

NO.01

MAGAZINE

THEESOMMELIER BENITA

DE MAGIE VAN CHAI

Specerijen

WEG MET JE
WINTERDIP!!!

HOME MADE
CHAI TIRAMISU

CHAI
EDITION

WINTERTRADITIE
MET O.A CHAI DESSERTS
RECEPTEN

www.theesommelierbenita.nl



0 00035 54562 0

Welkom bij deze Chai edition!

Wat gaaf dat je dit magazine in handen hebt!

Ik ben Benita Roetman, Theesommelier en eigenaresse van Theesommelier Benita.

Thee is voor mij zoveel meer dan een drankje, het is een moment van rust, een manier om te verbinden en een klein ritueel om van te genieten.

De dagen vliegen voorbij met werk, gezin en afspraken. Voor je het weet, is er weer een dag om. Dit magazine is een uitnodiging om te pauzeren en te genieten van iets dat vrouwen al eeuwenlang warmte geeft: Chai. Chai is meer dan een drankje. Het is het kneuzen van kruiden, het pruttelen van melk, de geur van kaneel en kardemom. Dat eerste slokje dat je herinnert aan wat écht telt: kleine momenten van puur genieten.

In dit magazine neem ik je mee in de wereld van Chai met verhalen, recepten en inspiratie voor jouw eigen ritueel.

Dus schenk een kop in, nestel je op je favoriete plek en geniet. Dit is jouw moment!

Liefs Benita



Scan en Ontdek
↪

INHOUD

- De Betoverende Geschiedenis van Chai
- Hoe maak je Chai ?
- Creëer je eigen Chai theemelange
- Home Made Klassieke Chai
- Home Made Pumpkin Chai
- Home Made Chai Borrel
- De magie van Chai Specerijen
- Home Made Chai Cheesecake
- Home Made Chai Panna Cotta
- Home Made Chai Tiramisu
- Chai en Winterse gezelligheid
- Kruidenworkshop: maak jouw favoriete thee op intuïtie
- Maak van Chai jouw wintertraditie



ALLES WAT JE WIL WETEN OVER DE BETOVERENDE GESCHIEDENIS VAN CHAI:

Stel je voor: je zit op een knusse plek, een warme mok in je handen. De geur van kaneel, kardemom en gember stijgt op en omhult je als een zachte deken. Je neemt een slok, en voor even vertraagt de wereld. Dit is Chai. Een drankje met een verhaal dat al duizenden jaren vrouwen zoals jij verwarmt, troost en verbindt.

Maar hoe is Chai eigenlijk ontstaan?

Laten we samen terugreizen in de tijd, naar een wereld vol specerijen, rituelen en momenten van pure aandacht.

Lang voordat de wereld Chai kende als het kruidige theedrankje dat we nu drinken, werd er in India al een soort 'Chai' gedronken. Alleen, er zat nog helemaal geen thee in. Vrouwen en genezers maakten krachtige kruidenmengsels, kadha genoemd, om lichaam en geest in balans te brengen. Een kopje warme gember tegen een opkomende verkoudheid, een vleugje kaneel om de spijsvertering te kalmeren, kardemom en kruidnagel om energie en warmte te geven.



Voor Indiase vrouwen was dit meer dan een drankje. Het was een ritueel. Een moment om voor zichzelf te zorgen, om rust te vinden in de drukte van de dag. Net zoals jij nu je eerste slok Chai neemt na een lange dag, deden vrouwen eeuwen geleden precies hetzelfde.

Dan, ergens in de 17e eeuw, verandert alles. De Britse Oost-Indische Compagnie brengt thee naar India en probeert iedereen te overtuigen om het net als de Britten te drinken: puur en zwart. Maar de Indiase bevolking denkt daar anders over. Waarom zou je thee drinken zonder kruiden, zonder warmte, zonder ziel?

En dus ontstaat er iets nieuws: **Masala Chai**.

Een brutale, eigenwijze versie van thee, waarin zwarte thee wordt gemengd met de specerijen die vrouwen al generaties lang gebruikten. Melk en suiker worden toegevoegd om de smaken zacht en romig te maken. Het is geen kopje thee meer, het is een beleving.

Van Indiase Straatjes naar Jouw Mok

En nu, honderden jaren later, houd jij een mok Chai vast.

Misschien heb je je eigen ritueel: een moment in de ochtend terwijl de wereld nog slaapt, of juist 's avonds als de dag achter je ligt en je eindelijk tijd hebt om te ontspannen.

Wat bijzonder is, is dat je hiermee onderdeel bent van een eeuwenoude traditie. Chai is niet zomaar een drankje. Het is warmte, het is verbinding, het is een moment voor jou.

Dus de volgende keer dat je een slok neemt, sluit je ogen even. Voel de gember prikkelen, de kaneel omarmen, de kardemom fluisteren.

En weet dat, waar ter wereld je ook bent, je samen met duizenden vrouwen hetzelfde doet: een adempauze nemen. Een moment van Chai is een moment van jou.



Hoe maak je Chai ?

Chai maken is een ritueel op zich. Het is even vertragen, de geuren opsnuiven en met aandacht iets creëren dat je van binnenuit verwarmt.

Of je nu de traditionele weg kiest of een eigen twist toevoegt, een kop Chai brengt altijd een vleugje magie.

De basis is een traditionele Chai: Dit is het klassieke recept zoals het in India wordt gemaakt, rijk, kruidig en troostend.

Wat je nodig hebt (voor 2 koppen):

- ✓ 250 ml water
- ✓ 250 ml melk (of een plantaardige variant)
- ✓ 2 tl zwarte thee (bijv. Assam)
- ✓ 2 kardemompeulen (gekneusd)
- ✓ 1 kaneelstokje
- ✓ 2 kruidnagels
- ✓ 2 dunne plakjes verse gember
- ✓ 1 tl honing (optioneel)

Zo maak je het: Breng het water aan de kook met de kruiden en laat 5 minuten zachtjes trekken. Voeg de thee toe en laat nog 2-3 minuten trekken. Schenk de melk erbij en laat het geheel rustig opwarmen (niet laten koken).

Zeef de Chai in je favoriete mok, voeg eventueel wat honing toe en geniet.

Variaties:

- Romige Vanille Chai: Voeg een druppel vanille-extract toe voor een zachte, zoete smaak.
- Pittige Chai: Houd je van een kick? Voeg extra gember of een snufje zwarte peper toe.
- Notige Chai: Gebruik amandelmelk en een snufje nootmuskaat voor een warme, volle smaak.
- Choco Chai: Voeg een theelepel cacaopoeder toe voor een heerlijke chocoladetwist.
- **Cafeïnevrije Chai:** Gebruik rooibos in plaats van zwarte thee voor een zachte en cafeïnevrije variant.

CHAI THEEKRUIDEN

HOME MADE

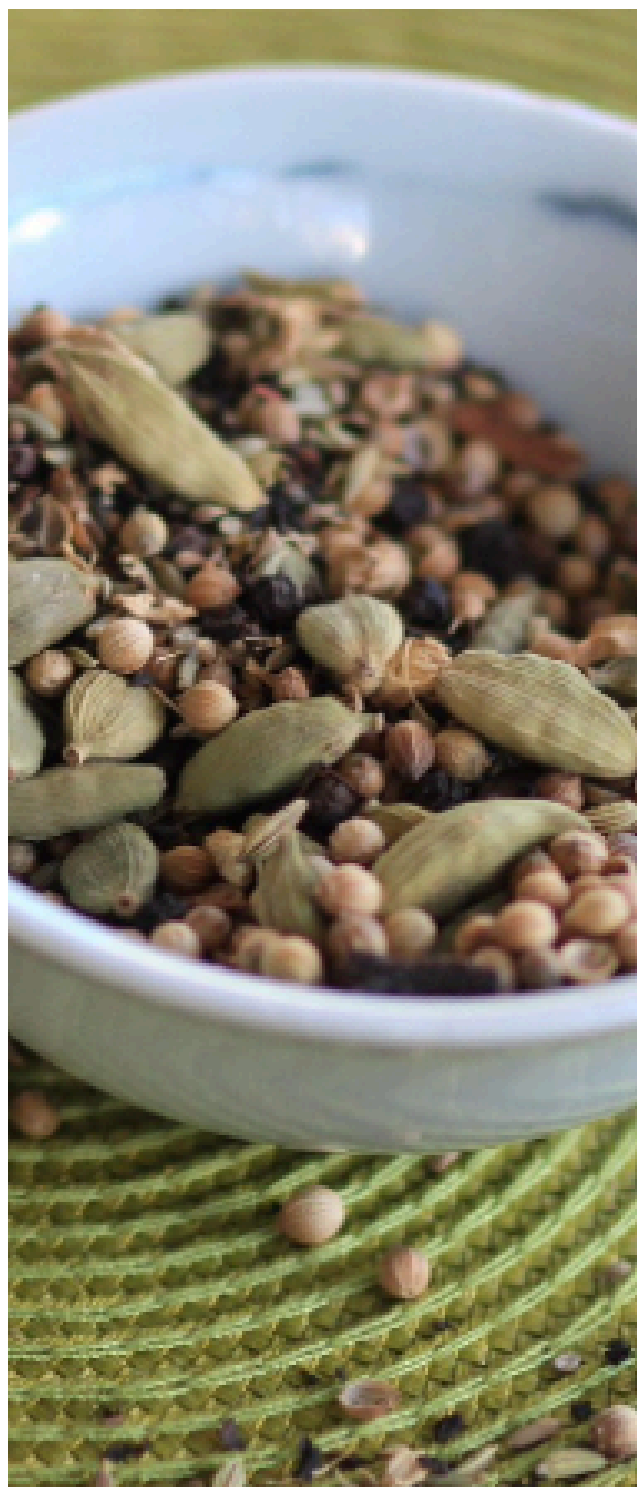
Chai Theekruiden voor 2 personen

Wat je nodig hebt:

- ✓ 1 thee maatschepje kaneel
- ✓ 1 thee maatschepje gember
- ✓ 3 kardemom peultjes
- ✓ 2 thee maatschepjes Assam Ceylon thee
- ✓ 4 kruidnagels
- ✓ 1 thee maatschepje anijs
- ✓ peper (optioneel)

Zo maak je het:

1. Kneus de kardemom en kruidnagel in een vijzel
2. Voeg de rest van de ingredienten samen.
3. Doe 1 thee maatschep van de Chai theekruiden in een theefilter zakje.
4. Laat dit 10 minuten trekken in heet gekookt water of melk.
5. En geniet van jouw chai drankje.



CREËER JOUW EIGEN CHAI THEEMELANGE – MET KRUIDEN UIT ONZE WEBSHOP

Het moment waarop je geuren opsnuift, kruiden tussen je vingers wrijft en intuïtief kiest wat op dat moment bij je past. Misschien heb je zin in iets verwarmends met kaneel en gember, of verlang je naar een diepe, volle chai met Assam-thee en cacaodoppen. In de Thee & Kaart webshop vind je alle ingrediënten om zelf aan de slag te gaan met jouw unieke blend.

De Basis: Puur & Krachtig

Wil je een stevige, kruidige thee? Begin dan met een klassieke basis zoals Assam-thee – vol en moutig, perfect voor een rijke chai. Of kies voor rooibos, een cafeïnevrije optie met een zachte, lichtzoete smaak.



Scan en Ontdek
Chai-thee / specerijen
in onze webshop!



De Kracht van Specerijen

Specerijen geven je thee niet alleen smaak, maar ook warmte en diepte:

Kaneel: Zoet en verwarmend, brengt balans in elke blend.

Gember: Pittig en opwekkend, geeft een fijne kick aan je thee.

Kruidnagel: Aromatisch en intens, voegt een winterse touch toe.

Kardemom: Fris en lichtzoet, perfect voor chai-liefhebbers.

Cacaodoppen: Zacht en romig, voor een vleugje chocolade in je thee.

Liever kant en klare mix als basis gebruiken?

Denk dan aan onze “oma’s koekjes thee”, het “gouden uurtje” of “Hartverwarmertje”
www.thee-kaart.nl/webshop



HOME MADE

Chai Latte – De klassieker

De ultieme manier om van Chai te genieten: romig, kruidig en oh zo troostend.

Wat je nodig hebt:

- ✓ 1 kop sterke Chai (gebruik het basisrecept hierboven)
- ✓ 1/2 kop melk (of plantaardige melk)
- ✓ 1 tl suiker-honing-ahornsiroop (optioneel)
- ✓ Snuf Kaneel

Zo maak je het:

1. Zet een kop sterke Chai thee
2. Verhit de melk in een klein pannetje tot het net begint te stomen (maar niet koken).
3. Schuim de melk op met een melkopschuimer of een garde.
4. Giet de Chai in een mok en voeg de opgeschuimde melk toe.
5. Roer eventueel wat suiker of honing of ahornsiroop door de Chai Latte en geniet van het romige resultaat
6. Strooi een snuf kaneel op het melkschuim.



HOME MADE

Pumpkin Chai voor 2 personen

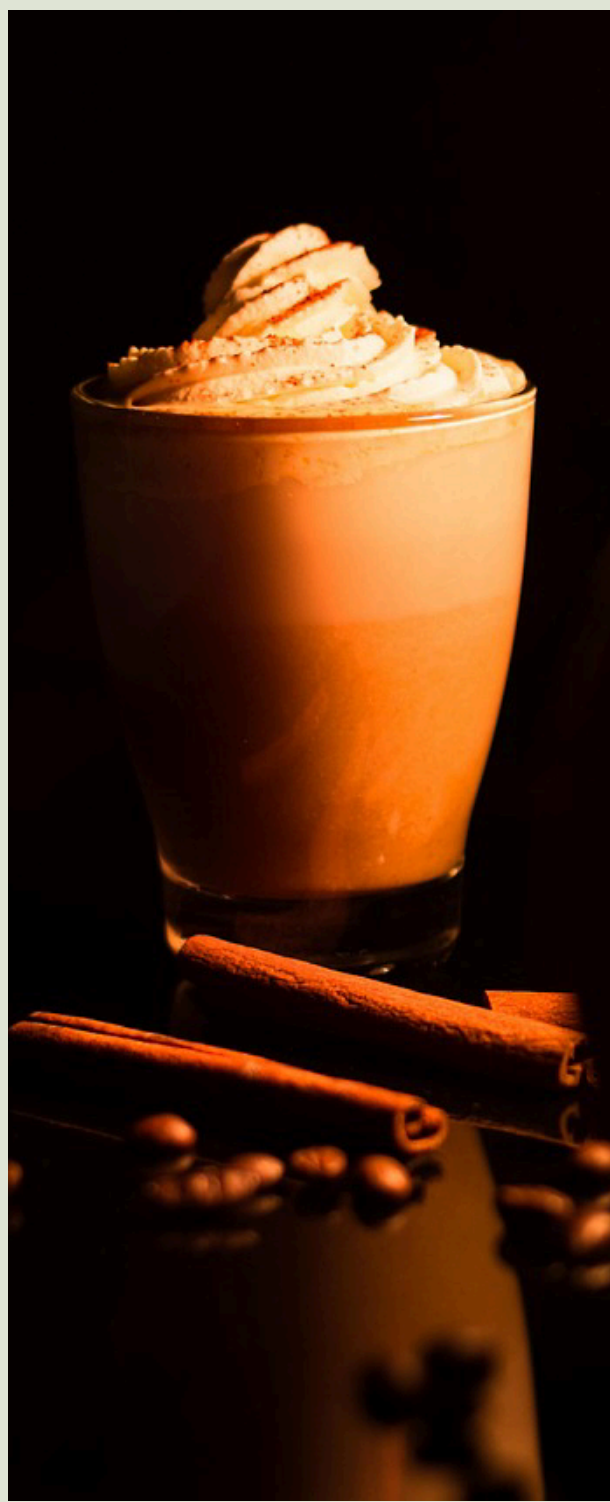
Wat je nodig hebt:

- ✓ 2 thee maatschepjes chai theekruiden
- ✓ 200 ml water
- ✓ 150 ml melk (of plantaardige melk)
- ✓ 1-2 eetlepels pompoen puree
- ✓ 1-2 theelepels honing - ahornsiroop of bruine suiker
- ✓ Slagroom of op geschuimde melk voor (optioneel)
- ✓ Snuf kaneel

Zo maak je het:

1. Breng water aan kook en voeg thee toe, laat dit 5-7 min trekken
2. Verwarm melk en voeg pompoen puree toe en roer met harder tot gladde pap.
3. Voeg de honing (ahornsiroop of bruine suiker toe naar smaak)
4. Zeef de theekruiden uit de thee.
5. Giet mok voor de helft en voeg de pompoenmelk toe. Roer het door elkaar.
6. Voeg slagroom of opgeschuimde melk
7. toe en bestrooi met snuf kaneel.

Tip: Geniet extra met een kaneelkoekjes erbij.



CHAI BORREL

HOME MADE

Chai Borrel

Wat je nodig hebt:

- ✓ 1 liter kokosmelk
- ✓ 12 gram Chai theekruiden (6 schepjes)
- ✓ Kaneel stokje

Per glaasje nodig:

- ✓ 70 ml Chai kokosmelk
- ✓ 10 ml vanille vodka
- ✓ 20 ml Baileys

Per liter Nodig:

- ✓ 1 liter Chai kokosmelk
- ✓ 140 ml Vanille Vodka
- ✓ 280 ml Baileys

Zo maak je het:

- Voeg 1 liter kokosmelk met de Chai theekruiden in een maatbeker.
- Zet de maatbeker minimaal 6 uur in de koelkast (mag ook een nacht)
- Giet de kokosmelk door een zeef in een pan.
- Verwarm al roerend de Chai kokosmelk
- Doe 1/3 deel wodka Vanille en Baileys in een klein borrel glaasje.
- Giet de inhoud van het borrelglaasje in een theeglas en vul aan met de warme Chai kokosmelk.

Tip: Gebruik onze kant en klare Oma's Koekjes thee ipv Chai kruiden.





DE MAGIE VAN CHAI

Specerijen

Chai is veel meer dan een verwarmende drank. De specerijen in chai hebben elk hun eigen unieke smaak én gezondheidsvoordelen. we duiken dieper in de kracht van kardemom, kaneel en gember – drie klassieke ingrediënten die chai zijn kruidige en verwarmende karakter geven.

Kardemom: De Koningin van de Specerijen

Smaak: Zoet, fris en licht peperig met een vleugje citrus

Werking:

- Ondersteunt de spijsvertering en verlicht een opgeblazen gevoel.
- Heeft een ontspannend effect en kan helpen bij stress.
- Staat bekend als een natuurlijke adem. verfrisser en helpt bij een frisse mond.

Extra tip: Voeg kardemom toe aan warme melk of desserts voor een exotische twist!

Kaneel: Warmte en Zoetig

Smaak: Zoet, warm en licht pittig

Werking:

- Kan helpen bij het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel
- Heeft verwarmende eigenschappen, perfect bij koude handen en voeten.
- Werkt als een natuurlijk oppepper, ideaal voor een energieboost.

Extra tip: Strooi kaneel over je ontbijt of voeg het toe aan warme chocolademelk voor een verwarmend effect!

Gember: Pittig en Opwekkend

Smaak: Pittig, kruidig en licht citrusachtig

Werking:

- Stimuleert de bloedsomloop en helpt tegen koude dagen.
- Bekend om zijn ontstekingsremmende en weerstandversterkende eigenschappen
- Helpt bij misselijkheid en een onrustige maag.

Extra tip: Maak een chai-gember shot door verse gember met citroen en honing te mengen voor een krachtige oppepper! Let op: niet op nuchtere maag drinken.

De Perfecte Chai Mix

Door kardemom, kaneel en gember te combineren in een thee, creëer je een harmonieuze balans van smaak en gezondheid. Voeg hier nog steranijs, kruidnagel of zwarte peper aan toe voor extra diepte en intensiteit.

Chai is niet alleen een moment van genieten, maar ook een kruidenboost voor je welzijn!



CHAI CHEESECAKE

HOME MADE

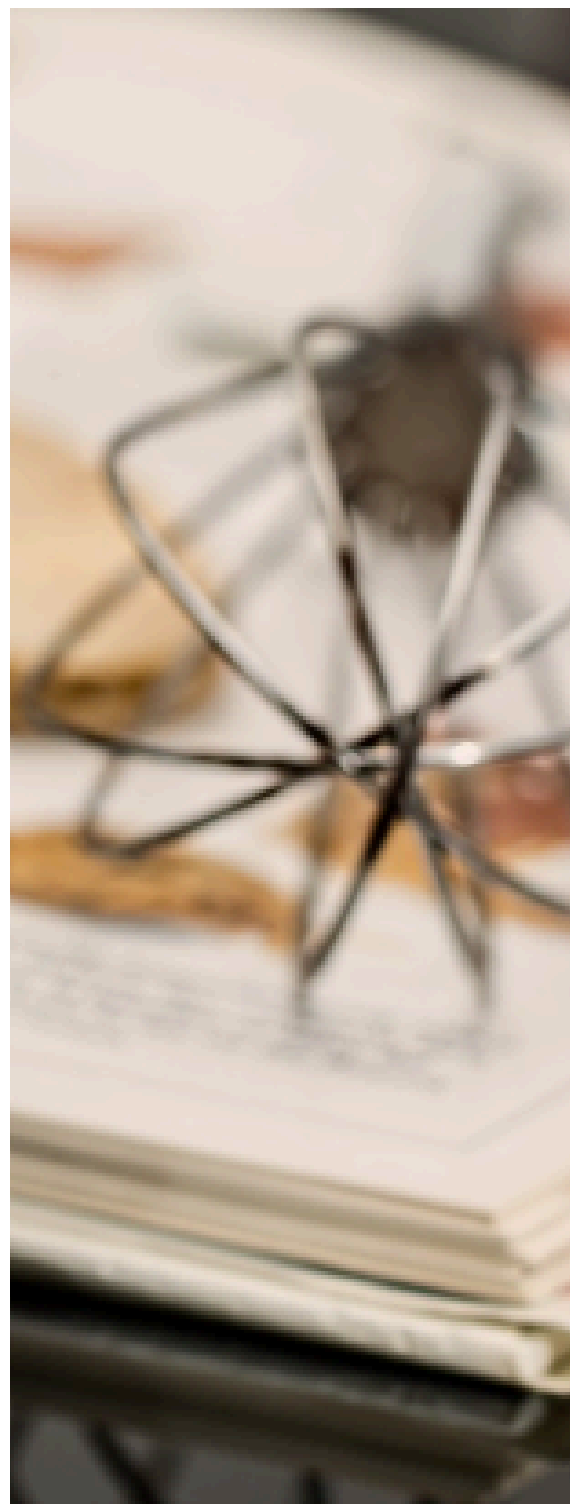
Chai Cheesecake

Wat je nodig hebt:

- ✓ 200 g koekjes (bijv. Speculaas)
- ✓ 75 g gesmolten boter
- ✓ 500 g roomkaas
- ✓ 150 g suiker
- ✓ 3 eieren
- ✓ 200 ml room
- ✓ 120 ml Chai thee (gebruik het basisrecept)
- ✓ 1 tl vanille-extract
- ✓ 1 tl gemalen kaneel

Zo maak je het:

1. Verkruiemel de koekjes in een keukenmachine en meng ze met de gesmolten boter. Druk dit mengsel stevig in de bodem van een taartvorm en zet in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op 175°C.
3. Klop de roomkaas met de suiker romig. Voeg de eieren één voor één toe en mix goed. Voeg vervolgens de room, Chai thee, vanille-extract en kaneel toe.
4. Giet het mengsel over de koekjesbodem in de taartvorm en bak 50 minuten in de oven.
5. Laat de cheesecake afkoelen en zet hem daarna minimaal 4 uur in de koelkast. Serveer met een beetje extra kaneel of een chai-kruidenmengsel erop voor een extra smaakdimensie.



CHAI PANNA COTTA

HOME MADE

Chai Panna Cotta

Wat je nodig hebt(voor 4 porties)

- ✓ 250 ml slagroom
- ✓ 250 ml melk
- ✓ 2 tl losse chai-thee
- ✓ 50 g suiker
- ✓ 1 tl vanille-extract
- ✓ 3 gelatineblaadjes
- ✓ Snufje kaneel voor garnering

Zo maak je het:

1. Week de gelatineblaadjes in koud water
2. Verwarm de melk en slagroom in een pan, voeg de chai-thee toe en laat 5-10 minuten trekken op laag vuur. Zeef de thee eruit.
3. Voeg de suiker en vanille-extract toe en roer tot de suiker is opgelost.
4. Knijp de gelatine uit en roer deze door het warme mengsel tot het volledig is opgelost
5. Giet het mengsel in schaaltes of glaasjes en laat minstens 4 uur opstijven in de koelkast.
6. Bestrooi voor het serveren met een snufje kaneel.

Wil je het extra feestelijk maken?

Serveer met honing, gekarameliseerde noten of een lepeltje chai-karamel!





CHAI TIRAMISU

HOME MADE

Chai Tiramisu (zonder koffie, met chai-thee)

Wat je nodig hebt (voor 4-6 porties):

- ✓ 250 ml sterke chai-thee
- ✓ 200 g lange vingers
- ✓ 250 g mascarpone
- ✓ 200 ml slagroom
- ✓ 50 g poedersuiker
- ✓ 1 tl vanille-extract
- ✓ 1 tl kaneel
- ✓ ½ tl gemalen kardemom
- ✓ ½ tl gemberpoeder
- ✓ Cacaopoeder of kaneel om te bestuiven

Zo maak je het:

1. Zet een sterke chai-thee en laat deze afkoelen.
2. Klop de slagroom stijf met de poedersuiker en vanille-extract.
3. Meng de mascarpone met kaneel, kardemom en gemberpoeder en spatel de slagroom erdoor.
4. Doop de lange vingers kort in de chai-thee en leg een laag in een schaal.
5. Verdeel de helft van het mascarponemengsel erover. Herhaal met een tweede laag lange vingers en mascarpone.
6. Laat minimaal 4 uur opstijven in de koelkast.
7. Voeg voor serveren een snuf kaneel/cacao toe.

Wil je een extra luxe touch? Voeg een scheutje chai-likeur toe aan de thee!



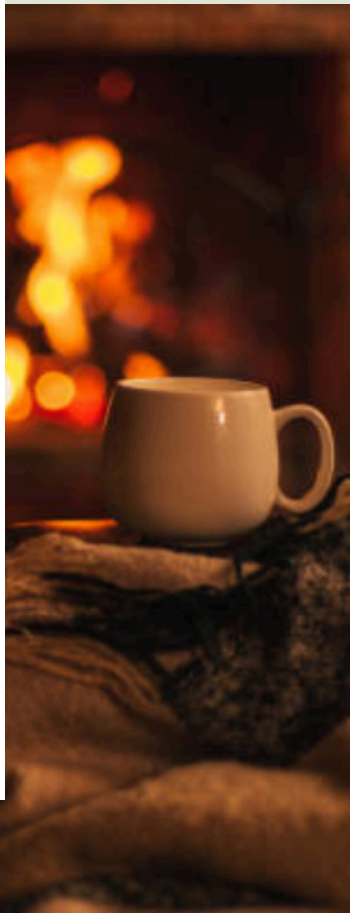


Chai & Winterse Gezelligheid

Buiten is het koud, de wind giert om het huis, en de lucht ruikt naar natte bladeren en vroege schemering. Maar binnen? Binnen hangt de geur van kaneel en gember, een warme deken ligt over de bank, en in je handen omarmt een dampende kop chai je vingers. Dit is hét seizoen van knusse momenten, van kleine rituelen die de winter omarmen.

Gezelligheid in de Kleinste Dingen

De charme van chai zit niet alleen in de smaak, maar in het hele moment eromheen. Misschien zit je op de bank met een goed boek, een dikke trui en wollen sokken aan. Of misschien deel je een pot chai met een vriendin, terwijl jullie urenlang kletsen over alles en niets. Het is de thee die je inschenkt na een koude wandeling, of die je warm houdt tijdens een luie zondagmiddag onder een deken.



Een Warm ritueel in de kouwe winter maanden.

Er is iets magisch aan chai in de winter. Terwijl de regen tegen de ramen tikt, vul je een steelpannetje met melk en water. De geur van versgebroken kardemompeulen vermengt zich met de pittige ondertoon van zwarte thee. Kaneelstokjes trekken langzaam hun zoete warmte in de vloeistof, terwijl een vleugje honing alles samenbrengt. Je schenkt het mengsel in een grote mok, en op dat moment – dat eerste nipje – voel je de winter van binnenuit verdwijnen. Chai is niet zomaar thee. Het is een ervaring. Een pauze in een drukke dag. Een knuffel in vloeibare vorm.

Soms is een geur genoeg om een herinnering tot leven te wekken.

De warme tonen van chai brengen je terug naar die ene wintermiddag, toen je met je handen om een mok gevouwen uit het raam staarde, kijkend naar dwarrelende sneeuwvlokken. Of naar dat knusse theemoment met je moeder, toen jullie samen een nieuw recept uitprobeerden. Iedere slok is een reis door tijd en geur.



Kruidenworkshops: Maak Jouw Unieke Thee op Intuïtie

Wil je nog dieper duiken in de wereld van thee en kruiden/specerijen? Dan is een kruidenworkshop iets voor jou. Tijdens deze workshop leer je hoe kruiden en specerijen samenwerken, welke combinaties bij elkaar passen – het mooiste van alles – je creëert je eigen persoonlijke theemelange.

Intuïtief mengen: Laat je leiden door geur, kleur en gevoel.

Leer de werking van kruiden / specerijen: Welke specerijen verwarmen?

Welke kruiden brengen ontspanning?

Proef en ontdek: Welke blend past écht bij jou?

Een kruidenworkshop is een cadeautje voor jezelf of een prachtig moment om samen met vriendinnen te beleven.

Na afloop ga je naar huis met jouw eigen theemelange en de kennis om thuis verder te experimenteren.

Ben jij klaar om je eigen thee te ontdekken? Neem een kijkje in de webshop en meld je aan voor een workshop!

Scan
en
Ontdek





Wat vinden anderen ???

A



Super leuke leerzame workshop, lekkere zelf samengestelde thee mee naar huis. Aanrader!



Wat hebben wij een leuke workshop gedaan bij Thee&Kaart. Het blijkt een hele kunst om zonder te kijken te benoemen wat je nu ruikt. Na een hele serie geuren geroken te hebben en daar je favorieten uit te halen konden we een eigen kruiden "thee" samenstellen. Aanrader om te doen. Erg leuk!



Wat een leuke enthousiaste vrouw! Deze sommelier weet veel over thee te vertellen in haar atelier. Zo bijzonder dat je je eigen blend kan samenstellen!

Scan en Ontdek
↪



MAAK VAN CHAI JOUW WINTERTRADITIE

**Wil je van je chai-moment iets bijzonders maken?
Probeer deze kleine rituelen:**

Maak je eigen chai-mix. Combineer losse thee en specerijen naar jouw smaak en bewaar het in een mooi blikje.

Drink je chai bij kaarslicht. Laat het warme, flakkerende licht de sfeer nog knusser maken.

Zet een winterse afspeellijst op. Langzame jazz, akoestische klanken of de geluiden van een knisperend haardvuur maken het compleet.

Combineer met lekkers. Een stuk kruidige cake, een kaneelkoekje of warme havermout erbij maakt het nog beter.

Chai is meer dan thee. Het is een gevoel. Een moment voor jezelf. Een warme herinnering in wording.

Dus trek die dikke sokken aan, pak je favoriete mok en laat je verwarmen door de magie van chai.





THEESOMMELIER BENITA

Adres:

Galvanistraat 18
1433 MA Kudelstaart

Contact:

Info@theesommelierbenita.nl
www.theesommelierbenita.nl

Volg mij op Social Media

Instagram: Theesommelier Benita
Facebook: Theesommelier Benita
LinkedIn: Benita Roetman





Scan en
Ontdek
↪

www.theesommelierbenita.nl