

Hoe kies je de geschikte thee, zet je de perfecte kop en pimp je de drank tot een icetea? Theesommelier Veerle legt het uit



⋮

Source: freestocks.org via Pexels

Caption

Foto ter illustratie

Met een ‘bakje troost’ bedoelen we koffie. Maar eigenlijk associëren we vooral thee met warmte, steun en gezelligheid. Het is dus geen verrassing dat de verkoop van zakjes en builtjes enorm is gestegen sinds corona. Theesommelier Veerle Stoffels legt uit hoe je de geschikte thee kiest, de ultieme kop bereidt én het drankje kunt pimpen tot een icetea of lekkere latté. “Please, gebruik geen kraantjeswater. Dan komt de smaak echt niet tot z’n recht.”

Eerst was er een stormloop op wc-papier, daarna vlogen handgels de rekken uit en nu blijkt vooral thee in trek te zijn. Supermarkten zagen de verkoop van zakjes en builtjes met 30 procent (<https://www.hln.-be/binnenland/verkoop-van-thee-stijgt-met-30-omdat-het-gezond-is-en-om-onszelf-te-verwennen~a4f-b8556/>), toenemen. Niet zo gek. We linken thee aan gezondheid, en dat is in tijden van corona een famous stokpaardje geworden. Maar een kop thee heeft nog veel meer te bieden: veiligheid, geborgenheid en troost. “Het heeft een symbolische waarde”, bevestigt theesommelier en auteur Veerle Stoffels. “Bovendien is het multi-inzetbaar. Er zijn zo veel verschillende soorten en smaken, en die hebben allemaal een verschillend effect.”

(Lees verder onder de foto.)



Source: Wim Kempenaers

Caption


Veerle Stoffels

Theesoorten

Voor een opkikker heb je iets anders nodig dan wanneer je zen wil worden. Kortom, bij elk moment van de dag kan je een geschikte thee vinden. Daarvoor is het belangrijk dat je de verschillende soorten kunt onderscheiden. “Er bestaan twee grote groepen: de kruidenthee’s en thee gemaakt van de plant *Camellia sinensis*. Die komt oorspronkelijk uit Azië, maar wordt momenteel wereldwijd geteeld”, vertelt Stoffels.

“In de bladeren van de theeplant zit altijd tannine. Da’s een stof die je ook terugvindt in wijn. Tannine proeft nogal bitter en geeft een samentrekkend gevoel in de mond. Er zit ook theïne in de blaadjes. Een kop thee bevat gemiddeld een derde van de hoeveelheid cafeïne van een kop koffie.”

Witte thee is de champagne onder de thee

 Theesommelier Veerle Stoffels
 Organisation of the cited

Bij de *Camellia sinensis* worden de blaadjes geplukt en verwerkt tot thee. Op basis van de variatie van de theeplant en het verwerkingsproces zijn er nog vier soorten die we kunnen onderscheiden: witte, groene, zwarte en oolong thee. Stoffels: “Witte thee is de champagne onder de thee. Deze delicate bladeren worden voorzichtig met de hand geplukt en gedroogd in de zon. De smaak is héél zacht. Bedreven theesommeliers kunnen er zelfs bloemige of fruitige toetsen in terugvinden.”

“Ook groene thee wordt onmiddellijk gedroogd. Hier kan je een vegetale smaak herkennen, die van groene groente, erwtjes, gras of zeewier. Matcha is een bekend voorbeeld van groene thee uit Japan”, zo gaat de sommelier verder. “Bij zwarte thee worden de bladeren eerst platgewalst zodat er sappen uitkomen. Hierdoor smaakt het resultaat helemaal anders: bitter, maar met hints van chocolade of zoet fruit. Oolong zit qua smaak en productieproces tussen groene en zwarte thee. Dat komt omdat de bladeren maar een beetje gekneusd worden.”

Wil je een kick of wil je relaxen?

Zin in een kop thee? “Drink dan alsjeblieft niet elke dag hetzelfde. Op den duur geraak je dat kotsbeu, en dat is ook niet de bedoeling”, zegt Stoffels al lachend. Om keuzestress te vermijden, zijn er een aantal factoren waar je rekening mee kunt houden. “Wie een kick nodig heeft om de dag te beginnen, zet het best een kop zwarte thee. ZO’n 75 procent van de zwarte theesoorten bevat meer theïne dan witte, groene of oolong thee.”

“Voor een zen gevoel ben je het best met groene thee. En wie ’s avonds echt wil ontspannen, verdiept zich beter in de kruidentheesoorten. Daar zit geen theïne in. Camille is gekend voor z’n rustgevende werking, net als lindethee. Vruchtenthees zijn ook een aanrader.”

Groene thee kan je perfect serveren bij een groentegerecht of een maaltijd met vis



Theesommelier Veerle Stoffels
Organisation of the cited

Volgens Stoffels is het tegenwoordig hip om thee te drinken bij een maaltijd. “In Azië gebeurt dat al eeuwen, nu komt het stilletjes aan overgewaaid naar onze contreien. Omdat groene thee een vegetale smaak heeft, kan je het perfect serveren bij een groentegerecht. Een Japanse groene thee leent zich uitstekend voor een maaltijd met vis. Zwarte thee match dan weer met een chocoladedessert.”

De perfecte kop thee

Rap-rap een kop thee maken? Dat kan. Maar als je er de tijd voor neemt, is de kans groot dat je er oh zo veel meer van geniet. Voor de fijnproevers heeft Stoffels twee handvatten: “*Please*, gebruik geen kraantjeswater. Theeblaadjes zijn veel fragieler dan de koffieboon en worden verkracht door de kalk in het water. Kies voor mineraalarm water zoals Spa of filter je eigen kraanwater, pas dan komen de smaken tot hun recht.”

“Een tweede tip: laat je water niet op volle kracht koken. Bij 100 graden verandert de structuur van water, waardoor thee een wrangere smaak krijgt. Een graad of 85 is perfect. Bij sommige waterkokers kan je de temperatuurgraden instellen, anders kan je een speciale theethermometer gebruiken. Geen van de twee in huis? Wacht tot er kleine bubbeltjes verschijnen in het water en zet dan de waterkoker af of haal je pan van het vuur.

Kruidenthees mag je minstens tien minuten laten trekken



Theesommelier Veerle Stoffels
Organisation of the cited

Dan is het nog een kwestie van de tijd in de gaten te houden. “Kruidenthees mag je minstens tien minuten laten trekken. Je kan ze zelfs een halve dag in je kop laten hangen. Da’s allemaal oké. Enkel bij thee van de *Camellia sinesis* is dat *not done*. Voor de lekkerste smaak, laat je die het best drie minuten trekken. Hoe langer je wacht, hoe wranger het drankje proeft.”

Pump up the jam

Thee, saai? Allesbehalve. Je kan er net alle kanten mee uitgaan. “Voeg er enkele schijfjes gember aan toe, of citrus, verse munt, enkele takjes citroentijm, een eetbare bloem, ... Dat is niet alleen lekker, het ziet er ook mooi uit en je wordt er helemaal blij van. En schenk je thee uit in een mooi glas of een mok die je van je lief gekregen hebt met kerst. Dat maakt de beleving zo veel toffer dan wanneer je een of andere domme beker gebruikt.”

“Voel je vrij om te experimenteren”, raadt Stoffels nog aan. “Je kan elke thee omtoveren tot een latté. Gewoon wat melk opschuimen in een melkopschuimer, et voilà. Je hebt meteen een kop verwennerij. De melk zal de smaak van de thee wat verzachten. Een van mijn persoonlijke favorieten is bijvoorbeeld rooibos met een kraag amandelmelk.”

“Nog een optie is je warme thee laten afkoelen. Vul een glas met ijsblokjes en giet de koude thee erop. Wie wil, kan er zelfs nog wat versgeperst fruitsap aan toevoegen. Superlekker. Mag het wat meer zijn? Dan kan je zelfs een icetea maken met gin.”

Icetea met Earl Grey (mét gin)



Source: Wim Kempnaers

Caption

Icetea

Ingrediënten

- 1 l mineraalarm water
- 20g zwarte Earl Grey thee
- 120 ml blauwe bosbessensiroop
- 20 cl gin (optioneel)

Bereiding

- Verwarm het water tot 85 graden. Voeg de ‘Earl Grey’-theebladeren toe en laat 10 minuten trekken.
- Zeef de theebladeren uit de thee en laat hem afkoelen. Voeg de siroop toe.
- Voeg al dan niet Gin toe.
- Schenk uit in glazen.
- Enjoy!

Meer weten? Check de [website \(https://www.tasting-tea.com/\)](https://www.tasting-tea.com/) van Veerle Stoffels of haar boek [Puur Thee \(https://www.tasting-tea.com/boek\)](https://www.tasting-tea.com/boek).

Lees ook:

Verkoop van thee stijgt met 30%: omdat het gezond is, en om onszelf te verwennen

(<https://www.hln.be/binnenland/verkoop-van-thee-stijgt-met-30-omdat-het-gezond-is-en-om-onszelf-te-verwennen~a4fb8556/>). (+)

De ultieme theegids: thee voor bij elke stemming. (<https://www.hln.be/nina-kookt/de-ultieme-theegids-thee-voor-bij-elke-stemming~a69c53f5e/>). (+)