

Kruidenrecepten

Kruidenweetjes voor in de keuken en huishouding



Een uitgave van IVN afdeling Munstergeleen
Zomer 2014

INLEIDING	3
Kruiden in de keuken.....	3
AARDBEIEN-RABARBERJAM	3
<i>Aardbei (Fragaria vesta)</i>	4
<i>Rabarber (Rheum rhabarbarum)</i>	5
ANIJSHAGEL	5
<i>Anijs (Pimpinella anisum)</i>	6
BRANDNETELSOEP	7
Brandnetel (<i>Urtica dioica</i>).....	7
HONINGKOEKJES	8
<i>Honing</i>	8
<i>Kaneel (Cinnamomum verum)</i>	9
KRUIDENOLIE EN -AZIJN	9
<i>Olijfolie (Olea europaea)</i>	10
<i>Tijm (Thymus vulgaris)</i>	10
Rozemarijn (<i>Rosmarinus officinalis</i>).....	11
Venkel (<i>Foeniculum vulgare</i>).....	12
Dille (<i>Anethum graveolens</i>).....	12
Citroenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>).....	12
Koriander (<i>Coriandrum sativum</i>).....	13
PAARDENBLOEMENSTROOP	14
PAARDENBLOEMENSIROOP	14
Paardenbloem (<i>Taraxacum officinale</i>).....	15
THEE	16
Voorbeelden van kruidenmengsels.....	18
VLIERBLOESEMSIROOP	19
VLIERBLOESEMLIKEUR	19
VLIERBLOESEM PANNEKOEKEN	20
Vlier (<i>Sambucus nigra</i>).....	20
PESTO VAN ZEVENBLAD	21
Zevenblad (<i>Aegopodium podagraria</i>).....	21
KRUIDEN IN DE HUISHOUDING	22
KRUIDENLUCHTVERFRISSE R.....	22
UNIVERSEEL SCHOONMAAKMIDDEL	22
INSECTEN	23
POETSMIDDEL VOOR HOUT	23
KNUFFELS	23
Foto's achterkant: kruidenwiel in Boerengaard & goudbloemenweelde	

Inleiding

In lang vervlogen tijden stonden kruiden centraal in de huishouding. Behalve als smaakmaker en conserveermiddel voor voedsel en voor de bereiding van medicijnen voor mens en dier, werden kruiden gebruikt als dakbedekking, om er vloeren mee te bestrooien, huishoudelijke gereedschappen mee te reinigen, te poetsen, te desinfecteren en dienden zij als luchtverfrisser.

In dit boekje vindt u een aantal recepten voor in de keuken en in de huishouding.

Dit zijn maar een paar voorbeelden, dit boekje biedt niet de ruimte om alle mogelijkheden van kruiden uit te diepen. Dus wees gewaarschuwd, als u de smaak te pakken krijgt door het maken van deze recepten, dan wilt u waarschijnlijk meer!

Kruiden in de keuken

Aardbeien-rabarberjam

1 kg verse rabarber(zonder blad)
1 kg verse aardbeien
1kg geleisuiker (2:1)
1 eetlepel koekkruiden
8 jampotten van 450gr.

Was het fruit, verwijder de kroontjes van de aardbeien en snij het in stukjes.

Verwijder de uiteinden van de rabarberstelen en snij de rabarber in stukjes van 3 cm. Schep in een grote kom de geleisuiker en de koekkruiden door het fruit en laat het 30 minuten staan.

Schep alles in een grote pan en breng dit op een hoog vuur al roerende aan de kook. Laat het mengsel minstens 5 minuten goed doorkoken en pureer het geheel met een staafmixer of pureestamper.

Vul de glazen potten(die met soda in water zijn uitgekookt) tot de rand met jam.

Sluit de potten goed af en zet ze een paar minuten ondersteboven. Bewaar de jam op een koele en donkere plaats.



Rabarber is een plant uit de duizendknoopfamilie. De plant wordt gekweekt vanwege zijn eetbare delen. Rabarber staat al meer dan 5000 jaar bij de mens in de belangstelling, in het begin echter alleen als geneesmiddel.

Aardbei (*Fragaria vesta*)

In de keuken

- In yoghurt of op ijs
- In plakjes op brood of beschuit
- Als decoratie op gebak, taart, mousses
- In salades met ijsbergsla, nootjes, geitenkaas en een dressing van balsamico-azijn
- Shake van gepureerde aardbeien, banaan en sinaasappelsap
- Kort roerbakken in een klein beetje olie en bestrooien met peper

In de natuurgeneeskunde

- Aardbeien bevatten vitamine C en de volgende mineralen: ijzer, calcium, kalium, magnesium, fosfor, zwavel en kiezelzuur.
- Ze hebben een bloeddrukverlagende werking,
- Ze werken vochtafdrijvend en helpen bij jicht, reuma en gal- en blaasstenen.
- Aardbeien zorgen ervoor dat de darmen als het ware worden ontgift en het tevens een verlichtend effect op de darmwerking
- Aardbeien versterken de botten, het haar en de huid
- De aardbei heeft een positief effect op de libido
- De vrucht heeft een gunstig effect op de bloedvorming en de celgroei

Rabarber (*Rheum rhabarbarum*)

In de keuken

- Van rabarber wordt alleen de steel gegeten. De grote bladeren zijn tamelijk giftig. Zij werden vroeger met groene zeep gekookt tot een sproeimiddel tegen bladluizen.
- De stelen worden in stukken van 2 cm gesneden en met weinig water gekookt. Als de stukken geheel in vezels uit elkaar vallen is de rabarber klaar. Rabarber kan warm of koud worden gegeten. In beide gevallen is het een bijgerecht dan wel een nagerecht. Rabarber is ook goed te gebruiken in gebaksoorten zoals vlaai.
- Sommige mensen voegen ter neutralisatie van het oxaalzuur wat kalk aan de rabarber toe, waardoor het een zachtere smaak krijgt; volgens anderen gaat dit juist ten koste van de smaak. Mensen met aanleg tot nier- en galsteenvorming kunnen beter geen rabarber eten.

In de natuurgeneeskunde

- Rabarber is een ideale groente als je kampt met verstopping, maar ook als je last hebt van bloedarmoede.
- De groente is rijk aan ijzer en andere minerale zouten zoals kalium, calcium en magnesium. Rabarber reinigt de lever en is dus ook gunstig bij geelzucht. Bovendien bevat het veel vitamine B1, B2, B6, en C.

Anijshagel



200 g boter
180 g witte basterd suiker
snufje zout
300g bloem
1 eetlepel bakpoeder
3 eetlepels anijspoeder

Roer in een kom boter met witte basterdsuiker en een snufje zout tot een witte crème. Zeef er bloem, 1 bakpoeder en anijspoeder en meng het erdoor. Kneed alles snel tot een gladde soepele deegbal. Laat deze ca. een 1/2 uur in de koelkast rusten.

Rol het deeg op een met bloem bestoven glad werkvlak uit tot een vierkante lap van ca. 1 1/2 cm dik. Snijd de deeglap in repen van 1 cm. Snijd deze repen overdwars in repen van 1 cm., zodat er blokjes van 1 cm. ontstaan.

Doe deze in een zeef en schud ze om zodat de kanten en hoekjes enigszins worden afgerond.

Doe de stukjes op een met boter ingevette bakplaat. Spreid ze uit, maar schuif ze wel tegen elkaar aan.

Bak de anijshagelkoek in het midden van een voorverwarmde oven van 175 ° C in ca. 25 minuten lichtbruin en gaar.

Laat de koek op de plaat afkoelen tot lauw. Snijd deze dan in stukken van 6 x 3 cm. (kan ook groter of kleiner). Laat de anijshagel verder afkoelen.

Anijs (Pimpinella anisum)

In de keuken

- De zaden geven smaak aan zoete gerechten zoals: kruidig gebak, anijswafeltjes, peperkoek, brood, anijsmelk, kauwgom, appelmoes, ijs, rode kool en fruitsalades,...
- De zaden worden ook gebruikt om soepen, romige sauzen, marinades van vis en gevogelte, stoofschotels en pasteien te kruiden.
- De zaden helpen om koolgerechten beter te verteren.

In de natuurgeneeskunde

Anijs wordt gebruikt bij problemen met de spijsvertering, aandoeningen van de bovenste luchtwegen en om de borstvoeding te stimuleren

Brandnetelsoep

450 g aardappelen
250 gr g brandnetels (jong)
50 g boter
1 l kippenbouillon of groentebouillon
4 eetlepels zure room

Schil de aardappelen en snijd ze in dikke plakken. Was de brandnetels en snijd ze grof. (Alleen de toppen van jonge brandnetels moeten worden gebruikt.)

Kook de aardappelen 10 minuten in water met zout en giet ze af. Verhit de boter in een pan en voeg de brandnetels toe; fruit ze 10 minuten op een zacht vuur.

Verhit de bouillon de bouillon, voeg daar de voorgekookte aardappelen en brandnetels aan toe en laat alles 10 minuten doorkoken. Koel de soep enigszins af en passeer hem door een zeef. Maak de soep op smaak met peper en zout en roer er zure room door.

Deze soep kan maar gedurende een paar weken in de lente, wanneer de brandnetels jong zijn, worden gemaakt.

Brandnetel (*Urtica dioica*)

In de keuken

- De “prik” van de brandnetel verdwijnt bij koken of blancheren
- Jonge blaadjes kunnen worden gebruikt in soepen en bouillons, ze kunnen worden klaargemaakt als spinazie of als onderdeel van een groentenstampot.
- Geblancheerde blaadjes doen het goed in kwark, smeerkaas, cottage cheese en gehakt.



In de natuurgeneeskunde

- Brandnetel wordt gebruikt om de weerstand te verhogen, bij infecties van keel, neus en oren, urinewegen en bij een verminderde weerstand bijv., na een antibioticakuur.

Honingkoekjes

120 g boter
120 g suiker
5 eetlepels honing
1 ei, flink geklutst
450 g bloem
1 snufje kaneelpoeder
1/2 theelepel bakpoeder
1 snufje zout

Roer de boter en de suiker schuimig en voeg er de honing en het geklutste ei aan toe.

Zeef de droge ingrediënten en spatel deze door het crèmemengsel. Rol er kleine balletjes van, plaats ze op een ingevet bakblik en druk ze plat met een vork.

Bak ze in een matig hete oven 180 graden C , 10-15 minuten.
30 á 40 stuks.

Door meer of minder ingrediënten te gebruiken kunt u zelf de hoeveelheid koekjes bepalen.

Honing

In de keuken

Honing is een soort natuurlijke zoete stroop dat gebruikt kan worden als een natuurlijke suiker. De suikers die in deze goudgele zoete stroop aanwezig zijn, worden glucose en fructose genoemd. Samen met allerlei andere vitamines en mineralen is het een natuurlijk en gezond product.

In de natuurgeneeskunde

- Honing werkt sterk antiseptisch en werd gebruikt voor de behandeling van zweren, brandwonden en andere wonden. De wondhelende kwaliteiten van honing zijn al eeuwenlang bekend.
- Honing geeft het geheugen en de cognitieve functie en boost, honing vermindert insuline resistentie en verhoogt de controle van de bloedsuikerwaarden en antibacteriële effecten.
- honing kan worden aangewend bij koorts: d.m.v. een mengsel van honing met water, maar ook bij hoest: als gorgeldrank, bij

de behandeling van abcessen of tumoren, spierkrampen, verkoudheid, bedplassen, slapeloosheid

- Honing kan ook heel goed zijn werk doen bij diarree. Het remt de groei van ziekteverwekkers als salmonella, escherichia coli en choleravirussen.

Kaneel (Cinnamomum verum)

In de keuken

- In de Europese keuken wordt ze vooral gebruikt in zoete gerechten zoals gebak, appelmoes, gestoofd ruit, rijstpap, pudding en ijs, cocolademelk, kauwgom, zoete en zure inmaak.
- In de Zuiderse, Oosterse en Noord-Afrikaanse keuken komt ze meer tot haar recht in gebakken voedsel, rijst, stoofpotten met lamsvlees, en andere vleesgerechten.
- Kaneel wordt ook in koffie, thee, kruidenthee en warme chocolademelk gedaan.

In de natuurgeneeskunde

- Kaneel wordt gebruikt bij slechte eetlust, slechte spijsvertering, herstel na ziekte, bij griep en verkoudheid, Diabetes type II, amandelontsteking, tandvleesontsteking en tegen een slechte adem.

Honing en kaneel versterken elkaars werking.

Kruidenolie en -azijn

Ingrediënten

Goede (Extra vierge) olijfolie

Azijn: bijvoorbeeld appelazijn of wijnazijn

Goed schoongemaakte, droge flesjes met goede sluiting en een redelijk brede opening

Werkwijze

Verzamel kruiden naar eigen smaak, bijvoorbeeld:

Siciliaanse olie: bieslook, tijm, rozemarijn, peperbolletjes

Olie voor visgerechten: venkelzaad, dille, citroenmelisse, koriander (zaad en/of blad)

Let erop dat de kruiden droog zijn, dus als je ze eerst wilt wassen, dan weer goed laten drogen.

Snij de kruiden wat kleiner en kneus de zaadjes/peperkorrels . Op deze manier kunnen de stoffen vrijkomen en goed in de olie of azijn trekken.

Doe de kruiden in de flessen en overgiet ze met olie of azijn. Zorg dat alle kruiden goed onder staan.

Laat de olie/azijn 2 weken staan en schud af en toe. Let op dat er geen schimmel ontstaat.

De olie of azijn kun je voor gebruik zeven maar de kruiden kunnen ook in de fles blijven.

Olijfolie (*Olea europaea*)

In de keuken

- Olijven en olijfolie worden vooral in de mediterrane keuken graag gebruikt maar winnen door de therapeutische eigenschappen ook meer terrein in de westerse keuken.
- Olijfolie geeft smaak aan salades, gekookte gerechten, sauzen, mayonaise en brood.

In de natuurgeneeskunde

- Extra vierge olijfolie, dus van de eerste koude persing wordt gebruikt bij een verhoogd cholesterolgehalte, preventie van hart en vaatziekten en aderverkalking.
- Uwendig wordt het gebruikt als basis voor massageolie, zalven, oordruppels, neusdruppels, jeuk, kloven, droge huid, droge haren, roos.

Tijm (*Thymus vulgaris*)

In de keuken

- Echte tijm is spijsverteringbevorderend en eetlustbevorderend. Het helpt zwaar verteerbare spijzen beter te verdragen.
- Tijm is een essentieel kruid in de Franse keuken.
- Het wordt gebruikt in soepen, sauzen, dressings, marinades, stoofpotten, vulsels voor gevogelte, eiergerechten, pasta.
- Tijm wordt ook verwerkt in azijn, boter, kaas, dranken en likeuren.

In de natuurgeneeskunde

- Echte tijm wordt gebruikt bij aandoeningen van keel en luchtwegen, spijsverteringsproblemen en een slechte eetlust. Uitwendig wordt het gebruikt bij tandvleesontsteking, keelpijn, neusverkoudheid, bijholteontsteking, bronchitis, wonden, schimmelinfecties, artrose en artritis, jeukende huidaandoeningen, psoriasis.

Rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*)

In de keuken

- Rozemarijn geeft smaak aan soepen, groenten, omelet, kaasgerechten, schaaldieren, wild, stoofpotten, vleeschotels (voornamelijk lam en geit), vis, wijnazijn, wijn, olijfolie, sauzen en dressings.
- Rozemarijnpoeder wordt in kleine hoeveelheden toegevoegd aan jam, gelei, gebak en koek.

In de natuurgeneeskunde

- Rozemarijn zorgt voor een betere bloedsomloop, het wordt gebruikt bij vaatkrampen, koude handen en voeten, lage bloeddruk, galaandoeningen, slechte eetlust, spijsverteringsproblemen.
- Uitwendig wordt het gebruikt bij artritis en artrose, zenuwpijn, verstuikingen, kneuzingen, spierpijn, stijve nek, migraine, schaafwonden, wonden en als haarspoeling bij roos en om de haargroei te stimuleren.

In de natuurgeneeskunde

- Knoflook wordt gebruikt bij een verzwakt immuunsysteem, verkoudheden, virale infecties, bij het voorkomen van schimmelinfecties. Het werkt ondersteunend bij gal- en leveraandoeningen. Het wordt preventief ingezet tegen maagzweren, maagkanker, colonkanker,.
- Uitwendig wordt knoflook gebruikt bij oppervlakkige infecties, voetschimmel, zweren, steenpuisten, likdoorns, wratten, tandpijn en hoofdpijn.

Venkel (*Foeniculum vulgare*)

In de keuken

- De zaden worden als smaakmaker gebruikt in visgerechten, marinades voor kalfs- en varkensvlees, bij geroosterd schapenvlees, olijven en kastanjes, in sauzen, soepen, salades, cake gebak, vullingen,
- De halfrijpe zaden worden gebruikt bij het inmaken van augurken, komkommers en uitjes.
- Het gesnipperde blad kan rauw in salades of gekookt in visgerechten.
- Venkel helpt olierijke gerechten beter te verteren.
- Venkel geeft ook smaak aan Italiaanse salami

In de natuurgeneeskunde

- Venkelzaad wordt gebruikt bij spijsverteringsproblemen, het werkt darmgasverdrijvend en krampopheffend. Ook helpt het bij zuigelingendarree en krampjes.
- Venkel werkt ook krampstillend op de luchtwegen en slijmoplossend en wordt gebruikt bij hoest, heesheid en verstopte luchtwegen.
- Het bevordert de melkproductie bij borstvoeding

Dille (*Anethum graveolens*)

In de keuken

- Dilleblad is een heerlijk kruid in vissauzen.
- Gehakte blaadjes geven smaak aan salades, vooral komkommersalade
- Dillezaadjes worden gebruikt bij lamsvleesgerechten, kruidenboter, bonensoepen en bij het inmaken van augurken.

In de natuurgeneeskunde

- Dille heeft een kalmerende werking en wordt gebruikt tegen buikpijn en hik bij baby's, maar ook als slaapmiddel.

Citroenmelisse (*Melissa officinalis*)

In de keuken

- Citroenmelisse wordt gebruikt in een vulling voor lamsvlees, bij varkensvlees en bij gebraden kip

- Het geeft een citroensmaak aan dranken, ijs, groente- en fruitsalades, rabarbermoes en gestoofde vruchten, pudding, ijs, ijsthee.
- Het wordt ook wel gebruikt ter vervanging van citroenschil.

In de natuurgeneeskunde

- Citroenmelisse is een kalmerend en ontspannend kruid. Het wordt gebruikt bij overspanning, zenuwachtigheid, humeurigheid, spanningshoofdpijn, paniekaanvallen, examenvrees, maar ook voor maag- en darmaandoeningen veroorzaakt door stress.
- Uitwendig wordt citroenmelisse gebruikt tegen koortsblaasjes en gordelroos.

Koriander (*Coriandrum sativum*)

In de keuken

- Gemalen koriander is een bestanddeel van kerrie
- De ongemalen zaadjes kunnen gebruikt worden bij groenten en bloemkool, selderie en bietjes
- Het gekneusde zaad geeft een heerlijke smaak aan koffie
- Gemalen zaad geeft smaak aan gebak, koekjes en chutney's.
- Verse blaadjes kunnen worden gebruikt in recepten uit India, salades, marinade, rijstgerechten.
- Koriander is ook wel bekend als ketoembar en wordt gebruikt in Indonesische gerechten

In de natuurgeneeskunde

- Koriander wordt gebruikt tegen darmkrampen en winderigheid.

Paardenbloemenstroop



4 handen paardenbloemen
1 liter water
1 kg rietsuiker 1 citroen

Pluk vier handen vol paardenbloemen. Bedek ze met 1 liter koud water. Breng dit langzaam aan de kook. Neem de pan van het vuur en laat het een nacht zo staan. De volgende dag alles zeven en de bloemen goed uitpersen

In dit sap, per liter 1kg rietsuiker en 1 uitgeperste citroen doen.

Goed roeren en zonder deksel tegen de kook aanbrengen.

Langdurig blijven roeren en laten verdampen tot er 60% van de hoeveelheid over is.

Een of tweemaal laten afkoelen om te zien of het dik genoeg is

Het mag niet te dik worden i.v.m versuikeren en niet te dun i.v.m zuur worden.

Doe de stroop in met soda schoongemaakte potjes of flesjes.

Paardenbloemensiroop

1 litermaat bloemen

1 liter water

1 citroen

0,5 kilo geleisuiker

Doe de bloemen samen met het sap van 1 citroen in een pan.

Overgiet het met kokend water en laat het geheel 1 nacht afgedekt trekken.

Zeef dan alles door een neteldoek of fijne zeef en wring het vocht uit de bloemen.

Voeg per liter vocht 0.5 kg geleisuiker toe(2:1) en laat 5 minuten koken.

Giet de kokende siroop in flesjes tot aan de rand.

Ongeopend kun je dit 1 jaar bewaren. Geopend ongeveer 14 dagen.

Met 1 flesje siroop van 200 ml kun je 12 glazen drank maken.

Overgiet 1 vingerdikke laag siroop met witte wijn, appelsap of water.

Paardenbloem (Taraxacum officinale)



In de keuken

- De verse jonge, wat minder bittere blaadjes kunnen fijngesneden toegevoegd worden aan salades en soepen.
- De bladeren kunnen klaargemaakt worden als spinazie (eventueel met zuring)
- De gebleekte bladeren kunnen gegeten worden als witlof. De witte bladeren worden molsla genoemd. Het paardenbloemblad wordt licht van kleur door het kweken in het donker, bijv onder een hoopje aarde (molshoop) of onder een omgekeerde bloempot.
- De fijngesnipperde blaadjes worden wel in pannenkoekenbeslag verwerkt.

In de natuurgeneeskunde

- De paardenbloem wordt gebruikt bij een zwakke leverfunctie, leverontsteking, galblaasaandoeningen, slechte eetlust, winderigheid, oedeem.
- Het is door de bloedzuiverende en ontgiftende een geschikt kruid voor voorjaars- en reinigingskuren

Thee



Van heel wat kruiden kunnen warme of koude dranken getrokken worden die gezond zijn en nog lekker smaken bovendien.

Thee is een warme drank gemaakt van de gedroogde bladeren van de theeplant *Camellia sinensis*. Alle dranken van andere planten en kruiden mogen officieel de naam thee niet dragen. Dat betekent nog niet dat je niet een heerlijk kopje kruidenthee zou kunnen maken.

Zolang je de naam thee maar niet op de verpakking zet.

Kruiden kunnen vers uit de tuin of gedroogd gebruikt worden.

Gebruik ca 1-2 theelepels gedroogd kruid of een eetlepel vers kruid per theekopje.

Wees voorzichtig met het drinken van kruidenthee bij zwangerschap.

De volgende kruiden kunnen gebruikt worden in een heerlijk kopje thee of kunnen gebruikt worden als kuur tegen kwaaltjes.

Brandnetelblad heeft een vochtafdrijvende werking en helpt tegen diarree. De bladeren bevatten ook veel calcium, ijzer, en kalium. Werkt desinfecterend en goed tegen verkoudheid. Helpt ook bij de spijsvertering en tegen winderigheid.

Citroenmelisseblad: Werkt kalmerend en verzachtend, verdrijft vermoeidheid en helpt tegen hoofdpijn.

Kamillebloemen, echte en roomse: Werkt ontsmettend en kalmerend, heeft ontstekingsremmende werking, bevordert de eetlust en de spijsvertering. Behalve om te drinken kan de thee ook gebruikt worden om te gorgelen bij zweertjes in de mond of als kompres bij huiduitslag en allergie.

Lavendelbloemen helpen de spijsvertering en hebben een belangrijke verlichtende werking als het aankomt op migraine en duizeligheid. Bovendien heeft lavendel een kalmerende werking, waardoor het je helpt om in slaap te geraken en om prikkelbaarheid te vermijden.

Munt is een heerlijke thee wanneer u last hebt van bijvoorbeeld een griepje. De munt heeft een slijmoplossende werking en werkt mede daarom aan het beter voelen tijdens een verkoudheid. Ook bij ademhalingsproblemen kan munt helpen door bijvoorbeeld een stoombad met munt te nemen. Dit werkt ook ontspannend voor de spieren.

Muntthee heeft ook een helende werking bij maagproblemen. Het helpt de eetlust te bevorderen en zorgt voor afscheiding van verteringssappen. Ook zorgt het voor afvoer van darmgassen en misselijkheid.

Salie heeft een krachtige werking, dus twee kopjes per dag is voldoende. Het helpt tegen nachtelijk zweten en opvliegers in de overgang. Omdat het desinfecterend werkt, is het ook goed om bij keelontsteking met saliethee te gorgelen. Wie moeilijk de slaap kan vatten, kan salie met melk en honing proberen.

Tijm: als je vermoeid bent en je wat grieperig voelt, kan thee op basis van tijm je helpen. Tijm stimuleert ook de spijsvertering, dus drink je hem best niet te kort voor het slapengaan. Bovendien helpt tijm tegen krampen en tegen winderigheid.

Venkel: Goed tegen darmkrampen en gasvorming. De thee stilt ook de honger en verbrandt vet, maar daarvoor moet je het wel voor de maaltijd drinken. Een theelepeltje zaadjes is voldoende voor een kop thee.

Voorbeelden van kruidenmengsels

Anijs-muntthee

- 4 theelepels anijszaad
- 4 theelepels gedroogde munt of een paar takjes verse munt
- 8 dl water
- Citroenverbena (4 delen)
- Brandnetel (2 delen)
- Roos (2 delen)
- Anijs (1 deel)
- Kaneel (1 deel)
- Pepermunt (2 delen)

Anijsthee met rozenblaadjes

- 4 theelepels anijszaad
- Handvol gedroogde rozenblaadjes
- 8 dl water

Avondthee

- Kamille (2 delen)
- Anijs of Zoethout(1 deel)
- Citroenverbena (2 delen)
- Mandarijnschil (biologisch!) (2 delen)
- [eventueel Hop (1 deel) voor een extra slaperig makende thee]

Brandnetel-muntthee

- Handvol verse brandneteltoppen of 4 theelepels gedroogde
- Een paar takjes verse munt of 4 theelepels gedroogde
- 8 dl water

Verwarmende thee

- 1 kaneelstokje
- 1 eetlepel korianderzaad
- 4 plakjes gember
- 1 liter water

Zevenbloementhee

- Kamillebloemen (4 delen)
- Lindebloesem (2 deel)
- Goudsbloem (2 deel)
- Lavendelbloemen (2 deel)

- Kamperfoeliebloemen (2 deel)
- Passiebloem (1 deel)
- Sinaasappelbloesem of sinaasappelschil (1 deel)

Vlierbloesemsiroop

Pluk een flinke hoeveelheid vlierbloesemschermen als ze in volle bloei zijn. Let op waar je ze plukt: niet langs een autoweg, niet langs landbouwgrond waar mogelijk de gewassen bespoten worden.

Was de bloesem niet, hoogstens even schudden om evt. bestjes te verwijderen.

Juist het stuifmeel in de bloesem geeft smaak en aroma aan de siroop, anders was je dat er uit.

Zet de bloesem in een grote bak/emmer koud water, zorg dat alles onder staat, evt. een bord erop leggen. Je kunt er ook 1 of 2 in stukken gesneden (biologische) citroenen aan toevoegen. Na 24 uur zeef je het geheel door een doek en meet de hoeveelheid vocht. Voeg per liter sap 4 volle theelepels citroenzuur toe en 1 kilo suiker. Verwarm dit tot 80°C en giet het dan direct in. Giet de flessen helemaal vol en sluit ze goed af. De siroop is in gesloten flessen zeker 1 jaar houdbaar.

Vlierbloesemlikeur

0,5 liter witte rum of brandewijn +/- 37%.

1 citroen

1 sinaasappel

3 kruidnagels

Een flinke handvol vlierbloesemschermen

200 gr. suiker, bijv. kandijnsuiker of andere suiker.

Doe alles in een ruime, schone glazen pot met deksel, zet dit op een warme plek. Roer af en toe. Laat dit 3-4 weken staan, zeef het en vul de flessen met het gezeefde vocht. Laat nog 2-3 maanden staan voor gebruik.

VLIERBLOESEM PANNEKOEKEN

250 g bloem, 1 ei, 5 dl melk, iets zout, margarine of olie om in te bakken, 10 grote vlierbloesemschermen

Pluk in de middag met volle zon rijpe vlierbloesemschermen en laat deze in een met een doek afgedekt mandje even staan. Maak een beslag van melk, het losgeklopte ei, zout en het meel. Doop de uitgeschudde bloesem in het beslag, terwijl je de steel vasthoudt en terwijl je het bakt in margarine of olie knip je de steeltjes eraf. Zorg dat de bloesem plat in het beslag ligt. Giet er eventueel nog wat beslag over.

Draai de koek om als de bovenkant gestold is.



Vlier (Sambucus nigra)

In de keuken

- Verse bloesems zijn in trek omwille van hun aroma dat doet denken aan muskaat, vanille en honing
- Ze worden gebruikt in ijsstee en limonades, nagerechten zoals beignets, taarten, cake en koek, vlierbloesempudding en in fruitdesserts.
- Champagne, witte wijn, grogs, cocktails en likeur kunnen op smaak worden gebracht met vlierbloesemsiroop.
- De rauwe bessen of het sap ervan kunnen beter niet gegeten worden, er is dan kans op blauwzuurvergiftiging door de kleurstoffen in de bessen, bij verwarming is dit geen probleem meer.
- Er kan jam, gelei of moes van gemaakt worden of in limonades worden verwerkt.
- De bessen worden soms bij vlees geserveerd, verwerkt in saus of gekonfijt met suiker.

In de natuurgeneeskunde

De bloesems worden (bijvoorbeeld als thee) gebruikt bij griep, verkoudheden met koorts en kinderziektes.

Uitwendig worden ze ingezet tegen zwellingen, ontstekingen, kloven, ruwe huid, jeukende huiduitslag

Als gorgel- en spoelmiddel kan de bloesem helpen bij mondslijmvliesontsteking, amandelontsteking.

De bessen worden ook gebruikt bij griep en verkoudheden met koorts.

Pesto van zevenblad

Twee flinke handen vol vers zevenblad

Olijfolie (extra virgine)

1 citroen

2 el pijnboompitten, zonnebloempitten of hazelnoten

2 el parmezaanse kaas

Knoflook

Zeezout

Versgemalen zwarte peper

Bereiding

Was het zevenblad en slinger het droog in de slacentrifuge. Pers de citroen uit. Doe het zevenblad, een flinke scheut olijfolie, de helft van het citroensap, de pitten of noten en de parmezaanse kaas in een keukenmachine of mengbeker van de staafmixer. Meng alles tot een smeug geheel. Voeg olie toe en eventueel wat water, wanneer de pesto te droog wordt. Breng op smaak met extra citroensap, zeezout en wat versgemalen zwarte peper.

Serveertip

Bij Italiaanse gerechten. Op brood met bijv. kaas. In salade.

Zevenblad ((*Aegopodium podagraria*))

In de keuken

- Fijngesnipperd zevenblad geeft een pittige smaak aan salades.



- Het kan ook als spinazie worden gegeten.
- Het bevat de vitaminen A en C en de mineralen kalium, calcium en magnesium.
- De blaadjes zijn lekker in gebakken rijst en stampot

In de natuurgeneeskunde

- Zevenblad versterkt de werking van de nieren en werkt urinedrijvend. Vanwege deze eigenschappen wordt het gebruikt bij jicht en reuma.

Kruiden in de huishouding

Kruidenluchtverfrisser

2 flinke handenvol verse lavendelbloemen of 1 grote handvol gedroogde bloemen en 3 dl water.

Doe de lavendelbloemen in een pan, schenk het water erover en breng aan de kook. Laat het 15 minuten zachtjes afgedekt doorkoken. Laat het afkoelen en schenk het door een doek om alle onzuiverheden te verwijderen. Schenk de gezeefde vloeistof in een verstuiver.

Universeel schoonmaakmiddel

1 handvol salie
3 dl water
2 el. zuiveringszout
8 druppels citroensap

Doe de salieblaadjes en stengels in een pan en voeg het water toe. Dek de pan af en breng het geheel aan de kook. Laat het mengsel 20 minuten zachtjes doorkoken. Neem de pan van het vuur en schenk de vloeistof door een fijne zeef. Voeg zuiveringszout en citroensap toe.

Gebruik dit schoonmaakmiddel in de badkamer, in gootstenen of keukenoppervlakken.

Bewaar maximaal 1 week in de koelkast.

Insecten

Mieren: leg takjes polei, wijnruit en boerenwormkruid op kastplanken, vensterbanken of in kieren waar mieren binnenkomen.

Vliegen: hang bosjes kruiden op met vlier, lavendel, munt, bijvoet, polei, wijnruit, citroenkruid of gebruik deze kruiden in een potpourri.

Vlooien: Vroeger legde met takjes boerenwormkruid in de mand van het huisdier om vlooien te verdrijven.

Maden: leg enkele laurierbladeren in voorraadpotten met bloem, rijst of gedroogde peulvruchten om maden geen kans te geven.

Wespen: Leg wat citroen(schil) en kruidnagels in een schaalpje en overgiet met heet water. Of snijd citroenen door de helft en prik er kruidnagels in, wespen houden niet van deze geur.

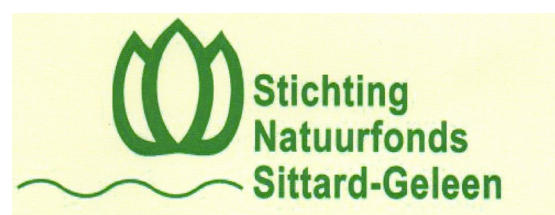
Poetsmiddel voor hout

Stamp verse, zachte zaadjes van roomse kervel fijn in een vijzel. Doe een handvol van het fijngestampte zaad in een doek en poets hiermee houten voorwerpen en meubels.

Knuffels

Naai kussentjes (eventueel in de vorm van een pop of een dier) en vul ze met gedroogde lavendel. Naast rustbrenger zal het kussentje ook verlichting geven bij ziekte. De kussentjes kunnen ook gekoeld worden in de vriezer of juist verwarmd op het deksel van een pan heet water.

**IVN Munstergeleen ontvangt
subsidie
van**



**& 'coöperatief dividend'
van**



