



Supplementencenter.be

THEE

Thee maakt deel uit van een eeuwenoude Chinese traditie. Shen Nung, een van de grondleggers van de Oosterse geneeskunde, ontdekte thee toevallig rond 2737 voor Christus. Technisch gezien is thee altijd afkomstig van de bladeren van de *Camellia sinensis*. Thee die geen extracten van deze plant bevat, kan dan ook niet als echte thee worden beschouwd. Het land van herkomst, het klimaat, het plukseizoen en de manier van plukken beïnvloeden de smaak van de thee. De manier waarop de thee uiteindelijk wordt verwerkt, bepaalt de theesoort.

Thee is dorstlessend en rijk aan onder andere B-vitaminen, vitamine C, mineralen en polyfenolen. Polyfenolen zijn verantwoordelijk voor het licht wrange, samentrekkende effect in de mond. De grootste groep binnen deze polyfenolische componenten zijn de catechinen waarvan 9 tot 13 % EGCG (epigallocatechinegallaat). Polyfenolen blijken krachtige antioxidanten te zijn en kunnen op een gunstige manier uw gezondheid beïnvloeden. Door de combinatie van EGCG en de aanwezige theïne (minder dan half zoveel als cafeïne in koffie) worden de lichaamscellen gestimuleerd om de vetverbranding te verhogen. In tegenstelling tot koffie is thee dus in staat uw stofwisseling te beïnvloeden waardoor uw vetpercentage en bloedsuikerspiegel lager worden en uw hart- en longwerking beter. Meerdere koppen thee per dag zorgen er trouwens voor dat de negatieve effecten van vetrijke maaltijden beperkt worden en eventuele gewichtstoename kan worden vermeden.

GROENE THEE

Om fermentatie te voorkomen, worden de theeblaadjes na het plukken verhit of gestoomd en gedroogd. Groene thee behoudt daardoor de zoetheid en de eigenschappen van de versgroene blaadjes, is eerder lichtgroen tot lichtbruin van kleur en opvallend aangenaam aromatisch met een licht bittertje in de nasmaak. Groene thee bevat veel antioxidanten en weinig theïne.

. China Jasmine Chung Hao - € 6,92/100 g

Jasmijnthee afkomstig uit de Fujianprovincie. Deze groene thee is een variëteit van de Chinese jasmijnthee en vergt een zeer arbeidsintensieve bewerking. Tot zevenmaal toe worden er verse jasmijnbloemen tussen de theeblaadjes vermengd en er manueel terug uitgehaald. Zo verkrijgt de thee een natuurlijk aroma van jasmijnbloesem. Goudkleurige thee met een zoete en delicate afdronk. Dit is zonder twijfel een heel mooie en niet te missen 'grand cru' thee die heel wat mensen kan verleiden.

Verpakking: zakje met 100 g thee

Dosering: naar eigen smaak, ongeveer 2 theelepels thee per 500 à 750 ml (bron)water

Watertemperatuur: 70-80 °C

Trektijd: 3 à 5 minuten

. China Green Tian Mu Qing Ding (Bio) - € 6,94/60 g

Letterlijk vertaald betekent de naam 'De beste blaadjes gesorteerd'. Chinese groene thee met een zeer zacht, delicaat, evenwichtig en tegelijk zeer smaakvol karakter. Levendige, zeer frisse en bloemige 'grand cru' thee.

Verpakking: zakje met 60 g thee

Dosering: naar eigen smaak, ongeveer 2 theelepels thee per 500 à 750 ml (bron)water

Watertemperatuur: 70-80 °C

Trektijd: 3 minuten

. Korea Jeju Green (Bio) - € 7,44/100 g

Koreaanse, biologisch geteelde groene thee met een zacht karakter en een delicaat aroma. Heel zuivere thee die vooral 's namiddags en 's avonds tot zijn recht komt.

Verpakking: zakje met 100 g thee

Dosering: naar eigen smaak, ongeveer 2 theelepels thee per 500 à 750 ml (bron)water

Watertemperatuur: 70-80 °C

Trektijd: 5 minuten

. India Assam Green Himachal Pradesh (Bio) - € 7,32/100 g

Biologisch geteelde groene thee afkomstig van de plantage van Kangra Wah gelegen in de provincie Assam (streek rond Himachal) in India. Thee met een heldere, gele kleur in de tas, met een licht gesuikerde smaak en een fijn bloemenaroma.

Verpakking: zakje met 100 g thee

Dosering: naar eigen smaak, ongeveer 2 theelepels thee per 500 à 750 ml (bron)water

Watertemperatuur: 70-80 °C

Trektijd: 3 minuten

. Japan Yame Sencha Harashima - € 8,73/100 g

Japan produceert enkel groene thee. Deze Japanse groene thee is afkomstig van de plantages van Yame, in het uiterste zuiden van Japan op 1350 km van Tokio. Deze zuivere thee heeft een mooie geelgroene kleur in de tas. Thee met een sterk herbale smaak en veel vitamine C. Thee voor 's namiddags en bij Oosterse gerechten.

Verpakking: zakje met 100 g thee

Dosering: naar eigen smaak, ongeveer 2 theelepels thee per 500 à 750 ml (bron)water

Watertemperatuur: 70-80 °C

Trektijd: 3 minuten

. Vietnam O.P. Ban Lien (Bio) - € 4,90/100 g

Biologisch geteelde groene thee uit Vietnam. Ban Lien verenigt ongeveer 800 theeboeren en leidt hen op om thee biologisch te telen. Mooi gerolde theeblaadjes, zachte thee met een bittere ondertoon, rijk aan vitaminen en mineralen.

O.P. of 'Orange Pekoe' houdt in dat de thee bestaat uit losse, ongebroken blaadjes, wat de kwaliteit zeker ten goede komt.

Verpakking: zakje met 100 g thee

Dosering: naar eigen smaak, ongeveer 2 theelepels thee per 500 à 750 ml (bron)water

Watertemperatuur: 70-80 °C

Trektijd: 3 minuten

ZWARTE THEE

De versgeplukte theeblaadjes worden gefermenteerd en gedroogd. Het fermentatieproces zorgt voor de typisch goudbruine tot donkerbruine kleur, de pittige smaak en de krachtige afdronk. Zwarte thee bevat minder antioxidanten en meer theïne dan groene en witte thee.

. Ceylon O.P. (zonder theïne) - € 7,58/100 g

Ceylon is de vroegere naam voor Sri-Lanka. De luchtvochtigheid, de koele temperaturen en de neerslag in de centrale hooglanden van het land zorgen voor optimale productieomstandigheden. Dit is een kwalitatieve zwarte thee waarvan men de theïne ter plaatse heeft uitgewassen.

O.P. of 'Orange Pekoe' houdt in dat de thee bestaat uit losse, ongebroken blaadjes die zorgen voor een heel kwalitatieve thee.

Verpakking: zakje met 100 g thee

Dosering: naar eigen smaak, ongeveer 2 theelepels thee per 500 à 750 ml (bron)water

Watertemperatuur: 95 °C

Trektijd: 5 minuten

. Darjeeling O.P. Nagri Farm - € 5,55/100 g

Overbekende Indische zwarte thee, geteeld op de flanken van de Himalaya. De blaadjes voor deze zwarte thee worden geplukt tussen de tweede pluk en de herfstpluk. Mooie, rode kleur in de tas, een sterk aroma en een lichte bittere afdronk. Een zeer aangename thee voor 's namiddags.

O.P. of 'Orange Pekoe' houdt in dat de thee bestaat uit losse, ongebroken blaadjes wat de kwaliteit zeker ten goede komt.

Verpakking: zakje met 100 g thee

Dosering: naar eigen smaak, ongeveer 2 theelepels thee per 500 à 750 ml (bron)water

Watertemperatuur: 95 °C

Trektijd: 5 minuten

. Formosa Lapsang Souchong - € 5,28/100 g

Zeer speciale, zwarte thee uit Taiwan. Lapsang of zheng shan geeft aan dat dit een zeer kwalitatieve thee is. Doordat de gefermenteerde theeblaadjes gedroogd worden boven brandend cederhout (in plaats van in open lucht of in droogkamers zoals bij traditionele zwarte thee) krijgt de thee een uitgesproken rokerig aroma. Dit is een fantastische thee voor liefhebbers. De thee kan geserveerd worden bij kruidige gerechten - hot en spicy food - en bij kaasschotels. Als digestief of in combinatie met een whisky is deze karaktervolle thee een absolute aanrader.

Verpakking: zakje met 100 g thee

Dosering: naar eigen smaak, ongeveer 2 theelepels thee per 500 à 750 ml (bron)water

Watertemperatuur: 95 °C

Trektijd: max. 5 minuten

WITTE THEE

De theeblaadjes worden geplukt als ze nog jong en fris zijn waardoor ze extreem rijk zijn aan polyfenolen. De naam 'witte' thee is afgeleid van de gedroogde theescheutjes, waarvan de zilverkleurige haartjes een witte kleur krijgen door het drogen op natuurlijke wijze. De theescheutjes ondergaan verder geen enkele bewerking. Deze subtiele behandeling geeft de witte thee een licht goudgele kleur, een frisse, bloemige smaak en een zacht aroma. Witte thee is heel puur, bevat heel veel antioxidanten en weinig theïne.

. China Pai Mu Tan - € 6,66/60 g

Exclusieve, Chinese witte thee uit de provincie Fujian. Pai Mu Tan betekent 'witte pioenroos'. De naam 'witte' thee is afgeleid van de gedroogde theescheutjes, waarvan de zilverkleurige haartjes een witte kleur krijgen door het drogen. De theescheutjes worden verder op geen enkele manier bewerkt. Deze unieke, witte thee heeft een mooi lichtgeel aftreksel met een fijne, milde, bloemige en uitgesproken frisse smaak. Deze thee verheft het theedrinken tot een heel speciale beleving!

Verpakking: zakje met 60 g thee

Dosering: naar eigen smaak, ongeveer 2 theelepels thee per 500 à 750 ml (bron)water

Watertemperatuur: 75 °C

Trektijd: min. 3, max. 6 minuten

OOLONG THEE

De fermentatiegraad van de theeblaadjes ligt ongeveer tussen die van groene en zwarte thee en zo ook de aanwezigheid van antioxidanten en theïne. Oolong thee is een hele bijzondere thee en vormt een klasse apart. De kleur kan variëren van licht tot donker en de smaak van fris, fleurig en citrusachtig tot vol, krachtig en nootachtig voor de meer gefermenteerde theeblaadjes.

. Formosa Oolong - € 6,55/100 g

Deze halfgefermenteerde thee uit Taiwan situeert zich wat de productiemethode betreft tussen groene en zwarte thee, maar wat de nootachtige smaak betreft vormt de thee een klasse apart; noch groen, noch zwart, volledig Oolong. Thee voor de ganse dag die niet mag ontbreken in het assortiment van de theekenner. Onze ervaring leert ons dat fervente koffiedrinkers hier ook wel kunnen van genieten.

Verpakking: zakje met 100 g thee

Dosering: naar eigen smaak, ongeveer 2 theelepels thee per 500 à 750 ml (bron)water

Watertemperatuur: 85-90 °C

Trektijd: 5 à 6 minuten

De hoeveelheid polyfenolen in de tas is afhankelijk van hoe lang men de theeblaadjes laat trekken. Gedurende de eerste 2 à 3 minuten komen vooral de theïne, geur- en smaakstoffen vrij in het water; pas daarna de polyfenolen. Wanneer men de thee langer dan 6 minuten laat trekken, kan een bittere smaak ontstaan.