel in poeder
2 snuijjes komijn in poeder
5 zwarte peperbolletjes
5 koffielepels suiker
2 kruidnagels
4 soeplepels zwarte thee
250 ml water
250 ml melk

Bereiding:

Breng het water aan de kook (100°C).
Meng het water en de kruiden (kardemom, gember, kaneel, komijn en peper) en giet de mengeling in de theemachine.
Plaats de thee in de theemand. Dompel het mandje onder en laat 3 minuten trekken.
Warm de melk op tot ze begint te sidderen terwijl de thee trekt.
Haal het theemandje eruit. Meng de thee met de melk.
Voeg de suiker toe en meng.



GROG MET THEE

Ingrediënten (voor 1 kopje):

1 koffielepel of 1 zakje zwarte thee
125 ml water
4 soeplepels amberkleurige of kruidige rum
1 schijfje citroen
Honing (facultatief)

Bereiding:

Laat water opwarmen in de theemachine tot 100°C.
Doe de zwarte thee in het theemandje en laat 5 minuten trekken.
Haal het theemandje eruit, voeg de rum toe in de theemachine en meng.
Plaats een schijfje citroen in het kopje en giet de thee erin. Voeg een beetje honing toe indien u een zoete grog wilt.



IJsthee

IJsthee wordt vooral in de zomer gedronken. Het is een verfrissende drank. U kan ijsthee gemakkelijk zelf maken. IJsthee kan met gelijk welke soort thee gemaakt worden en gemengd worden met vers fruitsap of siroop. Dien op met ijsblokjes of geschaafd ijs.



IJSTHEE MET CITROEN EN ESDOORNSIROOP

Ingrediënten (voor 1 L):

4 koffielepels of 4 zakjes groene thee
3 eetlepels citroensiroop
1 mespuntje natriumcarbonaat
250 ml kokend water
4 soeplepels esdoornsiroop
750 ml koud water

Bereiding:

Warm 250 ml water op tot 80°C.
Laat de groene thee en het natriumcarbonaat
10 minuten trekken.
Haal het theemandje uit het water.
Giet de getrokken thee in een grote kom.
Voeg de esdoornsiroop toe en meng tot hij
opgelost is.
Voeg koud water en citroensiroop toe.
Plaats in de koelkast. Dien zeer koud op.



IJSTHEE MET VANILLE

Ingrediënten (voor 1 L):

4 zakjes of 4 koffielepels rooibos thee
1 vanillestokje
2 koffielepels suiker
1 liter water

Bereiding:

Giet het water in de theemachine en warm op
tot 70°C.
Plaats de thee in de theemand. Laat 8 minuten
trekken.
Haal het theemandje eruit. Voeg de suiker toe
en meng.
Voeg het vanillestokje toe. Laat het weken
terwijl de bereiding afkoelt.
Wanneer het water koud is, plaatst u de
bereiding voor 24 uur in de koelkast.
Haal het vanillestokje eruit en dien zeer koud
op.



IJSTHEE MET FRAMBOOS

Ingrediënten (voor 1 L):

4 zakjes of 4 koffielepels groene thee natuur
350 ml frambozensap
1 soeplepel kristalsuiker
1 eetlepel citroensap
1 sinaasappel in schijfjes gesneden
1 liter water

Bereiding:

Giet het water in de theemachine en warm op
tot 80°C.
Plaats de thee in de theemand. Laat 10 minuten
trekken.
Haal het theemandje eruit. Voeg dan het
frambozensap, citroensap, de suiker en de
sinaasappelschijfjes toe en meng.
Laat afkoelen. Plaats dan 24 uur in de koelkast.
Dien zeer koud op.



SMOOTHIE MET THEE, BANAAN EN KOKOSNOOT

Ingrediënten (voor 2 personen):

2 zakjes of 2 soeplepels matcha thee (groene
thee in poedervorm)
4 soeplepels warm water
1 rijpe banaan
1 erg verse natuuryoghurt
125 ml koude melk
125 cl kokosmelk

Bereiding:

Giet het water in de theemachine (60 ml) en
warm op tot 80°C.
Los de groene thee op in warm water in een
slakom.
Voeg de in stukken gesneden banaan, de
yoghurt, melk en kokosmelk toe.
Doe alles in de blender.
Dien zeer koud op.

Fruit- en kruidenthee

Kruidenthee is een bereiding met keuken- of medicinale kruiden of wilde planten. In tegenstelling tot traditionele thee bevat kruidenthee geen theïne, die stimulerende eigenschappen heeft. Kruidenthee is aanbevolen voor mensen met hartproblemen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.





FRUITTHEE APPEL-KANEEL

Positieve effecten: Kaneel stimuleert het immuunsysteem.

Ingrediënten (voor 1 L):

1 kaneelstokje
6 Golden-appels
4 koffielepels bruine suiker
1 liter water

Bereiding:

Giet het water in de theemachine. Warm de inhoud van de theemachine op tot 90°C. Plaats het kaneelstokje, de in stukken gesneden appels en de suiker in het theemandje. Dompel het mandje onder in het water. Na de verwarmingscyclus van de kruidentheë laat u de mengeling 10 tot 15 minuten trekken tot de stukjes appels erg zacht zijn en het mengsel geïmpregneerd is. Haal het theemandje eruit. Serveer koud of warm.



FRUITTHEE MET KERSENSTELLEN

Positieve effecten: Vochtafdrijvende eigenschappen voor een vlottere stoelgang.

Ingrediënten (voor 2 kopjes):

2 soeplepels kersenstelen (vers of gedroogd, te kopen in de apotheek of in een biowinkel)
250 ml water

Bereiding:

Snijd de kersenstelen in verschillende stukjes. Giet het water in de theemachine. Warm de inhoud van de theemachine op tot 90°C. Plaats de kersenstelen in het theemandje. Na de verwarmingscyclus laat u de stelen 10 minuten trekken. Haal het theemandje eruit. Warm opdienen.



KAMILLETHEE

Positieve effecten: Brengt soelaas bij afeten, keelpijn en slaapproblemen.

Ingrediënten (voor 2 kopjes):

3 soeplepels gedroogde kamillebloemen (of 3 zakjes aangekocht in de apotheek of in de biowinkel).
250 ml water

Bereiding:

Giet het water in de theemachine. Warm de inhoud van de theemachine op tot 90°C. Plaats de gedroogde kamillebloemen in het theemandje. Na de verwarmingscyclus laat u de bloemen 10 minuten trekken. Haal het theemandje eruit. Warm opdienen. Voeg eventueel een beetje citroen of honing toe.



TIJMTHEE

Positieve effecten: biedt soelaas bij verkoudheid en griep.

Ingrediënten (voor 2 kopjes):

Enkele takjes tijm
½ citroen
2 koffielepels honing
250 ml water

Bereiding:

Giet het water in de theemachine. Warm de inhoud van de theemachine op tot 90°C. Plaats de vooraf gesneden stukjes tijm in het theemandje. Na de verwarmingscyclus laat u de tijm 10 minuten trekken. Haal het theemandje eruit. Voeg het sap van ½ citroen en de honing toe. Meng. Warm opdienen.



Praktische tips

BEREIDING

Het water

Mineraalwater en kraanwater, wat soms chloor en kalk bevat, kunnen de smaak van de thee wijzigen en zijn dus niet aangeraden. Gebruik liever bronwater of kraanwater dat vooraf gefilterd is.

De hoeveelheid thee

Neem voor losse thee 1 koffielepel (3 gram) per persoon. Plaats niet te veel thee in het theemandje. De theebladeren moeten voldoende ruimte hebben om te openen en hun aroma's vrij te geven.

Duur van het trekken

Respecteer de door de producent vermelde duur. Met de tijd leert u waaraan u de voorkeur geeft. Of uw thee geslaagd is, hangt van de tijd dat hij getrokken heeft.

De temperatuur van het water

Dit is belangrijk voor het vrijgeven van aroma's. Volg ook hier de aanwijzingen van dit receptenboekje of de aanwijzing van de producent.

THEE SERVEREN

De kopjes

Kies voor kopjes in porselein of terracotta. Vermijd metalen kopjes die de smaak van de thee kunnen wijzigen. Indien u losse thee voor verschillende personen maakt, vult u de kopjes eerst allemaal voor de helft en vult u ze daarna bij. Op deze manier komen de residu's niet allemaal in hetzelfde kopje terecht.

De degustatie

Drink uw thee niet gloeiend heet. Laat hem enkele minuten afkoelen na het opwarmen zonder te roeren. Snuif aan de thee en geniet van zijn aroma's voor u hem drinkt. Warm de thee niet opnieuw op en laat hem niet koken.

Toevoegingen

Traditioneel wordt thee puur gedronken. Indien u de thee te bitter of sterk vindt (voor zwarte thee), kunnen suiker, honing of melk de smaak verzachten. Sommige theesoorten kunnen bij de maaltijd gedronken worden als aanvulling op uw gerechten. Oolong-thee of jasmijnthee gaat bijvoorbeeld goed samen met visgerechten. U kan thee ook in de keuken gebruiken: Financiers met groene thee, macarons met matchathee, cake met vruchten en Earl Grey, confituur van vruchten met gearomatiseerde thee enzovoort.

BEWARING

Thee moet in een hermetisch gesloten verpakking bewaard worden, beschermd tegen licht, vocht, warmte en geurtjes. Indien uw thee in een zakje zit, dient u het goed te sluiten na het openen. Bewaar uw verschillende soorten geparfumeerde thee niet in dezelfde doos om te vermijden dat de aroma's zich vermengen. Zorg ervoor dat u de vervaldatum niet overschrijdt. Met de tijd verliest thee zijn frisheid en aroma's. De positieve werking vermindert geleidelijk aan. Groene thee kan 6 tot 12 maand bewaard worden. Zwarte thee en Oolong-thee kunnen langer dan een jaar bewaard worden.



Wat kan ik doen met theeafval?

Gooi de thee die u heeft laten trekken niet in de vuilnisbak. Losse thee en theezakjes kunnen worden gerecycleerd.

VOOR DE TUIN

Maak bemesting voor uw planten: Resten van thee en kruidenthee zijn organisch afval. Ze kunnen dus in de compostbak of direct in de aarde geplaatst worden. Voor thee in zakjes: Maak het zakje op voorhand open en giet de thee in de bak of in de aarde.

Om uw planten vochtig te houden: Indien u enkele dagen met vakantie gaat en niemand uw planten kan water geven, kan u enkele theezakjes in de aarde rond uw planten leggen en ze dan water geven. De theezakjes absorberen het water en zorgen voor lange hydratatie voor uw planten en voeden ze tegelijkertijd.

VOOR DE HUID

Uw wallen verminderen: Plaats gebruikte zakjes pure groene thee enkele minuten in de koelkast. Plaats ze dan op uw ogen voor vijftien minuten. De koude vermindert de zwellings.

Roodheid of schrammen kalmeren: Druk zachtjes op rode huid (zonnebrand, na het scheren, insectenbeet) en schrammen met gebruikte en afgekoelde zakjes pure thee. De ontstekingsremmende eigenschappen van de thee verzachten de pijn.

VOOR IN HUIS

Maak komaf met geurtjes: Plaats gebruikte theezakjes die u gedroogd heeft in uw hangkasten, schoenen, opbergkasten enzovoort. Ze geven een gearomatiseerde geur af die slechte geurtjes doet verdwijnen.

Stralende spiegels Wanneer het theezakje afgekoeld is, wrijft u ermee over de spiegel. Veeg dan af met een microvezeldoek.



essentiel 

Alle informatie, tekeningen, schetsen en afbeeldingen in dit document zijn de exclusieve eigendom van SOURCING & CREATION. SOURCING & CREATION behoudt zich alle rechten voor met betrekking tot haar merken, creaties en informatie. Elke kopie of reproductie, op welke manier dan ook, wordt als namaak beschouwd.

All information, designs, drawings and pictures in this document are the property of SOURCING & CREATION. SOURCING & CREATION reserves all rights to its brands, designs and information. Any copy and reproduction through any means shall be deemed and considered as counterfeiting.

