



Teen ja ruoan yhdistäminen

Juomana ja mausteena

Henna Heinonen

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2023

Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

Heinonen, Henna
Teen ja ruoan yhdistäminen
Juomana ja mausteena

Opinnäytetyö 21 sivua
2023

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda helposti lähestyttävä opas teen ja ruoan yhdistämisestä sekä ruokajuomana että mausteena ruoanlaitossa. Teen ja ruoan yhdistämisestä ei löydy vielä kovin paljon tietoa kuin viinin ja ruoan yhdistämisestä.

Opinnäytetyö on tiivis opas eri teelaatujen yhdistämiseen ruoan kanssa ruokajuomana ja mausteena sekä niiden ominaisuuksista ja hauduttamisesta. Työ sisältää myös esimerkki reseptejä. Opinnäytetyö on rajattu neljään yleisimpään teelaatuun ja yhteen harvinaisempaan esimerkkiin.

Työn laatimiseen on käytetty teoreettista ja tutkittua tietoa erilaisista artikkeleista ja kirjoista. Teoria osuudessa esiteltiin jokaisen teelaadun valmistusmenetelmä, historia ja hauduttaminen. Opinnäytetyössä käytetään reseptejä, joita on muokattu teen yhdistämiseksi niihin raaka-aineena, jonka jälkeen ne kaikki testattiin. Esimerkki resepteiksi valittiin suomalaisille tuttuja ruokia, joita on helppo lähestyä.

Asiasanat: tee, ruoka, juoma, mauste, teekulttuuri, trendi, ruokajuoma

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Hospitality Management

Heinonen Henna
Combining Tea with Food
As a Drink and Seasoning

Bachelor's thesis, pages 21
2023

The goal of this thesis is to create an easily approachable guide on combining tea and food both as a drink with food and as a seasoning in cooking. There is still not as much information about pairing tea and food as there is about pairing wine and food.

The thesis is a concise guide to combining different types of tea with food as a food drink and spice, as well as their properties and brewing. The work also contains sample recipes. The thesis is limited to the four most common types of tea and one rarer example.

The theoretical and researched information from various articles and books have been used to prepare the work. In the theory part, the production method, history and brewing of each tea grade were presented. The thesis uses recipes that have been modified to combine tea as an ingredient, after which they were all tested. Foods that are familiar to Finns and are easy to approach were chosen as example recipes.

Key words: tea, food, drink, seasoning, tea culture, trend

SISÄLLYS

| | | |
|---|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | TEE..... | 7 |
| | 2.1. YLEISTÄ | 7 |
| | 2.2. HISTORIA | 8 |
| 3 | TEELAADUT | 10 |
| | 3.1. MUSTA TEE..... | 10 |
| | 3.2. VIHREÄ TEE..... | 11 |
| | 3.3. VALKOINEN TEE..... | 12 |
| | 3.4. OOLONG-TEE | 13 |
| | 3.5. DIKTAMNUS TEE | 14 |
| 4 | TUOTEKEHITYS | 15 |
| 5 | TEEN JA RUOAN YHDISTÄMINEN | 18 |
| | 5.1. TEE JUOMANA..... | 18 |
| | 5.2. TEE RUOANLAITOSSA..... | 19 |
| | 5.2.1 MUSTALLA TEELLÄ MAUSTETTU LIHAPATA | 20 |
| | 5.2.2 VIHREÄ TEE SÄMPYLÄT | 21 |
| | 5.2.3 DIKTAMNUKSELLA MAUSTETTU KUIVALIHA..... | 22 |
| | 5.2.4 VALKOINEN TEE MAITOKIISSELI | 24 |
| | 5.2.5 OOLONG-TEE KUIVAKAKKU..... | 25 |
| 6 | POHDINTA | 27 |
| | LÄHTEET..... | 28 |

ERITYISSANASTO tai LYHENTEET JA TERMIT (valitse jompikumpi)

| | |
|---------------|---|
| Kofeiini | kemiallinen yhdiste, joka vaikuttaa ihmisen keskushermostoon |
| Tanniini | tummien rypäleiden kuorissa, siemenissä ja tertun rangassa oleva parkkihappo |
| Teaniini | teepensaan lehdissä oleva aminohappo |
| Meteaniini | teepensaan lehdissä oleva aminohappo |
| Ming-dynastia | hallitsi Kiinaa 1368–1644 välisenä aikana |
| Song-dynastia | hallitsi Kiinassa 960–1279 välisenä aikana |
| Tang-dynastia | hallitsi Kiinaa 618–907 välisenä aikana |
| Matcha tee | hienoksi jauhettua japanilaista vihreää teetä |
| Konacha tee | vihreä tee, joka koostuu pölystä, teesilmuista ja pienistä lehdistä, jotka jäävät jäljelle Gyokuro- tai Sencha-käsittelyn jälkeen |
| Sencha tee | japanilainen paahdettu vihreän teen laatu |
| Gyokuro tee | arvostettu japanilainen hapettamaton vihreä tee |
| Dim sum | kiinalaiseen lihaa, kalaa tai äyriäisiä sisältävä ruoka-ateria |

1 JOHDANTO

Suomalaisten teenjuonti on nousussa. Tutun mustan teen rinnalle ovat nousseet eri teelaadut matchasta valkoiseen teeheen. Vihreää lehtiteetä nautitaan hitaalla aamiaisella ja kotimaisilla marjoilla maustettua rooibosta ennen nukkumaan menoa. Teestä on muodostunut suomalainen ilmiö. Varsinkin laadukkaalle ja eettiselle teelle sekä uusille makuyhdistelmille on ollut viime aikoina kysyntää (Nordqvist 2021, 10).

Monet kuitenkin näkevät teen pelkkänä erikseen juotavana juomana, eivätkä ole ajatelleet, että tee sopii hyvin myös ruokajuomaksi ja ruoanlaittoon. Tämä on kuitenkin muuttumassa ja teen ja ruoan yhdistämisestä on hiljalleen muodostumassa trendi. Osa teelajikkeista ei itsekseen nautittuna pääse oikeuksiinsa, vaan tarvitsee rinnalleen sopivan ruoan. Teelajikkeita on yli 10 000 maailmassa. Sopivan teen löytää aina, oli kyseessä sitten kala, liha tai kasvisruoka, mausteisempi tai miedompi ruoka, kylmä tai kuuma, salaatti tai keitto. Tee on juomana makumaailmaltaan melko samanlainen kuin viini. Halutessaan pystyy ruoan kuin ruoan kanssa juodun viinin korvaamaan teellä (Grotenfelt-Paunonen 2018, 11).

Vaikka teen ja ruoan yhdistämiseen on omat ohjenuoransa, kuten viinin ja ruoan yhdistämiseen, eri tee laatuja ja ruokien yhdistelmien kokeileminen on kannustettavaa. Samalla tavalla kuin viineissä, jotkut yhdistelmät eivät toimi. Mielenkiintoiset teen ja ruoan yhdistelmät kuitenkin tuovat uusia makuelämyksiä.

Opinnäytetyö on helposti lähestyttävä opas teen ja ruoan yhdistämisestä sekä ruokajuomana että mausteena ruoanlaitossa. Aihe on rajattu neljään yleisimpään teelaatuun ja yhteen harvinaisempaan esimerkkiin, jotka yhdistetään viiteen eri reseptiin raaka-aineena. Reseptit on muokattu teen yhdistämisen helpottamiseksi, jonka jälkeen ne kaikki testattiin.

2 TEE

2.1. Yleistä

Tee on teepensa (Camellia sinensis) lehdistä valmistettu juoma. Teepensaasta on olemassa kaksi muunnosta: kiinantee (Camellia sinensis var. sinensis) ja assamintee (Camellia sinensis var. assamica). Nämä ovat yleisimmät teeviljelmillä viljeltävät muunnokset, ja niistä on olemassa monia alueellisia teepensaskantoja ja kantojen hybridimuotoja. Tee sisältää kofeiinia, tanniineja, teaniinia ja meteaniinia. Teaniini ja meteaniini ovat miedosti rauhoittavia aineita. Tanniinit tekevät teestä kitkerää, jos teetä on hauduttetu liian kauan (Teenystävät, Teehelmi, Britannica 2022).

Teenlehtien ikä on yksi tärkeimmistä teen laadun määrittävistä tekijöistä. Kasvin latvuksen nuoret lehdet ovat kaikista arvostetuimpia, etenkin kukintojen kiinnityskohdista kasvavat lehdet sillä ne eivät ole yhtä kitkeriä kuin vanhemmat lehdet.

Valmistusprosessin aikana teelehdet kuivataan. Valmiissa irtoteessä on vain alle 3 prosenttia vettä. Irtoteet jaetaan kahteen ryhmään. Lehtiteestä on kyse, jos teelehtiä ei rikota valmistusprosessin aikana. Jos teelehdet tarkoituksellisesti murskataan valmistusprosessin aikana, on kyse rikutusta teestä (Teenystävät, Teehelmi, Britannica 2022).

Teelaadut jaetaan valmistustavan mukaan mustaan, vihreään, valkoiseen ja keltaiseen teehen. Muiden kasvien kuin teepensa lehdistä valmistettua teetä kutsutaan yleisesti yrttiteeksi. Erona teelaatujen välillä ovat lehtien tuoreus, hapetusprosessi ja jälkifermentointi (Teenystävät, Teehelmi, Britannica 2022).

Teen eri sanojen etymologia heijastaa teenjuontikulttuurin ja -kaupan leviämisen historiaa Kiinasta maihin ympäri maailmaa. Lähes kaikki teetä tarkoittavat sanat maailmanlaajuisesti jakautuvat kolmeen eri ryhmään: te, cha ja chai, jotka esiintyvät englanniksi nimillä tea, cha tai char ja chai. Varhaisin näistä kolmesta, joka tuli englannin kieleen, on cha, joka tuli 1590-luvulla portugalilaisten kautta, heidän käydessä kauppaa Macaossa ja he ottivat sanan kantoninkielisen

ääntämisen. Yleisempi muoto tee saapui 1600-luvulla hollantilaisten kautta, jotka saivat sen joko epäsuorasti malaijin kielestä tai suoraan min kiinan tē-ääntämisestä. Kolmas muoto chai, joka tarkoittaa "maustettua teetä" sai alkunsa pohjoiskiinalaisesta cha-ääntämisestä, joka matkusti Keski-Aasiaan ja Persiaan, missä se otti persialaisen päätteen yi (Tang, 2021).

2.2. Historia

Teen alkuperästä on useita myyttejä ja legendoja. Eräässä suosituksessa kiinalaisessa legendassa keisari Shennong joi pelkkää keitettyä vettä, koska hänen alamaistensa oli keitettävä vesi ennen sen juomista. Jossain noin vuonna 2737 eKr. lähellä olevasta puusta putosi muutamia lehtiä hänen veteensä, mikä muutti sen väriä ja makua. Keisari siemaili juomaa ja oli iloisesti yllättynyt sen mausta ja palauttavista ominaisuuksista. Legendan muunnelma kertoo, että keisari testasi itsellään erilaisten yrttien, joista osa oli myrkyllisiä, lääketieteellisiä ominaisuuksia ja havaitsi teen toimivan vastalääkkeenä. Shennong mainitaan myös Lu Yun kuuluisassa varhaisessa aihetta käsittelevässä teoksessa *The Classic of Tea*. Samanlainen kiinalainen legenda kertoo, että Shennong pureskeli eri kasvien lehtiä, varsia ja juuria löytääkseen lääkeyrtejä. Jos hän söi myrkyllistä kasvia, hän pureskeli teelehtiä torjuakseen myrkkyä (Phillips, 2022).

Legenda juontaa juurensa Tang-dynastiaan. Legendassa chan-buddhalaisuuden perustaja Bodhidharma nukahti vahingossa meditoituaan seinän edessä yhdeksän vuoden ajan. Hän heräsi niin inhottuneena heikkouteensa, että hän leikkasi silmäluomensa irti. Ne putosivat maahan ja juurtuivat kasvaen teepensaiksi. Tarinan toisessa versiossa Bodhidharman tilalla on Gautama Buddha (Phillips, 2022).

Varhaisimmat kirjalliset tiedot teestä ovat peräisin Kiinasta. Sana tú esiintyy shijingissä ja muissa muinaisissa teksteissä tarkoittamaan eräänlaista "katkeraa vihannesta", ja on mahdollista, että se viittasi moniin erilaisiin kasveihin, kuten ohdake, sikuri, taikkaruoho, sekä tee. Teetä on käytetty tuhansien vuosien ajan

lääkkeenä sekä osana uskonnollisia seremonioita. Teen käyttö juomana alkoi levitä Aasiassa noin 600-900-luvuilla. Ensin teelehdet jauhettiin hienoksi jauheeksi, jonka keitettiin vedessä. Myöhemmin jauhetta alettiin vispata kulhossa kuumaan veteen. Irtoteen hauduttaminen alkoi nousta suosioon vasta 1300-1600-lukujen aikana. Teetä nautittiin ensimmäisiä kertoja Kiinan, Intian ja Tiibetin rajamailla. Teen kulkeutuminen Eurooppaan alkoi 1600-luvulla, hieman kahvin jälkeen. Siitä miten tee kulkeutui ensimmäistä kertaa Eurooppaan ei kuitenkaan olla yksimielisiä. Säännölliset teekuljetukset alkoivat kuitenkin virrata Eurooppaan hollantilaisten ja portugalilaisten yhteistyöllä vuonna 1610. Suomessa teenjuonti alkoi vasta Ruotsin vallan aikana. Laajemmille kansanryhmille tee tuli kuitenkin tunnetuksi Venäjän kautta. Suomen vanhin yhä teetä pakkaava yritys on vuonna 1854 Viipurissa perustettu, nykyisin Helsingissä toimiva Sergejeff (Tehelmi, Britannica 2022).

3 TEELAADUT

3.1. Musta tee

Musta tee on käsitellympää kuin muut teelaadut. Toisista teelaaduista poiketen mustan teen annetaan hapettua loppuun saakka. Hapetus poistaa teen lehdistä niiden luontaista kitkeryyttä ja tämän vuoksi mustan teen valmistuksessa voidaan käyttää myös vanhoja lehtiä.

Musta tee on suosituin teelaatu länsimaissa, mutta perinteisissä tee maissa kuten Kiinassa ja Japanissa se ei ole kovin suosittua. Suurin osa mustasta teestä valmistetaan kuitenkin edelleen Aasiassa ja sitä valmistetaankin enemmän kuin mitään muuta teelaatua. Kiinassa, Japanissa ja Koreassa mustaa teetä kutsutaan punaiseksi teeksi johtuen sen punertavasta väristä. Tämä saattaa aiheuttaa sekaannusta, sillä Kiinassa mustaksi teeksi kutsutaan puer-teetä (Teekauppa, Teehelmi 2022).

Mustan teen käyttö alkoi huomattavasti muita teelaatuja myöhemmin, tosin Euroopassa se saavutti suosiota paljon vihreää aikaisemmin. Musta tee oli eurooppalaisille helpompaa hauduttaa kuin esimerkiksi vihreä tee. 1600-luvun puolessavälissä alkoi maito teen nauttiminen, jolloin mustaan teeheon lisätään runsaasti maitoa vahvistamaan teen makua (Britannica 2022).

Mustan teen hauduttaminen on suhteellisen helppoa. Veden lämpötilan tulisi olla hieman kiehuvaa vettä viileämpää, eli noin 90-95 astetta. Tämän lämpötilan voi saavuttaa ottamalla veden liedeltä hieman ennen kiehumista, tai lisäämällä vähän viileää vettä kiehuvaan veteen, tai odottamalla hetken. Mustan teen hauduttamisessa on harvemmin ongelmia, vaikka veden lämpötila ei olisikaan juuri oikea, sillä se ei kitkeröidy helposti. Sopiva aika mustan teen hauduttamiseen on noin 2-5 minuuttia (Forsman tea 2022).

3.2. Vihreä tee

Vihreä tee eroaa muista teelaaduista selkeimmin siten, että sitä ei hapeteta kuten esimerkiksi mustaa teetä. Vihreää teetä valmistettaessa lehdet paahdetaan tai höyrytetään välittömästi poimimisen jälkeen. Tätä prosessia kutsutaan nimellä sha qing, joka tarkoittaa ”vihreän tappaminen”. Tämä antaa vihreälle teelle raikkaan ja miedon maun, sillä se pysäyttää hapettumisen ja hajottaa entsyymejä.

Myös paahattamisella ja höyryttämällä on huomattava vaikutus teen lopulliseen makuun. Japanilaiset vihreät teelaadut ovat höyrytettyjä ja niissä on ruohomainen ja puhtaampi maku. Kiinalaiset vihreät teelaadut taas ovat paahdettuja ja niissä puolestaan on paksumpi ja pehmeämpi maku. Vihreää teetä myydään usein maustamattomana tai miedosti maustettuna. Se saa nimensä teen väristä, joka on yleensä vaalean vihreä tai kellertävä. Vihreää teetä tuotetaan hyvin laajasti eri puolilla Aasiaa. Suurimmiksi tuottajiksi voidaan laskea Kiina, Japani, Korea, Thaimaa ja Vietnam (Teekauppa, Teehelmi 2022).

Vihreän teen historia on lähes yhtä pitkä kuin teen historia kokonaisuudessaan. Teen valmistusprosessi ja hauduttaminen ovat muuttuneet huomattavasti ajan saatossa. Alkuaan teetä keitettiin keitoksi, tai siihen lisättiin vähintäänkin suolaa. Vihreän teen valmistukselle ominaista lehtien höyryttämistä harrastettiin Kiinassa jo 200-300-luvulla. Nykyisenkaltaisella tavalla vihreää teetä on valmistettu 1100-1300-luvulta saakka. Ming-dynastian aikana (1368-1644) irtonaisten teelehtien hauduttaminen yleistyi.

1600-luvulla kauppamatkojen pitkäkestoisuuden vuoksi vihreä tee ei selvinnyt perille Eurooppaan täydessä loistossaan, jonka vuoksi paremmin säilyvä musta tee nousi suureen suosioon Aasian ulkopuolella. Vihreä tee on edelleen suosituin teelaatu Itä-Aasiassa ja on alkanut saada suosiota myös länsimaissa kasvavasta kiinnostuksesta sen terveystuokuksiin (Britannica, 2022, Teekauppa 2022).

Vihreän teen hauduttamiseen sopiva lämpötila on noin 70-80 astetta. Haudutusaika voi vaihdella minuutista kolmeen minuuttiin. Usein kaksi minuuttia on kuitenkin optimaalinen aika. Liian pitkä hauduttaminen tekee teestä helposti todella kitkerää. Vihreästä teestä saa myös virkistävää jääteetä hauduttamalla yön yli jääkaapissa (Forsman tea 2022).

3.3. Valkoinen tee

Valkoinen tee on teelaaduista vähiten käsitelty. Lehtiä ei höyrytetä tai paahdeta hapettumisen estämiseksi, eikä niitä myöskään hierota hapettumisen edesauttamiseksi. Parhaimpiin valkoiisiin teelaatuihin kerätään ainoastaan aukeamattomat, silkkisen hopeanharmaan nukan peitossa olevat teen lehdet. Astetta halvempiin laatuihin kerätään avautumassa olevia sekä jo auenneita lehtiä ja kärkisilmuja. Valkoinen tee saa nimensä vaaleasta nukasta lehtien pinnassa ja koska lehtivihreän määrä lehdissä on vähäinen ja lehtien väri on vaalea, sillä lehdet kerätään kasvun alkuvaiheessa.

Valkoisen teen maku on herkkä ja kukkainen. Maun ensivaikutelma on melko mieto, mikä voi vaatia hieman totuttelua myös teen ystäviltä. Valkoinen tee on keltaisen teen ohella yksi kalleimmista teelaaduista (Art of tea, Teekauppa, Teehelmi).

Valkoisen teen uskotaan olevan peräisin Song-dynastian (920-1269) ajalta, tosin vielä aikaisempia viittauksia valkoiseen teehen on löydetty jo Tang-dynastian (618-907) ajalta. Valkoinen tee oli todella arvostettua ja suosittua Song-dynastian aikana. Vain kuninkaalliset saivat juoda valkoista teetä ja huhutaan, että vain neitsyet, joilla oli valkoiset hanskat, saattoivat tarjoilla sitä kunnianosoituksena keisarille.

Ming-hovioikeus päätti Ming-dynastian (1368-1644) aikana, että vain irtolehtistä valkoista teetä voidaan tarjoilla kunnianosoituksena keisarille, mikä muutti käsityksen valkoisen teen käsittelystä ja sen valmistamisesta (Britannica, 2022, Art of tea).

Valkoinen tee haudutetaan noin 80 asteessa. Valkoista teestä ei tule kitkerää kovin helposti, joten sen haudutus aika on melko joustava. Teen laadusta riippuen haudutusaika vaihtelee kolmesta jopa kymmeneen minuuttiin (Forsman tea 2022).

3.4. Oolong-tee

Oolong on erittäin monimuotoinen ja osittain hapetettu teeluokka. Sen eri laatujen hapettumisaste vaihtelee usein noin 10-70% välillä. Oolongia kutsutaan usein mustan ja vihreän teen välimuodoksi, koska sen tuotantoprosessi on useimmiten vihreän ja mustan teen tuotantoprosessin välimaastossa. Kyseessä on kuitenkin oma teelaatunsa. Oolongeihin kuuluu monenlaisia teitä aina herkemmistä mauista, vihreää teetä muistuttavista wulongeista, luonteikkaampiin ja tummempiin makuihin. Teenlehtien sekä valmiin juoman väri voi vaihdella vihreästä mustaan. Länsimaissa puhutaan usein vihreästä tai ruskeasta oolongista, riippuen hapettumisasteesta. Oolongissa on myös vähemmän kofeiinia kuin monessa muussa teelaadussa (Teekauppa, Teehelmi, Art of tea 2022).

Oolong teen synnystä on monia teorioita. Ensimmäinen teoria, jota kutsutaan "tribute tea" -teoriaksi, väittää, että oolong-tee on peräisin suoraan Dragon-Phoenix Cake -kunnianosoitusteestä, joka koostui kahdesta eri teetyypistä, "Dragon" (Long) ja "Phoenix" (Fong), joita tuotettiin Beiyuanin teepuutarhoissa. Kun irtolehtinen tuli muotiin uutena tapana tarjoilla kunnianosoituksia, nimi muutettiin "Mustaksi lohikäärmeeksi" tai oolong-teeeksi sen käsittelymuodosta syntyneiden tummien ja karkeiden teelehtien mukaan.

Toista teoriaa kutsutaan "Wuyi" -teoriaksi, jonka mukaan oolong-tee on alun perin nimetty Wuyin vuoristoalueen mukaan, missä se dokumentoitiin ensimmäisen kerran Ming-dynastian (1368-1644) runoissa.

Kolmas teoria tulee "Anxi"-teoriasta, jonka mukaan oolong-tee löydettiin ensimmäisen kerran Anxin alueelta Fujianin maakunnassa, kun Sulong, Wulong tai Wuliang-niminen mies antoi vahingossa teelehtiensä hapettua liikaa sadonkorjuun aikana (Britannica 2022, Art of tea).

Oolong-teetä haudutetaan korkeassa lämpötilassa noin 90-95 asteisessa vedessä. Teen haudutusaika on 1-7 minuuttia. Oolong sisältää vähemmän parkkihappoja kuin muut teet, joten se ei kitkeröidy yhtä helposti. Oolong-teetä kannattaa hauduttaa useampi kerta samoista lehdistä ja seurata maun kehittymistä jokaisella haudutuskerralla (Forsman tea, 2022).

3.5. Diktamnus tee

Diktamnus eli Kreetan meirami on monivuotinen viljelykasvi, jota esiintyy luonnollisessa ympäristössä vain Kreetalla. Vuosisatojen aikana monet keräilijät ovat kuolleet tai loukkaantuneet yrittäessään hankkia kasvia, koska sitä esiintyy melko vaikeapääsyisillä alueilla. Sen 20-30 cm pensaat löytyvät kalkkikivivuoren rinteiltä, rotkoilta ja kallioilta. Nykyään diktamnusta viljellään paljon, sillä luonnonvaraisena yrtistä on tullut harvinainen, liiallisen keräämisen seurauksena. Diktamnuksesta valmistettua teetä ja hauteita on pitkään käytetty Kreetalla yleislääkkeenä.

Diktamnus tunnettiin jo antiikin aikana, jolloin kasvia käytettiin ihmelääkkeenä useimpiin vaivoihin. Muinaiset kreetalaiset uskoivat, että Zeus antoi tämän kasvin kiitollisuudenosoituksena sen saaren asukkaille, jolla hän varttui. Silloinkin kreetalaiset joivat siitä valmistettua olutta saadakseen pitkän ja terveen elämän. Tämä tapa on säilynyt nykyaikaan ja on osa Kreetan asukkaiden ruokavaliota (Crete.pl, diktamnus 2018).

Diktamnus tee haudutetaan kiehuvaan veteen noin 100 asteisessa vedessä. Teen haudutus aika on 8-10 minuuttia. Diktamnus teen maku ja aromi ovat täyteläisiä ja sen lehdet voidaan hauduttaa useita kertoja (kreeta.info 2020).

4 TUOTEKEHITYS

Liiketoiminnassa ja suunnittelussa tuotekehitys kattaa koko prosessin, jossa uusi tuote tuodaan markkinoille, uudistetaan olemassa oleva tuote tai tuodaan tuote uusille markkinoille. Tuotekehityksen keskeinen osa on tuotesuunnittelu sekä erilaiset liiketoimintanäkökohdat. Tuotekehitysprosessilla kuvataan laajasti markkinamahdollisuuden muuttumista myytäväksi tuotteeksi. Organisaation kehittämät tuotteet tarjoavat sille keinoja tuottaa tuloja. Monet teknologiaintensiiviset yritykset käyttävät lähestymistapanaan teknologisen innovaation hyödyntämistä nopeasti muuttuvilla markkinoilla (Altman 2021).

Tuote voi olla joko aineellinen, esimerkiksi jotain fyysistä, tai aineeton kuten kokemus tai palvelu. Palvelut ja muut prosessit erotetaan toisinaan "tuotteista". Tuotekehitys vaatii asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden ymmärrystä, kuten myös tietoisuutta kilpailuympäristöstä sekä markkinoiden luonteesta. Prosessin tärkeimmät muuttujat ovat kustannukset, laatu ja aika, sillä ne ohjaavat asiakkaiden tarpeita. Innovatiiviset yritykset, jotka tähtäävät näihin kolmeen muuttujaan kehittävät säännöllisesti uusia tuotteita, jatkuvia käytäntöjään ja strategioitaan vastatakseen paremmin asiakkaidensa tarpeisiin ja kasvattaakseen omaa markkina osuuttaan. Yrityksillä on monia haasteita sekä epävarmuustekijöitä lähes koko prosessin ajan (Altman 2021).

Uuden tuotekehitystehtävän alussa yrityksen on tehtävä tarkka markkinatutkimus, jossa on seuraavat kysymykset: Asiakkaan tarpeet, kilpailijoiden tarjonta, omat uudet ideat, missä on kohderyhmämme, muiden tuotteidemme nykyinen elämänvaihe, mitä hyötyä uudesta tuotteesta mahdollisesti olisi? Vastaukset ohjaavat jatkoa. Tavoitteena on poistaa virheelliset ideat ennen uusien resurssien suuntaamista tuotekehitykseen.

Uuden tuotteen kustannuslaskelma määrittää uuden tuotteen tavoitehinnan ja tuotekehitykseen käytettävissä olevan rahan. Tuotekehitys alkaa usein vaatimusluettelon tai vaatimusmäärittelyn laatimisesta. Tämä kuvaa ulkonäköä, lakisääteisiä käyttöä, vaatimuksia, sekä vastaavaa. Listatut toiminnot on jaettu vaatimukseen, jotka uuden tuotteen on vähintään täytettävä, sekä lisätoimintopyyntöihin. Vaatimuslistasta haetaan asiakkaan näkökulmaa. Vaatimusluettelon valmistumisen jälkeen selvitetään tekniset

toteutusmahdollisuudet ja laaditaan tuotekehityssuunnitelma, joka toimii varsinaisen kehitystyön pohjana. Tässä voi käyttää apuna QFD-menetelmää, jolla muutetaan asiakkaiden tarpeet mitattavissa oleviksi tärkeysjärjestyksessä oleviksi tavoitteiksi, joiden käsittely tuotesuunnittelussa on helpompaa (Altman 2021).

Seuraavaksi on vuorossa ideointivaihe ja tuotekonseptin valmistelu. Tämän vaiheen aikana uuden tuotteen toiminnot pyritään jakamaan erillisiin alatoimintoihin ja etsimään ratkaisumahdollisuuksia niihin mahdollisimman tehokkaasti. Ideointivaiheessa pyritään pysymään abstraktilla tasolla prosessin nopean etenemisen ja systemaattisesti mahdollisimman monen ratkaisun löytämiseksi. Ratkaisumahdollisuuksien kartoituksen jälkeen valitaan sopivimmat ratkaisut tarvittavien toimintojen toteuttamiseksi. Ideoita uusiin ratkaisuihin voi saada suoraan asiakkailta sekä käyttäjäkokemuksesta, kilpailijoiden tuotteista, tuotekehitysosastolta, julkisista idealähteistä, patenteista tai messuilta. Ideoinnin apuna voidaan hyödyntää eri ideointitekniikoita, esimerkiksi aivoriihiä, morfologiaa tai ongelma-analyysiä (Altman 2021).

Ideointivaiheen jälkeen siirrytään luonnosvaiheeseen. Tässä vaiheessa pääkomponentit ja toiminnot sijoitetaan tuotteen luonnokseen, jonka jälkeen luonnos jalostetaan ja pääkomponenttien tekniset mitoituslaskelmat käydään huolellisesti läpi (Altman 2021).

Mikäli tuotteella on joitain ulkonäkövaatimuksia, on tuotekehitystiimiin kutsuttava teollinen suunnittelija. Suunnittelija valmistelee useita luonnoksia ulkonäkö ideoista uudelle tuotteelle, jonka jälkeen valitaan niistä sopivin. Jos tekniset toiminnot vaativat testausta, voidaan konseptin toimivuuden varmistamiseksi valmistaa prototyyppi. Prototestit usein rajoittuvat vain kriittisimpiin toimintoihin tässä vaiheessa. Monimutkaisten tuotteiden, esimerkiksi autojen, suunnittelu on jaettu useisiin osastoihin, esimerkiksi moottoriosastoon ja ovisuunnitteluryhmään, jotka toimivat melko itsenäisesti ja rinnakkain (Altman 2021).

Tuotekehityksen viimeinen vaihe on viimeistelyvaihe. Viimeistelyvaiheessa tuotetaan tuotedokumentaatio, esimerkiksi valmistukseen tarvittavat asiakirjat ja

lopuksi käyttäjädokumentaatio. Osien kuvien valmistuttua, luodaan prototyyppi, joka vastaa uutta tuotetta. Prototyyppejä ei voida tehdä kovin suurille tuotteille, kuten paperikoneille. Nykyään 3D-mallit voivat korvata osan prototyypeistä. Prototyyppien rakentaminen ja testit luovat usein listan virheistä, jotka korjataan tuotteeseen. Tämän vaiheen aikana tuotteelle tehdään eri testejä, tuoteturvallisuuteen liittyvien standardien mukaisesti, jolloin tuote on testattava tietyllä tavalla, tyyppitesteillä. On myös mahdollista tehdä nollasarja valmistettavuuden parantamiseksi, joka optimoi valmistusprosessin ja eliminoi tuotantohäiriöitä (Altman 2021).

5 TEEN JA RUOAN YHDISTÄMINEN

5.1. Tee juomana

Kaikki ruoat voi yhdistää teen kanssa. Itse asiassa tee ja ruoka ovat aina sopineet erinomaisesti yhteen. Kuten viini, tee voi parantaa ja täydentää minkä tahansa ruoan makua, suolaisesta makeaan. Aivan kuten viini, jotkut teet sopivat hyvin mausteisten ruokien kanssa, kun taas toiset voivat olla hyviä erittäin makeiden jälkiruokien kanssa. Monet teeperinteet sisältävät sekä teen että ruoan.

Esimerkiksi perinteiseen iltapäiväteehen kuuluu aina sormivoileipiä, pieniä kakkuja ja skonsseja. Aamiaisteillä on voimakas maku, joka sopii hyvin runsaan aterian kanssa. Japanilaiseen teeseremoniaan sisältyy usein esteettisiä makeisia, jotka sopivat hyvin matcha-teen täyteläisyyteen ja lievään katkeruuteen. Sushiravintoloissa on aina tarjolla kupillinen konacha-teetä, vahvaa gyokurosta valmistettua vihreää teetä ja sencha-lehtihiukkasia. Kiinalaisissa dim sum -ravintoloissa on yleensä tarjolla pannu vahvaa jasmiinivihreää teetä tai pu'erh-teetä. Dan Cong oolong -teet sopivat hyvin useimpien kiinalaisten ruokien kanssa (Simple loose leaf 2021, Twinings UK 2022).

On olemassa täydellinen teepari mihin tahansa ruokaan. Paras tapa oppia yhdistämään teesi on oppia hauduttamaan se oikein ja ymmärtämään sen makuja.

Jotta voit yhdistää teen ruoan kanssa, sinun tulee tietää muutama perussääntö. Kaikki teet eivät sovi kaikkien ruokien kanssa. Yritä miettiä, mitkä teen maut sopivat yhteen tai voivat täydentää ruokiasi. Esimerkiksi tuoreemmat vihreät ruoat sopivat hyvin tuoreen vihreän teen kanssa. Vahvat ja maltaiset teet sopivat hyvin voimakkaiden makujen kanssa. Ajattele sitten maun voimakkuutta. Herkkä valkoinen tee ei koskaan maistu hyvältä paahdetun sianlihan kanssa, mutta se voi maistua ihanalta kevyempien vaniljakermajälkiruokien kanssa (Simple loose leaf 2021, Twinings UK 2022).

Runsaisiin aterioihin valitaan vahva musta tee. Niillä on hieman supistava ja syvä ja usein maltainen maku. Ne sopivat hyvin runsaiden ruokien, kuten paahdetun lihan, kuten naudan, karitsan ja hirvenlihan, tai raskaiden pastaruokien, kuten lasagnen, kanssa. Vihreät teet maanläheisine, kasvillisine makuineen sopivat hyvin kasvisruokien, salaattien, mietojen vihreiden curryjen ja kevyiden kanaruokien kanssa. Valkoinen tee on yleensä hyvin hellävaraista, ja jos se tarjoillaan liian runsaan ruoan kanssa, se voi vaikuttaa täysin mauttomalta. Joten nämä sopivat parhaiten erittäin kevyiden ruokien, kuten valkoisen kalan, tai mietojen juustojen ja vähemmän makeiden jälkiruokien kanssa (Simple loose leaf 2021, Twinings UK 2022).

Oolong-teen maku voi olla joko kevyt tai voimakas riippuen siitä, kuinka hapettunut se on. Valitse kevyempiä oolong-teetä kevyemmän ruoan kanssa ja vahvempaa oolong-teetä runsaiden aterioiden kanssa. Ne eivät kuitenkaan koskaan ole yhtä vahvoja kuin musta tee, joten sitä ei ole hyvä yhdistää rasvaisten ruokien kanssa. Ne sopivat täydellisesti yrttiruokien, hedelmäisten jälkiruokien sekä savustettujen juustojen ja lihan kanssa. Hedelmäiset ja tuoksuvat teet, sekä monet yrttiteet sopivat täydellisesti monimutkaisiin jälkiruokiin, kakkuihin ja tummaan suklaaseen. Jotkut jopa sopivat hyvin mausteiseen lihaan. Täyteläiset Chai-teet taas sopivat yhteen eksoottisen turkkilaisen makean lihan ja intialaisten leivonnaisten kanssa (Simple loose leaf, 2021, Twinings UK, 2022).

5.2. Tee ruoanlaitossa

Tee sopii myös erinomaisesti ruoanvalmistukseen. Sitä voi käyttää leivonnaisiin, jälkiruokiin kuin myös pääruokiin. Pääruokiin saan yrttimäistä makua mustalla tai vihreällä teellä kun taas valkoinen tee ja oolong tee antavat jälkiruokiin hennon kukkaista makua. Teetä voi käyttää esimerkiksi mausteena, marinadeissa tai hauduttamiseen. Teen käyttämiseen ruoanlaitossa pätevät samat ohjeet kuin teen yhdistämisessä ruokaan juomana.

Yhdistelmiä kokeiltaessa valittiin helppoja ja suomalaisille tuttuja ruokia, jotka olisivat helposti lähestyttäviä. Tarkoitus oli myös löytää ruokia, jotka sisältävät yrttejä jossain muodossa, sillä ne sopisivat hyvin erilaisiin teetyyppeihin. Reseptit yhdistettiin eri teelaatuihin hyödyntämällä samoja periaatteita kuin teen yhdistämisessä ruokaan juomana. Tämän jälkeen tehtiin tarvittavat muutokset resepteihin, jotta tee olisi helppo lisätä niihin. Helpoimmaksi tavaksi huomattiin teen hauduttaminen resepteissä olevien nesteiden, kuten veteen tai maitoon. Tähän otettiin inspiraatiota niin teen perinteistä haudutus tavasta, kuin myös maitoteestä.

5.2.1 Mustalla teellä maustettu lihapata

500 g hirven lihaa

500 g possua

4 dl mustaa teetä (4 dl vettä, 16 g mustaa teetä)

110 g suppilovahvero

110 g kanttarelleja

220 g sipulia

10 g valkosipulia

250 g porkkanaa

2,5 dl kasvislientä

4 dl soijakastiketta

3 laakerin lehteä

2 rkl öljyä

rosmariinia

tinjamia

mustapippuria

Hauduta tee ja annoin sen jäähtyä.

Puhdista lihasta kalvot. Kuutioi liha reiluiksi paloiksi. Kuori sipulit ja valkosipulinkynnet ja hienonna ne. Kuori ja pilko porkkanat.

Ruskista lihapalat muutamassa erässä paistinpannulla öljyssä ja siirrä liedelle pataan. Paista sitten sipuleihin ja valkosipuleihin hiukan väriä ja lisää lihojen joukkoon. Lisää loput ainekset.

Kuumenna pata liedellä kiehuvaksi. Keitä noin 5–7 minuutin ajan. Lusikoi huolellisesti pois pintaan nouseva vaahto.

Nosta pata uuniin keskitasolle ja kypsennä 150 asteessa tunnin ajan. Peitä sitten pata kannella ja kypsennä edelleen tunnin ajan, kunnes liha on hajoavan mureaa.



KUVA 1. Mustalla teellä maustettu lihapata

5.2.2 Vihreä tee sämpylät

5 dl maitoa

15 g vihreää teetä (noin 10 teepussia)

50 g hiivaa

1 rkl siirappia

50 g voita

10 dl hiivaleipäjauhoja

Lämmitä maito kattilassa noin 70-80 asteiseksi. Lisää teepussit maidon sekaan ja anna hautua noin kaksi minuuttia. Poista teepussit maidon seasta ja odota tarvittaessa, että maito jäähtyy kädenlämpöiseksi.

Liuota hiiva maitoon. Lisää suola ja siirappi ja alusta taikinaksi hiivaleipäjauhoilla. Lisää pehmeä voi alustuksen loppupuolella.

Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi lämpimässä paikassa peitettyinä. Leivo kohonnut taikana tangoksi, jaa se palasiksi ja pyörittele taikinasta pyöreitä

sämpylöitä. Aseta taikina pallot uunipellille. Voit halutessasi ripotella niiden päälle suolaa, yrttejä tai seesamin siemeniä.

Anna sämpylöiden kohota hyvin peitettyinä. Paista sämpylöitä 225-asteisessa uunissa 10-15 minuuttia.



KUVA 2. Vihreä tee sämpylät

5.2.3 Diktamuksella maustettu kuivaliha

500 g hirven lihaa

2,5 dl diktamnus teetä (2,5 dl vettä, 12 g diktamnus teetä)

0,5 dl tummaa siirappia

1 rkl sipuli jauhetta

1 rkl valkosipuli jauhetta

mustapippuria

Laita liha pakkaaseen kohmettumaan noin tunniksi.

Hauduta tee ja anna sen jäähtyä.

Puhdista lihasta kalvot ja leikkaa se noin 6-8 mm siivuiksi. Leikkaa lihan lihassyiden mukaisesti, jos haluat lopputuloksesta sitkeämpää ja poikkisyin jos haluat helpommin pureskeltavaa kuivalihaa.

Sekoita marinadin ainekset keskenään ja lisää lihat marinadiin.

Anna lihojen marinoitua noin yhden vuorokauden ajan.

Marinoitumisen jälkeen ylimääräinen marinadi on hyvä kuivata pois, jotta kuivausprosessin nopeuttamiseksi.

Lihat voi kuivata painenelemalla niitä joko talouspaperilla tai keittiöliinalla kunnes niissä enää ei ole ylimääräistä marinadia. Asettele seuraavaksi liha siivut kuivurin ritilöille siten, että ne eivät ole toistensa päällä. Jos kuivuri on täynnä, tulee ritilöiden paikkoja vaihtaa muutaman kerron kuivausprosessin aikana. Tällä varmistetaan tasainen kuivaus lopputulos. Kuivausprosessille kannattaa varata 12-18 tuntia ja ritilöiden paikkoja kannattaa vaihtaa prosessin aikana noin 2-4 kertaa.

Valmiin kuivalihan tunnistaa siitä, että se on tarpeeksi kuivaa ja se ei juurikaan painu puristettaessa.



KUVA 3. Diktamnuksella maustettu kuivaliha

5.2.4 Valkoinen tee maitokiisseli

5 dl täysmaitoa tai kevytmaitoa

5 rkl valkoista teetä

3 rkl maissitärkkelystä

2 rkl sokeria

½ tl vaniljasokeria

100 g vadelmia

100 g mustikoita

2 dl maitorahkaa

Mittaa maito joko paksupohjaiseen teräskattilaan tai pinnoitettuun kattilaan. Kuumenna maito noin 80 asteiseksi ja lisää sekaan valkoinen tee.

Anna hautua noin 10 minuuttia. Siivilöi tee maidon joukosta ja lisää maissitärkkelys ja sokeri.

Kuumenna seos ja anna kiehua hiljalleen kaksi minuuttia koko ajan sekoittaen. Nosta kattila levyltä.

Lisää vaniljasokeri. Siirrä kattila kylmään veteen ja anna jäähtyä silloin tällöin sekoittaen. Jaa jäähtynyt kiisseli annoskuluihin ja laita kulhot jääkaappiin.

Sekoita vadelmat, mustikat ja maitorahka keskenään. Ota annoskulhot jääkaapista ja jaa marjarahka niihin. Voit halutessasi koristella marjoilla.



KUVA 4. Valkoinen tee maitokiisseli

5.2.5 Oolong-tee kahvikakku

2 ½ dl maitoa

2 tl oolong teetä

200 g voita

2 dl sokeria

2 tl vanilja sokeria

2 kananmunaa

4 dl vehnä jauhoja

1 ½ tl leivinjauhetta

Korppujauhoja ja voita vuokaan

Voitele ja korppujauhota 2 ½ litran kakkuvuoka.

Kuumenna maito 90-95 asteiseksi ja lisää oolong tee. Anna hautua noin 7 minuuttia ja siivilöi tee maidon joukosta.

Vatkaa pehmeä voi ja sokeri keskenään kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää kananmunat yksitellen. Sekoita jauhot ja leivinjauhe keskenään. Lisää maito ja jauhot voi-sokerivaahtoon vähän kerrallaan vuorotellen.

Kaada taikina vuokaan ja paista 175 asteessa noin 50-60 minuuttia. Kokeile kakun kypsyyttä puutikulla. Kakku on kypsä, jos tikkuun ei jää taikinaa. Anna kakun jäähtyä hetki vuoassa ennen sen kumoamista.

Voi halutessasi koristella kakun tomusokerilla.



KUVA 5. Oolong-tee kahvikakku

6 POHDINTA

Aloitin opinnäytetyön suunnittelun tutustumalla erilaisiin teelaatuihin. Päätin valita neljä yleisintä teelaatua, koska se ovat helposti lähestyttävämpiä, kuin harvinaisemmat teelaadut, joista ei välttämättä ole kuullutkaan, ellei ole kiinnostunut teestä. Päätin kuitenkin valita yhden esimerkin harvinaisemman teestä. Seuraavaksi aloin etsiä teoreettista tietoa jokaisesta valitsemani teelaadusta. Tutkin sekä suomen- että englanninkielisiä artikkeleita saadakseni mahdollisimman paljon tietoa jokaisesta teelaadusta. Valitsin opinnäytetyöhön mielestäni olennaiset tiedot.

Seuraavaksi aloin tutkia millaisia ohjeita teen ja ruoan yhdistämiseen löytyy. Ohjeita löytyi, mutta ne piti kerätä useista eri artikkeleista. Tietoa kuitenkin löytyi enemmän kuin alun perin odotin. Ennen opinnäytetyön aloittamista, minulla oli jonkin verran tietoa teen ja ruoan yhdistämisestä, mutta löysin myös paljon uutta tietoa aiheesta.

Saatuani työn teoriaosuuden jotakuinkin valmiiksi, aloin miettiä mihin ruokaan yhdistäisin valitsemani teelaadut. Ruoat valittuani aloin etsiä reseptejä, joihin teetä olisi mahdollista lisätä. Reseptit, jotka sisältävät vettä tai maitoa olivat helpoimpia. Reseptien valitsemisen jälkeen aloin kokeilemaan niitä käytännössä. Teen lisääminen resepteihin oli melko helppoa. Vaikein osuus oli selvittää, kuinka vahvaa teen tuli olla, jotta sen maku erottuisi. Muutaman kokeilukerran jälkeen tulin siihen tulokseen, että tuplamäärä teetä käytettävän nestemäärää kohtaan tekee teestä sopivan vahvuista.

Olen tyytyväinen työn lopputulokseen. Perustiedot ovat tarpeeksi kattavat ja rakenne on hyvä. Työ etenee loogisessa järjestyksessä ja keskittyy aiheelle olennaiseen tietoon. Koen oppineeni opinnäytetyötä tehdessäni paljon minua jo aikaisemmin kiinnostaneesta aiheesta ja sain paljon uusia ideoita teen käyttämiseen ruoanlaitossa tulevaisuudessa.

LÄHTEET

Altman, Harry 2021: Scrum: The First Agile Methodology For Managing Product Development Step-By-Step, Luettu: 11.1.2023

What is oolong tea, Art of tea, Luettu 17.9.2022
<https://www.artoftea.com/blogs/tea-101/what-is-oolong-tea>

What is white tea, Art of tea, Luettu 15.9.2022
<https://www.artoftea.com/blogs/tea-101/what-is-white-tea>

Sivasubramaniam S., 2022, Britannica, Tea, Luettu 7.9.2022
<https://www.britannica.com/topic/tea-beverage>

Crete.pl, 2018, Diktamnus, Luettu 20.9.2022
<https://www.crete.pl/en/kuchnia-grecka-artykuly/herbata-dictamus.html>

Day, Samuel Phillips 2022: Tea, It's Mystery and History, DigiCat, Luettu: 24.1.2023

Teelaatuja, Forsman tee, Luettu 2.10.2022
<https://forsmantee.fi/blogs/news/teelaatuja>

Musta tee, Forsman tee, Luettu 10.9.2022
<https://forsmantee.fi/blogs/news/musta-tee>

Vihreä tee, Forsman tee, Luettu 11.9.2022
<https://forsmantee.fi/blogs/news/vihrea-tee>

Valkoinen tee, Forsman tee, Luettu 15.9.2022
<https://forsmantee.fi/blogs/news/valkoinen-tee>

Erikoisteet, Forsman tee, Luettu 21.9.2022
<https://forsmantee.fi/blogs/news/erikois-teet>

Meurling A., 2012, Kreetta.info, Syksyn kukkia, 20.9.2022
<https://kreetta.info/kreetta/kasvit-ja-elaimet/kreetan-kasvit/syksyn-kukkia/>

Keponen J., 2018, Kotiliesi, Teen ja ruoan yhdistäminen, Luettu 29.10.2022

<https://kotiliesi.fi/ruoka/teen-ja-ruoan-yhdistaminen/>

K-ruoka, Lihapata, Luettu 5.11.2022
<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/lihapata>

Kuivalihakundit, Kuivalihan valmistus kotona, Luettu 5.11.2022
<https://kuivalihakundi.com/kuivalihan-valmistus-kotona/>

Näin leivot myllyn parhaita sämpylöitä, Myllynparas, Luettu 5.11.2022
<https://www.myllynparas.fi/reseptit/nain-leivot-myllyn-parhaita-sampyloita>

Nordqvist, 2021, Suomalainen tee, Luettu 2.10.2022
<https://nordqvist.fi/blogs/artikkelit/suomalainen-tee>

Simple loose leaf, Food and tea pairings, Luettu 29.10.2022
<https://simplelooseleaf.com/blog/tea-culture/food-and-tea-pairing/>

Tang, Jason 2021: The Way of Tea in History and Culture, Yikai Books, Luettu: 10.2.2023

Musta tee, Teekauppa, Luettu 10.9.2022
<https://www.teekauppa.fi/teetietoa/teelaadut/musta-tee>

Vihreä tee, Teekauppa, Luettu 11.9.2022
<https://www.teekauppa.fi/teetietoa/teelaadut/vihrea-tee>

Valkoinen tee, Teekauppa, Luettu 15.9.2022
<https://www.teekauppa.fi/teetietoa/teelaadut/valkoinen-tee>

Oolong tee, Teekauppa, Luettu 17.9.2022
<https://www.teekauppa.fi/teetietoa/teelaadut/oolong-tee>

Teelaadut, Teehelmi, Luettu 2.10.2022
<https://teehelmi.fi/teelaadut/>

Teen ystävät, Luettu 7.9.2022
<https://www.teenystavat.fi/>

Tietoa teestä, Tulikukko, Luettu 7.9.2022
<http://www.tulikukko.fi/fi/kahvitee/tee/tietoateesta>

Tea pairing guide, Twinings UK, Luettu 29.10.2022
<https://twinings.co.uk/blogs/news/food-pairing-with-tea>

Maitokiisseli, Valio, Luettu 5.11.2022
<https://www.valio.fi/reseptit/maitokiisseli---resepti/>

Earl Grey kuivakakku, Yhteishyvä, Luettu 5.11.2022
<https://yhteishyva.fi/reseptit/earl-grey-kuivakakku/recipe-22159>

