



Algemene informatie

Muntthee zorgt voor een goede spijsvertering. Het zorgt ervoor dat een opgeblazen buik verdwijnt en de eetlust terugkeert. Het zorgt ook voor een heldere geest en wordt gebruikt in tandpasta's, baden, stoombaden, huidverzorging, luchtweginfecties, hoofdpijn en jeuk.

In veel landen rond de Middellandse Zee wordt muntthee gedronken. Ook in Nederland wordt deze thee steeds vaker geserveerd. Traditioneel vaak mierzoet gedronken, maar ook zonder suiker of is deze drank heel erg lekker en verfrissend. De munt kan zelfs koud gedronken worden.

Met honing is muntthee heerlijk zachtzoet. Munt wordt in de keuken gebruikt bij vele gerechten. Vaak wordt verse munt ook gebruikt als garnering.

Gebruik één afgestreken eetlepel munt en overgiet deze met 1 liter heet, gekookt water, laat het 10 minuten trekken en geniet van de heerlijke geur en smaak. U kunt deze gedroogde munt ook als badthee te gebruiken. Daarvoor gebruikt u dezelfde hoeveelheden munt en water.



Achtergrond & geschiedenis

Het muntthee drinken is in Noord-Afrikaanse landen een belangrijk sociaal gebeuren. Naar buitenlanders toe is het een gebaar van gastvrijheid wanneer je uitgenodigd wordt om deel te nemen aan een theeceremonie. Groene muntthee is de nationale drank van Marokko. Deze zoete thee wordt na afloop van een maaltijd gedronken. De thee wordt in kleine kopjes gedronken, samen met zoete koekjes. In Egypte en Soedan heet deze thee Shai bi-Nana, in het Hebreeuws: Tai Binana.