

Een kopje thee?

Onze theesommelier stelde speciaal voor jou een unieke collectie Goed Gevoelthee samen! Hoe je daar optimaal van kan genieten, ontdek je op de volgende pagina's.

• Door **Lieve Claeys** • Meer info: www.instagram.com/tearistasofie



Ook fan van deze theepot en -glazen? Wij riepen ze uit tot Goed Gevoelfavoriet en bieden ze aan tegen uitzonderlijke voorwaarden. Zwilling Sorrento theepot met warmhouder (€ 69,95 i.p.v. € 99,95) en dubbelwandige theeglazen (€ 21,95 per set van 2, 2 sets + 1 set gratis). Verkoopadressen vind je op www.zwilling.be/goedgevoel.

Wist je dat ...

... ALLE PURE THEES VAN DEZELFDE PLANT KOMEN?

Theesommelier Sofie Vercauteren: 'Of je nu kiest voor een kopje witte, gele, groene, zwarte, oolong- of pu-erh-thee, de blaadjes komen allemaal van dezelfde plant: de *Camellia sinensis*. Het is de manier waarop de blaadjes verwerkt worden die bepaalt welke soort thee het uiteindelijk wordt. De sappen die in theeblaadjes zitten, oxideren wanneer ze in contact komen met lucht; dat gebeurt bijvoorbeeld als je ze kneust. Voor een groene thee wil je dat vermijden, dus worden de blaadjes heel snel verhit door ze te wokken of te stomen. Voor zwarte thee is dan weer een maximale oxidatie nodig; voor oolong maar een gedeeltelijke. Witte thee is de minst bewerkte thee, terwijl ze bij gele thee net nog een extra proces aan de bewerking zullen toevoegen: *moist heating*. Ze dekken de theeblaadjes af zodat ze als het ware beginnen te zweten. Ook de locatie van de theeplantage speelt natuurlijk een rol, en er wordt volop geëxperimenteerd en gekruist met de theeplant. Blaadjes van verschillende plantages kunnen ook vermengd worden. Je kan het vergelijken met wijn: die wordt altijd gemaakt van druiven, maar de mogelijkheden zijn wel heel uitgebreid.'

... HET DRANKJE MAAR BITTER WORDT ALS JE HET OP DE FOUTE MANIER ZET?

Sofie Vercauteren: 'Vooral van groene thee zeggen mensen vaak dat hij te bitter smaakt, maar dat betekent eigenlijk dat je je thee verkeerd gezet hebt. Ofwel heb je dan te veel thee gebruikt en hem te lang laten trekken, ofwel heb je er te warm water op gegoten. Om thee te zetten kan je het best geen kokend water gebruiken. Voor een groene thee is water van 80 graden het meest geschikt, voor een meer bewerkte soort zoals zwarte thee kan je tot 90 à 95 graden gaan.'

... ER VIER THEEGRADATIES BESTAAN?

Sofie Vercauteren: 'Theeblaadjes kunnen tot vier kwaliteiten verwerkt worden: *dust, broken, fannings en full leaf*. Full leaf of bladthee is vaak van de hoogste kwaliteit: daarbij worden de blaadjes met de hand geplukt. Gebroken thee ontstaat door de blaadjes te rollen. Bij fannings worden ze in kleine stukjes gehakt. Bij de dust-methode worden de blaadjes ten slotte verhakseld; dat is een echt fabrieksproduct dat je alleen in builtjes vindt. Welke thee je het best kan nemen, is vooral een kwestie van smaak. Je kan dat weer vergelijken met wijn: ben je beter af met een fles van vijf of met een van twintig euro? Persoonlijk vind ik wel dat je een betere smaakbeleving hebt als je een losse thee gebruikt.'

... JE BETER FLESSENWATER KAN GEBRUIKEN?

Sofie Vercauteren: 'In België is ons leidingwater zelden geschikt om er een lekkere thee mee te zetten. Naargelang de regio waar je woont, kan er bijvoorbeeld meer kalk of ijzer in zitten, wat de smaak van je thee zal beïnvloeden. Voor een lekker kopje thee kan je beter flessenwater gebruiken, maar dan wel een mineraalarme soort. Dat houdt in dat de droogrest ervan minder dan 50 milligram per liter is en de pH-waarde tussen de zes en zeven ligt. Voorbeelden zijn Spa Reine en Mont Roucou. Mineraalarm water zal de smaak van je thee of infusie veel beter opnemen, omdat de stoffen erin beter kunnen binden. Je thee zal ook niet troebel worden. Zweer je toch bij kraanwater? Het eerst door een filterkan laten lopen, zal ook al een positieve invloed hebben op je kopje thee.'

... JE EEN KOPJE OP TWEE MANIEREN KAN ZETTEN?

Sofie Vercauteren: 'Ofwel doe je weinig theeblaadjes – zo'n twee à drie gram – in een liter water en laat je ze minstens een kwartier trekken. Je kan ze er zelfs in laten. Ofwel gebruik je tien tot twaalf gram thee voor een liter water, maar dan laat je de thee maar twee tot drie minuten trekken. Die blaadjes kan je dan wel gedurende de dag nog meerdere keren gebruiken, omdat er nog veel smaak in zal achterblijven.'

... JE BETER GEEN EI KAN GEBRUIKEN?

Sofie Vercauteren: 'Thee heeft vrijheid nodig, moet kunnen bewegen om zijn smaak ten volle te kunnen vrijgeven. In zo'n thee-eitje kan dat meestal niet, daar zit het te vol voor. Een kan of kop met filter is beter geschikt.'

... JE KRUIDENINFUSIES EIGENLIJK GEEN THEE MAG NOEMEN?

Sofie Vercauteren: 'De naam 'thee' is voorbehouden voor de pure thees die afkomstig zijn van de *Camellia sinensis*. Meng je thee met kruiden of vruchten, dan spreek je van een melange. Zitten er alleen kruiden en vruchten in, dan zijn het infusies. Soms wordt beweerd dat pure thees het gezondst zijn, maar dat zou ik nuanceren. Kruiden hebben ook elk hun werking. Ik zou dus niet zeggen dat het ene gezonder is dan het andere, je haalt er gewoon andere dingen uit.' >>

Heb jij onze Goed Gevoelthee al geproefd?

Ontdek hem op

www.goedgevoel.be/theedoos.



... JE EIGENLIJK HOORT TE SLURPEN OM THEE ECHT TE PROEVEN?

Sofie Vercauteren: 'Je smaak- en reukzin zijn nauw met elkaar verbonden. Als je meer aandacht hebt voor de geur van iets, zal ook je smaakbeleving sterker worden. Als je slurpt, neem je ook lucht mee in en daardoor zullen smaken beter doorkomen. Een ander trucje om smaak te versterken: als je iets geproefd hebt, adem dan in langs de mond en uit langs de neus.'

... JE ALLE THEE BETER IN EEN BEWAARDOOS KAN STOPPEN?

Sofie Vercauteren: 'Thee heeft de eigenschap om de geur van andere producten over te nemen. Mocht je je thee bij wijze van spreken naast je waspoeder bewaren, dan zou hij al snel ondrinkbaar worden. Thee kan je daarom het best lucht- en lichtdicht in een doos bewaren. Zelfs de builtjes die je in een kartonnen doosje koopt, zou ik in een bewaardoos of -blik stoppen, en giet zeker losse thee die je in een zakje koopt over.'

... HET GOED MATCHT MET GERECHTEN?

Sofie Vercauteren: 'In Azië drinken ze de hele dag door thee, ook bij hun eten. Ook bij ons doen sommige restaurants al aan foodpairing met thee. Daar ben ik een grote voorstander van, want sommige thees zullen veel meer tot hun recht komen als je ze met bepaalde voeding combineert. Groene thee past bijvoorbeeld perfect bij vis; je zal er dan de smaak van spinazie of zelfs van boontjes in ontdekken. Een zakenlunch met aangepaste thees kan volgens mij heel interessant zijn, en je zal alleszins fit en alert aan de rest van je werkdag beginnen. En thee kan je gerust ook in een wijn- of champagneglas serveren.'

... ER WEL DEGELIJK CAFEÏNE IN ZIT?

Sofie Vercauteren: 'Pure thee bevat theïne, dat is exact hetzelfde als cafeïne. Toch is het effect van thee en koffie anders. Terwijl je van koffie een boost krijgt, zal thee zowel verkwikkend als relaxerend werken. Dat komt omdat theïne zijn stoffen trager afgeeft dan cafeïne en omdat in thee ook L-theanine zit, wat een rustgevend effect heeft. Dat is trouwens waarom monniken in de oudheid thee zijn beginnen te drinken: ze werden er heel alert en tegelijk rustig van. Perfect voor hun meditatie.'

MAAK KENNIS MET ONZE THEESOMMELIER!

Thee is aan een opmars bezig en dat kunnen wij als gezondheidsmagazine alleen maar toejuichen. Want naast lekker is thee vooral erg gezond. Wie eind maart op de Goed Gevoel Ladies Fair aanwezig was, kon hem al in primeur ontdekken: onze eigen Goed Gevoelthee! Samen met theesommelier Sofie Vercauteren van Tearista ontwikkelden we vijftien kwaliteitsvolle thees. Zij selecteerde voor ons de beste soorten en hielp bij het samenstellen van heerlijke infusies en verrassende melanges. Wat denk je bijvoorbeeld van een Mojito Queen – een zwarte thee met een vleug munt en limoen – of Madame Chocolat – een must voor chocoladeliefhebbers? Via www.goedgevoel.be/theedoos kan je onze

degustatiebox met de vijftien smaken kopen. En hou onze webwinkel in de gaten, want vanaf juli brengen we ook losse thees op de markt, met extra aandacht voor smaken die ook erg geschikt zijn voor iceteas. (Volgende maand vind je bij je Goed Gevoel trouwens een boek met de lekkerste icetea-recepten voor maar € 5,50 extra!)

