

Theeboek



## Ons Mighty Leaf Theeboek

### Zwarte thee:

- Organic Earl Grey
- Vanilla Bean

### Witte thee

- White Orchard

### Groene thee

- Organic Hojicha Green Tea
- Organic Spring Jasmin
- Marakesh Mint Green Tea

### Kruidenthee:

- Chamomille Citrus
- Ginger Twist
- Rainforest Maté
- Chocolate Mind Truffle

Kortrijksesteenweg 104 – 9000 Gent  
[www.mondvol.gent](http://www.mondvol.gent)  
[www.facebook.com/mondvol.gent](https://www.facebook.com/mondvol.gent)



*De exclusieve thee van Mighty Leaf wordt gemaakt van zorgvuldig handbewerkte theesoorten die werkelijk alle zintuigen raken. Heerlijk volle en genuanceerde smaken worden nog fijner door de bedwelmende aroma's van heldere bladeren en bloesems. De handgemaakte 'zijden' zakjes -die volledig biologisch afbreekbaar zijn- worden met grote theebladeren, stukjes fruit, kruiden en specerijen gevuld om voor een ongeëvenaarde thee-ervaring te zorgen.*

## Organic Earl Grey

### Beschrijving

Organic Earl Grey is gemaakt van rijke organisch geteelde zwarte theebladeren en gouden knoppen met een vleugje citroenachtige organische bergamot. Mighty Leaf perfectioneert de klassieke thee met een elegante, gebalanceerde volle smaak. Earl Grey zelf zou hier trots op zijn.

Ingrediënten: Organische zwarte thee, vleugje bergamot, vleugje jasmijn

### Voordelen voor de gezondheid

#### **Zwarte thee**

Zwarte thee bevat natuurlijke, plantaardige antioxidant bestanddelen, *polyfenolen* die helpen bij het bestrijden van schadelijke vrije radicalen. Onderzoek heeft aangetoond dat deze vrije radicalen hartziekten en kanker kunnen veroorzaken en het risico op een hartaanval verhogen. Het drinken van zwarte thee met een hoog antioxidant gehalte kan helpen om het lichaam te beschermen door schadelijke activiteit van vrije radicalen te bestrijden.

Andere voordelen voor de gezondheid die zwarte thee te bieden heeft, zijn: cholesterolverlagend, versterkt het immuunsysteem, bevordert een gezonde werking van de bloedvaten en beschermt tanden en beenderen. Bovendien voorziet zwarte thee in een aantal voedingsstoffen zoals magnesium, mangaan, kalium, calcium en vitamine C en K, allemaal in spoorhoeveelheden.

#### **Bergamot [Citrus bergamia]**

Vernoemd naar de Italiaanse stad Bergamo waar de bergamotboom voor het eerst groeide. De boom heeft kleine, ronde citrusvruchten die eenmaal rijp geel zijn. Door koude persing wordt uit de schil bergamololie verkregen die een lichte en verfrissende citroenachtige geur heeft.

Bevordert de spijsvertering en ontspant. Door de antiseptische eigenschappen wordt bergamot ook gebruikt om huidinfecties zoals acne en eczema te behandelen. Bergamot werd in de loop der tijd ook vaak gebruikt om koorts, inclusief malaria en infecties van de urinewegen, te bestrijden.

### Geschiedenis

Earl Grey is een van de meest populaire geurige theesoorten in het Westen. De thee kreeg zijn naam van de tweede graaf *Earl Charles Grey* van Groot-Brittannië (1764-1845), die volgens de legende begin jaren 1830 de geurige thee kreeg van een Chinees-Mandarijns hof dat op die manier de diplomatieke relaties trachtte te beïnvloeden.

Op basis van een oud recept bleek de zwarte thee vermengd met de citroenachtige bergamotschil, zo populair bij de Eerste Minister en zijn kabinet dat hij *Twinnings in Strand*, een belangrijke Britse theehandelaar in die tijd, vroeg het staal na te maken. Twinnings verkocht zo de allereerste Earl Grey-thee aan het Engelse publiek. Eerste Minister Earl Grey is misschien het meest gekend door het afschaffen van de slavernij in het Britse rijk, dit een generatie vóór de Amerikaanse Burgeroorlog.

### Gebruik

Organic Earl Grey is een veelzijdige thee die zowel 's ochtends als 's avonds gedronken kan worden: warm of koud. Past goed bij kruidig en nootrijk voedsel. Perfect bij sterk kazen, vis, vlees of wild.

### Cafeïne

Bevat veel cafeïne.

Neem een vlotte start 's ochtends met een snelle energieboost via een dampende kop thee met cafeïne.

### Karakter

**Bladeren:** Gouden toets van zwarte theebladeren

**Aroma:** Zuiver, citroenachtig

**Kleur:** Roodachtig bruin

**Smaak:** Elegante evenwichtige, maar levendige smaak met citrustoets

**Oorsprong:** China, Sri Lanka

## Vanilla Bean

### Beschrijving

Vanilla Bean een diepe mengeling van zwarte theebladeren met vanille uit Madagaskar... alsof u het aroma van wilde vanille in de tropen opsnuift. Vanilla Bean is een mengeling van Ceylon en Chinese zwarte theesoorten en heeft een volle en fruitige smaak. Deze thee zal u zeker kunnen bekoren.

### Ingrediënten

Zwarte thee, vanillebonen

### Voordelen voor de gezondheid

#### **Zwarte thee**

Zwarte thee bevat natuurlijke, plantaardige antioxidant bestanddelen, *polyfenolen* die helpen bij het bestrijden van schadelijke vrije radicalen. Onderzoek heeft aangetoond dat deze vrije radicalen hartziekten en kanker kunnen veroorzaken en het risico op een hartaanval verhogen. Het drinken van zwarte thee met een hoog antioxidant gehalte kan helpen om het lichaam te beschermen door schadelijke activiteit van vrije radicalen te bestrijden.

Andere voordelen voor de gezondheid die zwarte thee te bieden heeft, zijn: cholesterolverlagend, versterkt het immuunsysteem, bevordert een gezonde werking van de bloedvaten en beschermt tanden en beenderen. Bovendien voorziet zwarte thee in een aantal voedingsstoffen zoals magnesium, mangaan, kalium, calcium en vitamine C en K, allemaal in spoorhoeveelheden.

#### **Vanilleboon ("Vanilla planifolia")**

Oorspronkelijk ontdekt door Spaanse veroveraars in Mexico en later geteeld in Madagaskar en andere delen van de wereld. Vanillebonen bevorderen de rust door angst en spanning te verminderen door de zoete geur en smaak. De bonen worden verkregen door groene, onrijpe vanillepeulen te drogen.

### Geschiedenis

Sinds lange tijd wordt geur gegeven aan zwarte en groene theesoorten. De Chinezen begonnen als eersten thee te aromatiseren tijdens de Song-dynastie. Ze deden dit door versgeplukte jasmijn, lotusbloemen, gardenia's, rozen en chrysanten aan de thee toe te voegen, deze bloemen gaven hun delicaat aroma af aan de thee.

Nu wordt groene thee geplukt en bewaard tot het jasmijnseizoen. Verse jasmijnbloesems worden gedurende één nacht bij de thee in kisten gelegd. De thee zal zo de delicate geur en smaak van de bloemen absorberen. *Mountain Spring Jasmine* is een van de bekendste gearomatiseerde groene theesoorten van China. In het Westen is *Earl Grey* de bekendste gearomatiseerde thee, met z'n speciale smaak van bergamotolie. Populaire gearomatiseerde zwarte thee is onder andere *Lychee* en *Rose Petal*.

### Gebruik

Dien op in plaats van dessertwijn. Drink de thee als u zin heeft in een zoet en sensueel drankje met een aangenaam cafeïnegehalte. Perfect als ontbijtdrank bij geroosterd brood of een zoete botercroissant. Ideaal bij chocolade en nagerechten op chocoladebasis.

### Cafeïne

Bevat veel cafeïne.

Neem een vlotte start 's ochtends met een snelle energieboost via een dampende kop thee met cafeïne.

### Karakter

**Bladeren:** Medium bladeren

**Aroma:** Zoet, geparfumeerde neus met houtige ondertonen

**Kleur:** Roodachtig zwart

**Smaak:** Rijk en moutig met een lange nasmaak van zoete vanille

### Oorsprong

China, Sri Lanka

## White Orchard

### Beschrijving

Heerlijke meloen en perzik harmonieus vermengd met de fijne smaak van pure Chinese witte thee.

Ingrediënten : Witte thee, groene thee, natuurlijke fruitaroma's

### Voordelen voor de gezondheid

Zwarte en groene thee zijn van dezelfde plant afkomstig: *Camellia sinensis*. Het eindproduct verschilt echter in stijl, smaak en cafeïnegehalte door de verschillende verwerkingsprocedures. Groene thee wordt niet gefermenteerd of volledig geoxideerd zoals zwarte thee, maar wel wordt wel gestoomd of in de pan gebakken.

Witte thee gemaakt van jonge knoppen die na het plukken onmiddellijk gedroogd worden in de zon of door stoom. Net zoals zwarte thee bevat groene thee een overvloedige hoeveelheid plantaardige antioxidanten: polyfenolen. Tot de grote antioxidant polyfenol categorie behoren flavonoiden en catechines. Catechines zijn een soort flavonoiden die terug te vinden zijn in theebladeren en een beschermende antioxidant werking kunnen hebben tegen schadelijke vrije radicalen. Onderzoek heeft uitgewezen dat deze vrije radicalen hartziekten, sommige kankersoorten kunnen veroorzaken, en het risico op een hartaanval kunnen verhogen. Het drinken van groene thee met hoge antioxidant waarde helpt het lichaam te beschermen door de gevaarlijke werking van vrije radicalen te bestrijden. Andere voordelen van groene thee voor de gezondheid zijn de cholesterolverlagende werking, de versterking van het immuunsysteem en het bevorderen van een gezonde werking van de bloedvaten.

### Geschiedenis

De eerste verwijzing naar witte thee vinden we terug in de Tang-dynastie (618-907 na Christus). Later, in de Sung-dynastie (960-1280 na Christus) vermelden oude geschriften dat keizer Hui Tsung witte thee verkoos boven alle andere soorten. Er wordt gedacht dat de Chinezen *Silver Needle* [Bai Hao Yin Zhen] gebruikten als keizerlijk eerbetoon tijdens de Qing-dynastie en misschien zelfs tijdens de Tang-en Sung-dynastieën. Sir Robert Fortune, de onverschrokken en legendarische ontdekker van theesoorten, reisde in de jaren 1840 naar *Drum Mountain* en bezocht er boeddhistische monniken die er Drum Mountain witte thee, of traditioneel gekend als *Gushan Baiyun*, maakten. Hij deed zich voor als een Chinese handelaar die door het land reisde om theegeheimen te ontwaren waardoor de Britten thee zouden kunnen kweken in India. Nu komen de meeste witte theesoorten uitsluitend uit China en dan voornamelijk uit de provincie Fujian. Witte thee wordt van alle theesoorten het minst bewerkt maar benadert het best de smaak van verse, zuivere theebladeren. Zachte jonge knoppen met zilveren schijn worden in de lente voorzichtig met de hand geplukt en dit slechts gedurende enkele dagen per jaar. De bladeren ondergaan tijdens de verwerking twee stappen. Eerst worden de bladeren onmiddellijk in de zon gelegd, soms worden ze met stoom gedroogd. Witte thee wordt niet gegist en wordt geklasseerd volgens diverse pluk- en selectienormen. *White Peony* [Bai Mu Dan] en *Silver Needle* zijn twee bijzondere variëteiten die gekend staan om hun goede kwaliteit.

### Gebruik

Probeer *White Orchard* als fijne infusie met een lange nasmaak van perzik en meloen. Past goed bij fruit, gebak en desserts op basis van room.

Caffeïnegehalte : weinig cafeïne

### Karakter

**Bladeren:** Witte thee, groene thee, natuurlijke aroma's, bloembloedjes

**Aroma:** Meloen en perzik

**Kleur:** Lichtgoud

**Smaak:** Zoet, frisse witte thee met toetsen van meloen, perzik en tannine.

Oorsprong : China



## Organic Hojicha Green Tea

### Beschrijving

*Organic Hojicha* wordt gemaakt van organische Japanse *bancha*-thee, een mengeling van in de pan gebakken en traag geroosterde groene theebladeren die een rijke, nootachtige drank vormen. Ontsnap eventjes en droom bij het drinken van deze organische groene thee weg naar het glinsterende Motosukomeer in de Japanse Alpen. *Organic Hojicha* is een groene thee met een laag cafeïnegehalte.

### Ingrediënten

Organische groene thee

### Voordelen voor de gezondheid

Zwarte en groene thee zijn van dezelfde plant afkomstig: *Camellia sinensis*. Het eindproduct verschilt echter in stijl, smaak en cafeïnegehalte door de verschillende verwerkingsprocedures. Groene thee wordt niet gefermenteerd of volledig geoxideerd zoals zwarte thee, maar wel wordt wel gestoomd of in de pan gebakken.

Net zoals zwarte thee bevat groene thee een overvloedige hoeveelheid plantaardige antioxidanten: polyfenolen. Tot de grote antioxidant polyfenol categorie behoren flavonoiden en catechines. Catechines zijn een soort flavonoiden die terug te vinden zijn in theebladeren en een beschermende antioxidant werking kunnen hebben tegen schadelijke vrije radicalen. Onderzoek heeft uitgewezen dat deze vrije radicalen hartziekten, sommige kankersoorten kunnen veroorzaken, en het risico op een hartaanval kunnen verhogen. Het drinken van groene thee met hoge antioxidant waarde helpt het lichaam te beschermen door de gevaarlijke werking van vrije radicalen te bestrijden. Andere voordelen van groene thee voor de gezondheid zijn de cholesterolverlagende werking, de versterking van het immuunsysteem en het bevorderen van een gezonde werking van de bloedvaten.

### Geschiedenis

In China en Japan wordt groene thee al eeuwenlang gedronken. Het succesverhaal van *Hojicha* echter is waarschijnlijk begonnen toen in 1920 een theehandelaar uit Kyoto besloot een overschot van groene theebladeren te roosteren. *Hojicha* is een thee die in de pan geroosterd werd en wordt gemaakt van de Japanse *Bancha*.

### Gebruik

Serveer *Organic Hojicha* bij kruidige en nootrijke gerechten. Past ook goed bij sterke kazen. Ideale thee om de spijsvertering te bevorderen.

### Cafeïnegehalte

Minder cafeïne

Een heerlijke kop verse thee met minder cafeïne in de namiddag zal een verfrissende werking hebben.

### Karakter

**Bladeren:** Bruin geroosterde bladeren

**Aroma:** Rijk, nootachtig

**Kleur:** Goudbruin

**Smaak:** Zoet en zacht, smaak van geroosterd hout

### Oorsprong

Japan





## Organic Spring Jasmine

### Beschrijving

*Organic Spring Jasmine* wordt gemaakt van gladde Chinese groene theebladeren die op natuurlijke wijze gearomatiseerd worden met Arabische jasmijnknoppen. Door het bedwelmende aroma en de gekruide, maar ronde smaak, is *Mountain Spring Jasmine* onze versie van een Chinese klassieker.

Ingrediënten : Groene thee, jasmine bloemen

### Voordelen voor de gezondheid

#### **Groene thee**

Zwarte en groene thee zijn van dezelfde plant afkomstig: *Camellia sinensis*. Het eindproduct verschilt echter in stijl, smaak en cafeïnegehalte door de verschillende verwerkingsprocedures. Groene thee wordt niet gefermenteerd of volledig geoxideerd zoals zwarte thee, maar wel wordt wel gestoomd of in de pan gebakken.

Net zoals zwarte thee bevat groene thee een overvloedige hoeveelheid plantaardige antioxidanten: polyfenolen. Tot de grote antioxidant polyfenol categorie behoren flavonoiden en catechines. Catechines zijn een soort flavonoiden die terug te vinden zijn in theebladeren en een beschermende antioxidant werking kunnen hebben tegen schadelijke vrije radicalen. Onderzoek heeft uitgewezen dat deze vrije radicalen hartziekten, sommige kankersoorten kunnen veroorzaken, en het risico op een hartaanval kunnen verhogen. Het drinken van groene thee met hoge antioxidant waarde helpt het lichaam te beschermen door de gevaarlijke werking van vrije radicalen te bestrijden.

#### **[*Jasminum grandiflorum*, *Jasminum officinale*]**

Jasmijn is erg belangrijk in Azië, het Midden-Oosten en India. De naam komt van de Perzische term *Yasmin*, hetgeen 'geurige bloem' betekent. Deze koningin onder de bloemen wordt al lang gebruikt in aromatherapie om het zenuwstelsel te kalmeren en om depressies te behandelen.

### Geschiedenis

In China en Japan wordt al eeuwenlang groene thee gedronken. Het drinken van groene thee is intussen een echte kunstvorm geworden. Het drinken van gearomatiseerde thee is echter ook een erg oude traditie.

Nu wordt groene thee geplukt en bewaard tot het jasmijnseizoen. Verse jasmijnbloesems worden gedurende één nacht bij de thee in kisten gelegd. De thee zal zo de delicate geur en smaak van de bloemen absorberen. *Mountain Spring Jasmine* is een van de bekendste gearomatiseerde groene theesoorten van China. Populaire gearomatiseerde zwarte thee is onder andere *Lychee* en *Rose Petal*. In de Verenigde Staten, Frankrijk en andere Europese landen wint het drinken van gearomatiseerde thee en het combineren ervan met gerechten aan populariteit. De Chinezen begonnen als eersten thee te aromatiseren tijdens de Song-dynastie. Ze deden dit door versgeplukte jasmijn, lotusbloemen, gardenia's, rozen en chrysanten aan de thee toe te voegen, deze bloemen gaven hun delicaat aroma af aan de groene thee.

### Cafeïnegehalte

Minder cafeïne

Een heerlijke kop verse thee met minder cafeïne in de namiddag zal een verfrissende werking hebben.

### Karakter

**Bladeren:** Platte groene bladeren

**Aroma:** Verse heerlijke jasmijn

**Kleur:** Lichtgroen

**Smaak:** Zacht en zoet met een tanninetoets

### Oorsprong

China

## Marakesh Mint Green Tea

### Beschrijving

*Marrakesh Mint, China Gunpowder* gemengd met verfrissende pepermunt zal u wegvoeren naar prachtige watervallen diep in de Marokkaanse bergen. Verras vrienden en familie met deze levendige groene thee versterkt met pepermunt afkomstig van een berg in Tiznit.

Ingrediënten: Groene thee, pepermunt

### Voordelen voor de gezondheid

#### **Groene thee**

Zwarte en groene thee zijn van dezelfde plant afkomstig: *Camellia sinensis*. Het eindproduct verschilt echter in stijl, smaak en cafeïnegehalte door de verschillende verwerkingsprocedures. Groene thee wordt niet gefermenteerd of volledig geoxideerd zoals zwarte thee, maar wel wordt wel gestoomd of in de pan gebakken.

Net zoals zwarte thee bevat groene thee een overvloedige hoeveelheid plantaardige antioxidanten: polyfenolen. Tot de grote antioxidant polyfenol categorie behoren flavonoiden en catechines. Catechines zijn een soort flavonoiden die terug te vinden zijn in theebladeren en een beschermende antioxidant werking kunnen hebben tegen schadelijke vrije radicalen. Onderzoek heeft uitgewezen dat deze vrije radicalen hartziekten, sommige kankersoorten kunnen veroorzaken, en het risico op een hartaanval kunnen verhogen. Het drinken van groene thee met hoge antioxidant waarde helpt het lichaam te beschermen door de gevaarlijke werking van vrije radicalen te bestrijden.

#### **Pepermunt (*Mentha piperita*)**

Pepermunt bevordert een gezonde spijsvertering en helpt indigestie verzachten. Ideaal als aromatherapie aangezien de geur kalmte en rust opwekt.

### Geschiedenis

In China en Japan wordt al eeuwenlang groene thee gedronken. In China gekend als 'parelthee' of *zucha*, de kleine korrels van groene thee in Marrakesh Mint werden lang geleden door de Britten 'buskruit' genoemd omdat die vonden dat het daarop leek. Afkomstig uit de streek van Pingshui in de noordelijke provincie Zhejiang werd deze thee begin jaren 1600 als een van de eerste Chinese theesoorten uitgevoerd. Zowel Europeanen, waaronder de Engelsen, en Amerikanen raakten verknocht aan deze thee. In het midden van de 19<sup>e</sup> eeuw introduceerden de Britten, die op zoek waren naar nieuwe afzetmarkten voor thee, thee en vooral 'buskruit' in Marokko. In die tijd dronken de Marokkanen muntinfusies maar al snel voegden ze daar theekorrels en suiker aan toe.

### Gebruik

Geef uw vrienden en familie deze klassieke thee op elk moment van de dag. Begin uw eigen ochtendritueel met deze thee, zoals in Marokko waar thee overal gedronken wordt als teken van gastvrijheid en solidariteit. Bereid de thee in een traditionele metalen theepot en giet hem in prachtige Marokkaanse theeglazen versierd met kleurige, mooie tekeningen. Voeg suiker toe.

### Cafeïnegehalte : Minder cafeïne

Een heerlijke kop verse thee met minder cafeïne in de namiddag zal een verfrissende werking hebben.

### Karakter

**Bladeren:** Kleine korrels van groene thee, gedroogde munt

**Aroma:** Koele, verfrissende munt

**Kleur:** Lichtgroen

**Smaak:** Rond en verfrissend met levendige munt

Oorsprong : China



## Chamomille citrus

### Beschrijving

*Chamomile Citrus* is een verfrissende infusie, perfect om te ontspannen. Gemaakt van kalmerende Egyptische kamillebloemen en subtiele schijfjes citrusvruchten. Deze levendige mengeling verjongt de geest. Van bedwelmend aroma tot zoete smaak, geeft deze thee van Mighty Leaf met kamille, fruit en kruiden onze visie op de artisanale theekunst weer.

### Ingrediënten

Rozenbottel, sinaasappelschil, kamillebloemen, citroengras, citroenmirte, Nana-munt, hibiscusbloemen, natuurlijke citrusbloemen, natuurlijke aroma's

### Voordelen voor de gezondheid

#### **Kamille (*Chamaemelum nobilis*)**

Populair medicijnkruid. Kamille werkt kalmerend en ontstekingswerend, het gebruik ervan gaat terug tot het oude Griekenland, Rome en Egypte. Door de verzachtende eigenschappen helpt kamille de zenuwen te kalmeren en maagpijn te verzachten.

#### **Sinaasappel (*Citrus aurantium amara*)**

Rijk aan voedingsstoffen. De sinaasappel, een citrusvrucht, bevat veel vitamine C, foliumzuur, beta-caroteen en vezels. De vrucht is rijk aan fytochemische stoffen en helpt ook chronische ziekten zoals kanker en hartziekten te voorkomen. De flavonoiden hebben een antioxidantwerking.



### Geschiedenis

In de tijd van de oude Egyptenaren werd kamille, of *Anthemis nobilis*, reeds veelvuldig gebruikt als medicijnkruid. De Egyptenaren gebruikten kamille bij het behandelen van malaria en koorts, en maakten offers aan de zonnegod. Tijdens de middeleeuwen beschouwden de Angelsaksen kamille als een van de negen heilige kruiden. Kamille is gekend omwille van de aparte appelachtige smaak en het woord komt dan ook van het Griekse woord *kamai*, wat 'op de grond' en 'meloen' (appel) betekent, *grondappel*.

### Gebruik

Kamille wordt traditioneel door veel mensen gedronken om het lichaam en de geest te kalmeren vooraleer naar bed te gaan. *Chamomile Citrus* kan ook gedronken worden als verfrissende kruideninfusie om de zintuigen te kalmeren en te focussen vóór men aan de werkdag begint.

Ijskoud ook lekker tijdens de zomer. Ideaal digestief. Past bij lichte gerechten en complementaire smaken zoals koekjes of fruitproducten met citroen- of sinaasappelsmaak.

### Cafeïnegehalte

Cafeinevrij.

Ontspan na een drukke, hectische dag met een heerlijke kop cafeinevrije, fruitige kruidenthee.

### Karakter

**Kruiden en fruit:** Gedroogde kruiden, fruit en bloemen

**Aroma:** Lichte citrus en bloemachtige toets

**Kleur:** Roodachtig oranje

**Smaak:** Zoet, appelachtige smaak van kamille met nasmaak van citrus (sinaasappel en citroen).

### Oorsprong: Egypte



## Ginger Twist

### Beschrijving

*Ginger Twist* is een harmonieuze mengeling van citroengras, tropische vruchten en munt, met een toets van gember en ginseng. Een rijkelijke en magische infusie. *Ginger Twist* bevordert rust, concentratie en een goede gezondheid. Bevat een goede hoeveelheid antioxidanten.

### Ingrediënten

Citroengras, munt, citroen, sinaasappel, zoethout, appel, papaja, gember, natuurlijke aroma's, ginseng.

### Voordelen voor de gezondheid

#### **Ginseng (Panax ginseng)**

In China sinds duizenden jaren uiterst gewaardeerd. Chinese ginseng wordt toegevoegd aan thee, puur gedronken als tonic of er wordt op gekauwd om energie te krijgen en de algemene gezondheid te bevorderen. Helpt stress verminderen en vergroot de weerstand.

#### **Citroengras (Cymbopogon citratus)**

Traditioneel gebruikt in India en China omwille van de geneeskundige krachten en om smaak toe te voegen aan gerechten. Citroengras heeft diverse voordelen voor de gezondheid. Bevat veel antioxidanten, verbetert de spijsvertering, ontspant het zenuwstelsel en helpt verkoudheid en griep bestrijden.

#### **Gember (Zingiber officinale)**

Gember komt oorspronkelijk uit Azië en heeft een heel aantal voordelen voor de gezondheid: verbetert de spijsvertering, stimuleert de circulatie en helpt bij ademhalingsproblemen. Door de verwarmende eigenschappen kan gember helpen bij het bestrijden van koorts, hoofdpijn, pijnlijke spieren en bij het versterken van het immuunsysteem.

### Geschiedenis

De geschiedenis van kruiden en het gebruik van kruideninfusies dateert uit de prehistorie. Onderzoek toont aan dat de mensen in de prehistorie kruidenbrouwsels en -mengelingen gebruikten om een aantal fysieke aandoeningen te behandelen. Door de eeuwen heen hebben herboristen en gewone mensen kruiden gebruikt om gerechten smaak te geven, om kleren te verven, om er ontspannende drankjes van te brouwen en om er ziektes mee te bestrijden en pijn te verlichten.

Kruideninfusies of tisanes worden gemaakt van planten, vruchten, bloemen, noten en schors. Anders dan zwarte, oolong en groene thee die met de theeplant (*Camellia sinensis*) gemaakt worden, zijn kruiden van nature uit cafeïnevrij. Door het onbeperkt aantal beschikbare kruiden is het mengen en creëren van kruideninfusies een kunstvorm geworden met als resultaat ontelbare aromatische en smaakvolle drankjes. Daarnaast hebben kruideninfusies voordelen voor de gezondheid lijkend op die van thee, zoals vitamines, mineralen en antioxidanten.

### Gebruik

Een heerlijke cafeïnevrije drank die goed past bij kruidige gerechten, alsook bij zeevruchten en vegetarische maaltijden.

### Cafeïnegehalte

Cafeïnevrij.

Ontspan na een drukke, hectische dag met een heerlijke kop cafeïnevrije, fruitige kruidenthee.

### Karakter

**Kruiden en fruit:** Schilfers citroengras, gedroogde munt, stukjes fruit

**Aroma:** Verfrissende munt en kruidige citrustoets

**Kleur:** Licht goudgeel

**Smaak:** Vlot en licht met toetsen van citrus, munt en kruidige toetsen van gember en ginseng.

Oorsprong : Frankrijk, Marokko

## Rainforest Maté

### Beschrijving

Deze unieke kruidenmengeling mengt kruiden en fruit. Maté (wekt energie op), zoethout, specerijen, rozenbottels en stukjes ananas vormen een verfrissend en revitaliserend drankje. Maté is rijk aan vitamines, mineralen en antioxidanten, en bevat natuurlijke cafeïne die het lichaam op een andere manier beïnvloedt dan gewone cafeïne, beide hebben ze een kalmerend effect op de zenuwen en zorgen ze voor een energieboost. Deze tropische mengeling zal het gehemelte voldoening geven met de fruitige en kruidige toetsen.

### Ingrediënten

Groene maté (*Ilex paraguariensis*), munt, rozenblaadjes, kruidnagel, zoethout, anijszaad (*Pimpinella anisum*),



Chinese steranijs (*Illicium verum*), stukjes appel (*Malus domestica*), rozenbottels (*Rosa canina*), ananas, specerijen, natuurlijke aroma's, zwarte thee

### Cafeïnegehalte

Minder cafeïne

Een heerlijke kop verse thee met minder cafeïne in de namiddag zal een verfrissende werking hebben.

### Karakter

**Bladeren:** Ongerosterde maté, zoethout, specerijen, rozenbottels, stukjes appel en fruittoetsen.

**Aroma:** Gekruide toetsen van appel en fruit

**Kleur:** Goudgeel

**Smaak:** Hartig met een lichte pittigheid, gefruit en gekruid met een lichtzoete nasmaak

### Oorsprong

Zuid-Amerika

## Chocolate Mint Truffle

### Beschrijving

Onze *Chocolate Mint Truffle* bestaat uit een bedwelmende mengeling van cacaokernen, munt en rooibosbladeren – deze mengeling werkt verslavend. Rooibos en chocolade zijn allebei gekend als goede antioxidanten. Geniet zonder schuldgevoel van deze verwennerij... fantastisch lekker voor jong en oud.

### Ingrediënten

Rooibos, groene munt, cacaokernen, natuurlijke chocoldearoma's

### Voordelen voor de gezondheid

#### **Rooibos** (*Aspalanthus linearis*)

Onderzoek wees uit dat Rooibos een ongewoon hoog gehalte aan antioxidantflavonoïden bevat, te vergelijken met dat in groene thee. Deze flavonoïden bestrijden schadelijke vrije radicalen die kanker, hartziekten en hartaanvallen veroorzaken.

Sommige niet-bevestigde studies hebben bepaald dat antioxidantgehalten in Rooibos 50 keer hoger zijn dan die in groene thee. Rooibos is van nature cafeïnevrij en rijk aan vitamine C, en bezit nog andere geneeskundige eigenschappen zoals de kracht om lichamelijke reacties op allergieën te verminderen en maagstoornissen te kalmeren.

### Geschiedenis

Afkomstig uit het Zuid-Afrikaanse kaapgebergte werd Rooibos (ook vaak 'rode thee' genoemd) lang gekweekt en gebruikt door de inheemse bevolking in de streek van Cedarburg. Een stam van Bosjesmannen, de Khoisan, ontdekte dat wilde Rooibos een unieke genezingskracht had. Technisch gezien is Rooibos, van de plant *Aspalathus Linearis*, geen thee.

Later, in 1772, ontdekte botanist Carl Humberg het gebruik van het kruid in die streek. Zuid-Afrikanen begonnen de drank te consumeren en genoten van de verfrissende, zoete smaak. Pas in 1904 werd Rooibos elders bekend dankzij een Russische immigrant, Benjamin Ginsburg, die Rooibos internationaal begon te promoten als gezond alternatief voor thee. Nu is Rooibos een van de meest gedronken kruidentheesoorten in de wereld, dit omwille van de heerlijke smaak en het hoge antioxidantgehalte.

### Gebruik

*Chocolate Mint Truffle* is een perfecte vervanger van cafeinerijke thee. Serveer met botergebak of rijke chocoladedesserten.

### Cafeïnegehalte

Cafeïnevrij.

Ontspan na een drukke, hectische dag met een heerlijke kop cafeïnevrije, fruitige kruidenthee.

### Karakter

**Bladeren:** Rooibosbladeren, muntbladeren, cacaokernen

**Arma:** Heldere munt en chocolade

**Kleur:** Amber

**Smaak:** Zachte munt en chocolade, afgerond met een vleugje honing

### Oorsprong

Zuid-Afrika

