



“Thee is een mooi alternatief voor alcohol aan tafel”

• Thee drinken staat voor genieten, daar horen dus ook mooie kopjes bij. (Foto's: Tom Brinckman)

• Ook fink in opmars – naast alle kruidenvariantes – is **rooibos**, een theevariant uit Zuid-Afrika. Rooibos bevat, in tegenstelling tot thee geen theïne en bijna geen tannine die voor de iets bitterder smaak van thee zorgt. “Rooibos is de jongste tijd erg populair geworden. Het bevat antioxidanten – onder meer vitamine C, calcium en ijzer – en werkt licht ontspannend. Een ideale thee dus om 's avonds voor het slapengaan te drinken, terwijl je nog even bekort van de dag”, meent Sylvie. “De smaak wordt ook erg gewaardeerd, en je kan rooibos ook perfect koud drinken, als dorstlesser.”

• Al even een trend maar nog altijd actueel: **matcha thee**. Matcha staat voor gemalen Japanse groene thee: het blad wordt volledig vermalen tot poeder en gemengd met heet water. Deze manier van thee zetten staat tegenover sencha, eveneens

een Japanse groene thee – en nog altijd de meest populaire – die wordt getrokken van gedroogde theeblaadjes. Het is dan de extractie van het blad dat het hete water tot thee maakt.

#### THEE EN GASTRONOMIE ?

Thee maakt haar entree in de gastronomie. “Thee kan bijvoorbeeld uitstekend gedronken worden bij een kaaschotel. Waar je een rode wijn zou verwachten bij een stukje rood vlees, kan je die prima vervangen door een zwarte thee met veel smaak. Een groene thee kan je dan weer met vis, zeevruchten of sushi combineren. Het is een nog heel jonge trend, maar ze biedt alweer tal van mogelijkheden om te experimenteren. Sommige restaurants spelen er al op in; thee is een mooi alternatief voor alcohol aan tafel.”

En nu we bezig zijn: Sylvie maakte ook al een sterk aftreksel van zwarte bessen, voegde er wat honing aan toe en voor het resultaat in als ijsblokjes. Zo'n ijsblokje overgieten met prosecco of gin, en je tovert zo een verrassend aperitief tevoorschijn. “Sommigen voegen de theeblaadjes rechtstreeks aan de gin toe, maar dat vind ik wat lastig drinken. Beter is dan een theezakje, of een infusie als ijsblokje.”

#### SYLVIE'S THEETOPPERS

Thee leeft, weten ze bij Javana. De markt groeit enerzijds en verandert anderzijds ook voortdurend. Pure thee heeft haar kennerspubliek, maar de meerderheid laat zich vandaag ook graag verleiden tot een mengeling en zoekt zich zo een weg naar zijn of haar favoriete smaken. Er is zwarte, groene en witte thee, maar de theezussen bedenken daar dus ook een eindeloze rij variantes op. Sylvie stelt ons tot slot van elke soort een gesmaakte mix voor:

#### • Groen

Green Chai is een groene sencha thee, met kardamom, kaneel, soms ook gember. Chai is een Indiase kruidenmengeling die ook gebruikt wordt in de Ayurvedische geneeskunde, en die energie en warmte opwekt.

#### • Wit

White Earl Grey is een zeer geliefde, opwekkende mengeling. Daarvoor mengt men pal mu tan, een Chinese witte thee, waar de etherische oliën van de bergamotplant aan toegevoegd worden – wat de typische citrusmaak geeft – met Earl Grey.

#### • Zwart

“Hier kies ik voor een speculoos thee: op basis van een zwarte Ceylon, waaraan speculooskruiden en stukjes amandel worden toegevoegd. Naar de zomer toe experimenteren we dan weer graag met mango, lavendel en citroen.”

## MUSTHAVE



Theeliefhebbers vandaag hechten belang aan het gezondheidsaspect, maar zijn ook gevoelig voor de manier waarop thee gepresenteerd en verpakt wordt. Theekopjes, theepotten... zijn zeker onderhevig aan trends. “Maar dé musthave momenteel is een theebeker. Daar kan je gewoon rechtstreeks de thee in zetten, zo heb je geen theepot nodig. Wel handig op kantoor bijvoorbeeld, of thuis overdag.



• Zussen en theeraster Sylvie en Evelyne Verhaeghe. 'S' is een thee voor elk moment van de dag.' Photo: Tom Brokensma

### Ice tea !

• Drinkt wordt het zomer, dus tijd voor... ice-tee! Maar hoe vaak thee smaakt koud even lekker. Sylvie vindt rode theesoorten het best geschikt: infusies met rode vruchten, rozenbottel of boerdapperen, hou er bij ice-tee van groene thee rekening mee dat die koud een flinterdun smaak krijgt.

• Ice-tee maken? Simpel! "Zet een sterke vruchtenthee - met dubbel zoveel thee, die je dubbel zo lang laat trekken. Laten afkoelen, wat honing toevoegen en over een glas gebroedje gieten."



• Handig zijn er soms veel theesoorten verkrijgbaar... uit de hele wereld.

**S**ylvie Verhaeghe herinnert zich nog levendig haar eerste kopjes thee. De zijn onwettig verboden met de heerlijke cake die haar grootmoeder bakte - ze was niet voor niets de dochter van een bakker - en de geurende thee die ze daar dan bij schonk. "Het aroma van een goede Ceylon of een van de andere klassiekers brengt me altijd meteen weer terug naar die momenten. Ik kan me bovendien herinneren dat ik geen theesuiker. Zelfs al vond ik thee gewoon echt lekker. Koffie daarentegen heb ik pas leren drinken nadat ik moeder was geworden, om wakker te blijven", lacht ze. Maar de tijd waarin een theewinkel keuze bood uit een zestal soorten is lang voorbij. De jongste generatie aan een heuse opmars bezig in het Westen. Soms meer thematisch - vooral vrouwen - ontdekken de geneugten van thee, en gaan op zoek naar steeds weer nieuwe smaakcombinaties. "Thee is dan ook bijzonder veelzijdig. Je kan er voluit mee experimenteren", vertelt Sylvie. "Soms zijn zwa-

# Thee, gezonde allemansvriend

NOOIT EERDER DRONKEN WESTERLINGEN ZOVEEL THEE ALS VANDAAG. OMDAT HET GEZOND HEET TE ZUN - EN ALLES WAT GEZOND HEET, LIGT GOED IN DE MARKT -, OMDAT ER THEE NAAR WERKELIJK IEDEREENS SMAAK BESTAAT, OMDAT JE HET DE HELE DAG DOOR KAN DRINKEN, OMDAT EEN LEKKERE KOP THEE ZETTEN GELUK STAAT AAN EVEN TOT RUST KOMEN... ZUSSEN SYLVIE EN EVELYNE VERHAEGHE WETEN ALS ZAAKVOERSTERS VAN JAVANA IN BRUGGE EN GENT ALLES OVER HET POPULAIRE EN VEELZUIDIGE DRANKJE. VAN DETOXTHEE OVER MATCHA TOT THEEBLAADJES IN JE GLAS GIN... PROSTIT ! • Henry Borejan •

ren bij de pure theesoorten. Maar er is ook een groot publiek dat allerlei mixturen apprecieert, en daar spelen theewinkels graag op in. Zelfs je een thee helemaal naar jouw smaak samenstellen."

### KRUIDENTHEE ?

Thee geeft ook als een gezonde drank. Daarbij maakt Sylvie een onderscheid tussen thee en infusies, doorgaans 'kruidenthee' genoemd. "Stink genomen is een infusie geen-thee. Koffie thee is een extract van de blaadjes van de theeplant, de Camellia sinensis. Infusies maak je volgens hetzelfde procedé, maar van andere stam of kruiden. Infusies worden hoe dan ook veelal 'kruidenthee' genoemd. En dan kan je natuurlijk aan de slag met kruiden waarvan een medicinale werking wordt toegeschreven", vertelt Sylvie. "Kruident met een ontspannend of juist opwekkend effect, waar je goed van slaapt, of die de spijsvertering bevordert. Daar staan veel mensen voor open van slag. Soms moeten we er zelfs op wijzen dat wij geen apothekers zijn", lacht ze. "We kunnen wel adviseren over welke kruiden je best gebruikt, maar kruidenthee is nog geen medicijn natuurlijk."



• Uitgekookte thee, met jouw favoriete smaken een lekker voor de komende zomer.