

nieuw aan het ontbijt

Chocolade met thee

Nu de theehype volop woedt, duiken de blaadjes ook vermalen op in de betere chocolade. Al laten zowel de 'Galler Blanc Thé Matcha' (3 euro voor 80 gram) als de 'Chocolate Café-Tasse Thé Matcha' (3,85 euro) de smaak van witte chocolade nog te veel overheersen op de stukjes vermalen thee. Wat met amper 2% (Galler) en 1,88% (Café-Tasse) matcha-thee uiteindelijk niet hoeft te verbazen.

Meer gecharmeerd waren wij door de opvallend verpakte groene thee-melkchocolade van Dolfin (2,58 euro). Ook met 2% thee, maar toch komt de smaak veel duidelijker door. Alle theechocolade is o.m. te koop in de Brusselse ROB-gourmetsupermarkt. (StV)



Choco blijft choco

Net als de fabrikant zouden wij hier kunnen bluffen met de «40% minder suiker én 60% lager vetgehalte» van de nieuwe chocopasta van



Balade, maar feit is: ook in 100 gram van dit smeersel zitten nog zo'n 30 gram suiker én 10 gram vetten. Choco blijft nu eenmaal choco. Maar bovenal is dit gewoon lekker, want eindelijk nog eens gemaakt met echte Belgische (Callebaut-)chocolade en magere melk. De 'I love choco'-pasta is verkrijgbaar in twee smaken: puur en hazelnoot. Prijs per pot van 230 gram: 2,59 euro. (StV)

Wilde ontbijtvlokken



Aangezien we Lion vooral associëren met de heerlijke maar bovenal calorierijke chocoladerepen, keken we toch wat verbaasd op uit ons ontbijtkommetje met daarin de nieuwe Lion Wild-flakes. Met 47,3% aan granen, waarvan ruim de helft volkoren, smaakten deze ontbijtgranen zowaar gezond. Met ook nog eens een subtiel gedoseerde hoeveelheid chocolade binnenin, konden wij dit best smaken zonder ons meteen

schuldig te voelen. Prijs per doos van 410 gram: 4,19 euro bij Carrefour. (StV)

Foto's RV

IN VIJF STAPPEN NAAR

Met zo'n 300 gram of 150 builtjes per jaar reikt de theedrinkende Belg nog niet aan de enkels van pakweg de Brit (2,7 kilo) of Chinees (6,9 kilo), maar toch beginnen we met zijn allen meer thee te slurpen bij het ontbijt.

Hoe kiest een 'theeleek' nu de juiste smaak?

Theesommelier Veerle Stoffels brengt redding.

1 Zeg niet zomaar thee tegen thee

«Je mag alleen van thee spreken als die gemaakt werd met de bladeren van de Aziatische theestruik *Camellia sinensis*, zoals de groene en zwarte thee», weet Veerle. «Alle andere afbrekels van vruchten, kruiden of zelfs de Zuid-Afrikaanse rooibosstruik zijn strikt genomen geen thee. Al wie gevoelig is voor cafeïne, kiest beter voor een van die laatste. Want zelfs in thee van de *Camellia*-bladeren zit cafeïne, al wordt die hier 'theïne' genoemd. Weliswaar zit in één kop koffie nog altijd drie keer meer cafeïne dan eenzelfde hoeveelheid thee, maar toch is het aangeraden om echte thee 's avonds met mate te drinken.»

2 Hoe voller het theeblad, hoe kwalitatiever

«Hoe voller het blad, hoe kwalitatiever de thee. Volle bladeren – *full leaves* – zullen in heet water letterlijk openbloeien en al hun complexe smaakaroma's en gezonde effecten vrijgeven», weet Veerle Stoffels.



«De beste smaak krijg je met losse thee van volle of gebroken blaadjes in een pot met filter.»

«Ook gebroken bladeren – *broken leaves* – geven nog voldoende aroma's en effecten af. Minder aan te raden zijn *fannings* en het nog kleinere *dust*. Voor ze verpakt worden passeren alle verwerkte theebladeren langs schudzeven en de *fannings* en *dust* zijn de allerkleinste stukjes theeblad, die alleen voor builtjes gebruikt worden. Sowieso raad ik thee van *full of broken leaves* aan die los in een theepot met filter gezet wordt. 'Los' kan thee zich nog makkelijker openzetten, zodat de smaak nóg beter wordt.»

3 Groener is puurder

«De theebladeren van de *Camellia sinensis* zitten vol vitaminen B en C én catechines als antioxidant. Wie vooral thee wil drinken om het gezonde effect, grijpt dus het best naar groene thee. Die bladeren werden meteen na het plukken gestoomd, zodat ze niet oxideren én naast hun groene kleur zoveel mogelijk gezonde voedingsstoffen bewaren.» «Ook voor witte thee geldt dat, want die werd gemaakt van de allerkleinste groene blaadjes en bloesems. Matcha-thee gaat zelfs nog een stap verder, want in de plaats van een afbreksel bestaat die thee uit het volledig vermalen poeder van de groene bladeren. Hier drink je dus letterlijk de theeblaadjes op, wat nog zonder zou moeten zijn. Wat dan met zwarte thee? Daarvan ondergingen de bladeren flink wat behandelingen zoals onder meer oxidatie en kneuzing, zodat ze uiteindelijk zwart en verschrompeld eindigen en een sterkere smaak krijgen. Wie het minder voor straffe smaken heeft, laat zwarte thee beter links liggen.»

4 Geen leidingwater of water met hoge droogrest

«Om een kopje thee te zetten, grijp je beter niet naar leidingwater, maar naar bronwater met een lage droogrest. Met droogrest worden de mineralen bedoeld die achterblijven als je het water tegen 180° C laat verdampen. En hoe lager dat 'restje', hoe minder de smaak van de thee beïnvloed zal worden en hoe beter die zal uitvallen. Voorbeelden van ideaal 'theewater' met een lage droogrest zijn Spa, Mont Roucoux of Montcalm. Dat koffie met leidingwater gezet kan worden zonder al te veel smaakbeïnvloeding, komt doordat koffiebonen robuuster zijn dan theeblaadjes.»

5 Niet alleen bij het ontbijt

«Wie de smaak van de thee goed te pakken heeft, hoeft zich niet tot het ontbijt te beperken. Je kan het met een pak gerechten combineren. Zo wordt een fruitdessert perfect opgevangen door rooibos en het bijhorende sinaasappelaroma, terwijl bij een warme maaltijd zoals visterrine Japanse groene thee perfect past. Van nature heeft die thee een wat zilte onderton die perfect samengaat met de smaak van vis.»

Meer info in 'Puur Thee',
Veerle Stoffels,
Uitgeverij Lannoo,
224 pagina's, €34,99



A STAR ALLIANCE MEMBER

VANAF

€29*

ENKELE REIS

PRIJZEN ZO LICHT ALS EEN WOLKJE!

Geniet van ons exclusief aanbod naar
verschillende bestemmingen in Europa.

Reserveer tot en met 22 november.
brusselsairlines.com

* Voorwaarden zie website.