

Benodigdheden

- warm water
- verse kruiden (lavendel, munt, rozemarijn, tijm, citroenmelisse...)
- stukjes fruit zoals appel, aardbei, bessen, druiven
- zeefje
- theefiltertje of -zeefje (niet verplicht)
- suiker, zoetstof of honing



De geheimen van thee

Aan de slag met kruiden, fruit en ander lekkers

Of je nu 's winters voor het knetterende haardvuur zit, of op je terras hartje zomer... een kopje dampende of gekoelde kruidenthee smaakt altijd. Ook kinderen kun je inwijden in het recept 'thee' dat duizenden jaren geleden zijn oorsprong vond in China.

Kruiden kiezen...

Er bestaan talloze lekkere kruiden en vruchten om thee van te maken. Je kunt ze zelf kweken in potjes of gaan plukken in een kruidentuin. Met de buitenschoolse opvang is dat al een boeiend uitje. Theekruiden zoals citroenmelisse, munt, lavendel, tijm en rozemarijn staan in elke degelijke kruidentuin. Leuk om

weten is dat die kruiden ook bepaalde eigenschappen hebben. Sommige zijn opwekkend, zoals munt. Andere kruiden zoals citroenmelisse en lavendel hebben juist een ontspannende werking. Wat fruit betreft: appels, aardbeien, kersen... die vind je zonder moeite in de tuin, of bij de groenteboer.

Zo ga je te werk

Laat de kinderen de kruidenblaadjes fijnhakken of -stampen met een vijzel. Als je de gemalen blaadjes tussen je handen fijn wrijft, komt een oase van geuren je tegemoet. De basis van de thee zal je alvast het water in de mond doen lopen.

Voor een goed smakende kop thee laat je de kinderen een theelepeltje gemalen kruiden in een glas (200 ml) doen. Jij giet er kokend water overheen. Zie je hoe de kruiden dansen in het glas? Het lijkt wel tovenarij! Daarna moeten de kinderen eventjes geduld hebben voor het werk helemaal af is. Bij munt en citroenmelisse voltrekt dit proces zich in 2 à 3 minuten, bij lavendel duurt het wel 10 tot 15



Een uniek schenkritueel

Ook het schenken van de thee is een ritueel op zich. Iedereen heeft zo zijn eigen manier om het te doen: sober, of met veel zwier. Misschien is het leuk om daar even over na te denken met kinderen: hoe kun je thee op een originele of gekke manier schenken? Het kan een leuke activiteit opleveren.

minuten. De thee mag vooral niet te bitter worden. Tussendoor even proeven en de kruiden tijdig uithalen is de boodschap!

Bij fruitthee geldt: niet zuinig zijn op je ingrediënten. Als je een pot thee maakt, mag die zeker voor de helft gevuld zijn met de vruchten van je keuze. Dan giet je er heet water over en wacht je vijf à tien minuten.

Nog even zuiveren...

In principe kun je de thee nu al drinken, maar het is iets lekkerder als de blaadjes uit het water zijn. Dit kunnen de kinderen eenvoudig doen: laat ze de verse thee met een filter boven een ander glas zeven. Wil je snel en zonder veel poespas thee maken, dan kunnen de kinderen kruiden in een theefiltertje stoppen en dat in het hete water laten zakken. Hang er een eigengemaakt labeltje aan en verras iemand met een persoonlijk en origineel kopje thee!

De thee is nu zo goed als klaar. Doe er wat suiker, zoetstof of honing bij... en smakelijk! •

Zoveel theerecepten...

Ijsthee

Als je graag ijsthee drinkt, laat je brouwseltje dan gewoon afkoelelen in de koelkast. Dien het op met ijsblokjes. Je kunt ook makkelijk ijsblokjes maken van thee in plaats van water. Vergeet niet er een klein kruidentakje in te laten vriezen: zo is je ijsblokje nog origineler!

'Gewoon' zoete thee

Je kunt thee met een schep zoetstof altijd extra smaak geven. Maar soms is de combinatie van je ingrediënten al voldoende om 'gewoon' zoete thee op te leveren. Probeer misschien eens een combinatie van zoethout, suikerriet en rozijnen. Overgiet die met water en laat de kinderen betoverd worden door natuurlijke zoetheid.

Groententhee

Waarom niet? Probeer eens een lekkere groententhee uit. Het heeft iets weg van een bouillon en dat kan opkikkeren. Voor groententhee zijn versneden kerstomaatjes, kervel en knoflook absolute aanraders.

