



## De Oude Theepot

### HOE KIES JE EEN NIEUWE SMAAK THEE

- › cafeïne - hoeveel behoefte heb je aan cafeïne
  - zwarte thee*  
bevat gemiddeld 32 mg cafeïne per 180 ml thee
  - groene thee*  
bevat gemiddeld 19 mg mg cafeïne per 180 ml thee
  - witte thee*  
bevat gemiddeld 21 mg cafeïne per 180 ml thee
  - oolong thee*  
bevat gemiddeld 28 mg cafeïne per 180 ml thee
  - gele thee*  
bevat gemiddeld 25 mg cafeïne per 180 ml thee
  - pu-erh thee*  
bevat gemiddeld 31 mg cafeïne per 180 ml thee

**LET OP:** de bereiding van thee heeft invloed op de hoeveelheid cafeïne in de thee  
zwarte thee bevat gemiddeld 17 mg cafeïne per 180 ml na 1 minuut trektijd  
zwarte thee bevat gemiddeld 38 mg cafeïne per 180 ml na 3 minuten trektijd  
zwarte thee bevat gemiddeld 47 mg cafeïne per 180 ml na 5 minuten trektijd

› de kwaliteit – één theeplant versus het eindproduct  
*het theezakje* wordt gevuld met de kleine bladeren van de theeplant en bevat meestal een mengsel van verschillende soorten restjes thee die worden fijngemalen (fannings en dust)

- › *de theeblaadjes zijn meestal machinaal geplukt waardoor ook rotte en oude theeblaadjes worden verwerkt*
- › *tijdens het verwerkingsproces gaan veel gezonde stoffen verloren*
  - › *er wordt vaak suiker aan de thee toegevoegd*
  - › *theezakjes bevatten vaak microplastics, nietjes en chemische bestanddelen zoals een bleekmiddel en lijm (als je wil testen of het theezakje gemaakt is van biologisch afbreekbaar materiaal moet je het in de fik steken: organisch materiaal brandt, synthetisch materiaal smeult, smelt en stinkt alleen maar)*
    - › *de smaak van elke productie is gelijk*
- › *door de kleine theeblaadjes en het theegruis komen de aroma's snel vrij wat een eenvoudig smaakprofiel oplevert*
- › *theezakjes verliezen hun smaak na eenmalig gebruik waardoor je ze niet vaker kunt gebruiken*

**losse thee** wordt gemaakt van de grote bladeren en grove stukken (brokens) van de theeplant

- › *de theeblaadjes zijn meestal met de hand geplukt waardoor alleen de beste theeblaadjes worden verwerkt*
- › *tijdens het verwerkingsproces blijven de meeste gezonde stoffen behouden*
- › *er worden natuurlijke smaakmakers aan de theemelanges toegevoegd*
  - › *de smaak van elke productie kan verschillen*
  - › *de theebladeren zijn in staat zich volledig te ontvouwen waardoor essentiële oliën en tannines na verloop van tijd volledig vrijkomen wat een complex en verfijnd smaakprofiel oplevert*
- › *losse thee verliest geen smaak na eenmalig gebruik waardoor je het vaker kan gebruiken*

> het doel - waarom wil je thee drinken

**zwarte thee**

is geschikt voor mensen die last hebben van maag-darmklachten  
of een zwakke lichamelijke conditie hebben

*maar is niet geschikt voor mensen met een opvliegend  
karakter vanwege het stimulerende effect*

**groene thee**

is geschikt voor mensen die werken in de psychische  
gezondheidszorg en mensen die met computers werken

*maar is minder geschikt voor mensen met  
spijsverteringsproblemen omdat het in sommige gevallen  
de maag kan irriteren*

*(de hoeveel thee verminderen kan een oplossing zijn)*

**witte thee**

is geschikt voor mensen met diabetes, voor mensen met  
een hoge bloeddruk en voor mensen die last hebben van obstipatie

**oolong thee**

is geschikt voor mensen met een hoog cholesterolgehalte,  
voor mensen die willen afvallen en voor mensen met een hoge  
bloeddruk

*maar is niet geschikt voor zwangere vrouwen  
omdat het mogelijk de gezondheid van de baby kan beïnvloeden*

**gele thee**

is geschikt voor mensen die een slechte eetlust hebben  
*maar is niet geschikt voor zwangere vrouwen omdat het  
veelvuldig urineren en andere negatieve effecten voor de  
baby kan veroorzaken*

**pu-erh thee**

is geschikt voor mensen waarbij het hart en de  
bloedvaten beschermd moet worden

› het tijdstip - wanneer drink je graag thee

*zwarte thee*

(Engelse melange, Ceylon, Earl Grey, Darjeeling, Assam, Lapsang Souchong) is geschikt als ochtendthee om de bloedcirculatie te stimuleren waardoor je weer klaar bent om de dag te beginnen

*groene thee*

is geschikt als middagthee om het verfrissende effect én de vele antioxidanten in de thee kunnen tussen de maaltijden door optimaal worden benut

*witte thee*

is geschikt als ochtendthee om de bloeddruk te verlagen maar is ook geschikt als avondthee om te kunnen ontspannen

*oolong thee*

is geschikt om de hele dag door te drinken om gifstoffen af te voeren, om de spijsvertering te bevorderen én om het verfrissende effect

*maar is niet geschikt om op een lege maag te drinken omdat deze thee het hongergevoel versterkt*

*gele thee*

is geschikt als ochtendthee om het verfrissende effect én omdat het de concentratie verhoogd maar is ook geschikt als middagthee om te kunnen ontspannen; daarnaast is het geschikt om na de maaltijd te drinken om de spijsvertering te bevorderen

*pu-erh thee*

is geschikt om na een zware maaltijd te drinken om te helpen bij het afbreken van vetten

› de smaak - wat vind je lekker

*zwarte thee Engelse Melange*

heeft een volle sterke en robuuste smaak

*zwarte thee Ceylon*

heeft een frisse citrusachtige smaak

*zwarte thee Earl Grey*

heeft een mooie volle smaak met een vleugje citrus

*zwarte thee Darjeeling*

heeft een kruidige, fruitige smaak met een lichtzuur aroma

*zwarte thee Assam*

heeft een zachte tot een moutachtige pittige smaak

(afhankelijke van de oogsttijd)

*zwarte thee Lapsang Souchong*

heeft een sterke rooksmak

*groene thee*

heeft een milde grasachtige smaak met een licht bittere afdronk

*witte thee*

heeft een zachte lichtzoete smaak met complexe aroma's

*oolong thee*

heeft een frisse citrusachtige smaak tot een rijke volle smaak

met aroma's van geroosterde kastanjes

(afhankelijk van de oxidatie van de theeblaadjes)

*gele thee*

heeft een zachte, zoete en volle smaak

*pu-erh thee*

heeft een aardse en houtachtige smaak met een zachte afdronk

Zo, nu je weet waar je op moet letten, wordt het ineens een stuk gemakkelijker en vooral leuker om een [nieuwe smaak](#) thee te proberen. Voor je het weet, geniet je van de kenmerkende smaken van een zwarte theemelange of van de charmante aroma's van een groene theesoort.