

Drentse Heide thee

Kruiden plukken, drogen en vermalen om thee te zetten is iets wat mensen verleerd hebben. Een eeuw geleden was dit nog heel gewoon.

Het verhaal

Duizenden jaren geleden werd de eerste thee gemaakt door de Chinezen. In de 17^e eeuw bereikte het gebruik van thee via de Nederlandse koopvaardij de Nederlandse keuken.

Voor het samenstellen van uw eigen thee recept, zijn geen regels voor, alles is mogelijk bij het samenstellen van uw eigen thee recepten.

Drenthe staat wijd en zijd bekend om de prachtige heidevelden, augustus is de maand bij uitstek om volop te genieten van de bloeiende struikheide, en te plukken voor de thee.

Witte thee (lekker bij het ontbijt), deze thee bevat antioxidanten, die kanker en hart-, en vaat ziekten kunnen voorkomen.

Groene thee (ontspannend in de middag), deze thee is bloemig, licht pittig en krachtig tegelijk.

Heidebloem en struikheide is antiseptisch(ontsmettend), urineafdrijvend en bevordert de spijsvertering. Het wordt over het algemeen gebruikt bij blaas- en nierinfecties en het ontgift de nieren.

Tijm wordt als geneeskrachtige planten en als sierplanten gebruikt, tijm kan gebruikt worden tegen verkoudheid, keelpijn, katers en ter bevordering van de spijsvertering.

Kaneel heeft een gunstige werking op de bloedsuikerspiegel en cholestrol niveau.

Ingrediënten

- witte thee
- groene thee
- heidebloemen
- tijm
- (optie: kaneel)
- (optie: in plaats van tijm: salieblaadjes)

Vorbereiding

- Plukken, heidebloemen en tijm moet je eerst plukken en vervolgens drogen (plukt alleen de jonge blaadjes);
- Drogen, de geplukte heidebloemen en tijm drogen (droogproces kan 3 of 4 dagen duren).

Bereidingswijze

- Witte- en Groene thee kruiden zijn in de winkel te koop;
- Vermalen, de heidebloemen en tijm vermalen in een marmeren vijzel;
- Witte- en Groene thee bij de verpulverde de heidebloemen en tijm mengen (mélange genoemd);
- Voor een kopje thee, kan men 1 theelepel mélange gebruiken, en voor een pot thee (ca. 1 liter) 1 eetlepel thee mélange.