



GOED GEKRUID: 5 SUCCESRECEPTEN

Beste kruidenliefhebber,

In dit boekje vind je vijf recepten die je leven net iets kruidiger kunnen maken. Misschien ben je zelf al even bezig met kruiden, wie weet volg je zelfs een opleiding tot herborist, of misschien zet je juist je eerste stappen in de wondere kruidenwereld; het maakt niet uit: dit boekje is voor iedereen die graag meer kruiden wil toevoegen aan zijn/haar dagelijks leven.

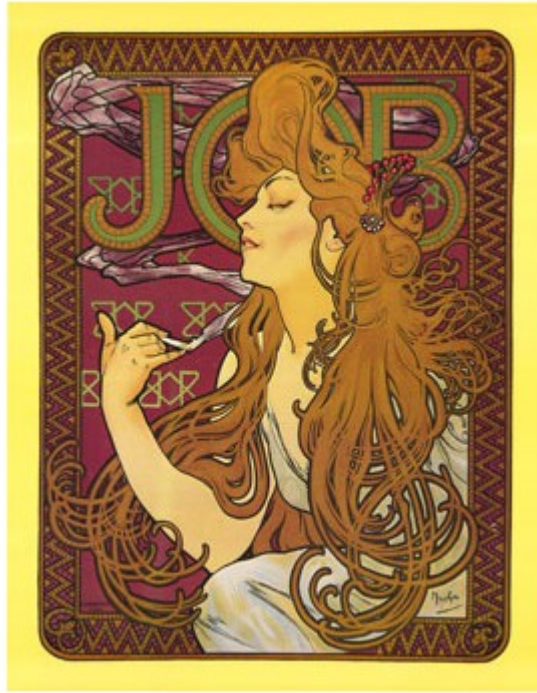
De recepten zijn simpel, met eenvoudige ingrediënten en benodigdheden, en worden stap voor stap uitgelegd. Kruidenbereidingen kunnen verrassend eenvoudig zijn; zelfs mijn driejarige zoon en dochter helpen graag mee.

Er is in dit boekje voor iedereen wat wils:

- een zomerse kruidenlikeur
- een eerstehulpcompres met wat je in de natuur vindt
- een wilde kruiden pesto
- een dorstlessend drankje dat ook bij kinderen in de smaak valt
- een bloemenazijn om gerechten mee op smaak te brengen

Veel plezier ermee!

Lieve
Herboriste



Verbenacello

- 1 grote handvol verse citroenverbenablaadjes
- schil van 1 biologische citroen
- 1 fles wodka (70 cl)
- 250 ml acaciahoning (of meer of minder; naar smaak)
- 700 ml water
- flessen om te bewaren
- etiketten

Snij de citroenverbenablaadjes fijn en overgiet ze met de wodka. Als je de blaadjes nog fijner wilt, kun je blaadjes en alcohol samen even mixen met een staafmixer of in de blender. Voeg de citroenschil toe (probeer zoveel mogelijk enkel het gele deel te gebruiken). Laat 4 weken trekken.

Na die vier weken zeef je de alcohol door een ongebleekte koffiefilter. Los de honing op in water en voeg dit toe aan de rest. Giet in schone flessen, plak er een etiket op en bewaar op een koele plek.

Dink gekoeld op een zonnige zomerdag. Dit is ook een ideaal cadeautje.



Eerstehulpcompres

- enkele blaadjes van grote of smalle weegbree
- katoenen zakdoek

Kauw goed op de blaadjes en probeer zo weinig mogelijk sap in te slikken (het is niet giftig, maar het is de bedoeling zoveel mogelijk van het sap in het compes zelf te verwerken).

Leg de blaadjes dan op het aangetaste lichaamsdeel en hou het compres op zijn plaats door er een katoenen zakdoek over te binden.

Dit compres verzacht insectenbeten en brandnetelprikken.



Paardenbloempesto

- 2 tot 4 teentjes knoflook (naar smaak)
- 1 handvol zonnebloempitten
- 100 ml extra vierge olijfolie
- 2 handvol groene paardenbloembladeren
- een snuifje (kruiden)zout

Je kunt kiezen of je deze pesto in de blender of met een staafmixer bereidt. Begin met het fijnmalen van de zonnebloempitten, voeg vervolgens de overige ingrediënten toe en mix tot je de gewenste consistentie verkrijgt.

Wie wil kan als extraatje de gele bloemen uit elkaar trekken en de gele deeltjes als decoratie toevoegen op het einde.

Overschotjes kun je tot een week bewaren in een glazen bokaaltje in de koelkast; zorg er wel voor dat je nog een laagje olijfolie over de pesto giet dan. Bij schimmelvorming of vreemde geurtjes neem je uiteraard geen risico en verwijder je de pesto uit je koelkast en gooi je 'm weg.

Tip: Moet je even wennen aan de smaak van paardenbloem? Vervang dan de helft van de blaadjes door basilicum.



Kruidenwater

Water blijft één van de gezondste dranken en meestal drinken we er te weinig van. De smaak kan na een poos ook wat saai worden. Kruiden kunnen dan een dankbare aanvulling zijn.

- een kan met 1 liter water
- enkele takjes bloeiende tijm

Leg de takjes tijm in het koude water en laat een nacht trekken. Drink de volgende dag naar believen. Varieer ook eens met munt, citoenmelisse, bloeiende rozemarijn of oregano. Combineren kan ook. Ook veel kinderen zijn hier gek op!



Vlierbloesemazijn

- verse vlierbloesems
- appelazijn
- een glazen bokaaltje met deksel
- eventueel een stukje bakpapier (zie werkbeschrijving)
- een flesje met kurk
- een etiket

Vul je bokaaltje eerst met de versgeplukte vlierbloesems.

Giet er dan appelazijn over tot alles volledig onderstaat. Schroef het deksel erop. Indien je een metalen deksel gebruikt, leg dan een velletje bakpapier tussen het deksel en de vloeistof, want het zuur in de azijn tast metaal aan. Gebruik je een weckpot, dan kun je deze stap overslaan.

Laat dit 4 weken trekken en zeef vervolgens. Giet in een flesje met kurk en voorzie van een etiket.

Variatie: Je kunt dit ook doen met geurige rozenbloemblaadjes. Neem onbespoten exemplaren (zeker niet die uit de bloemenwinkel) en trek ze uit elkaar. Het maakt niet uit welke kleurvariant je gebruikt, maar ze moeten wel aromatisch geuren om een intense smaak te geven.

Honger naar meer?

Je kunt bij Herboristeria terecht voor een breed aanbod praktische kruidencursussen. Je leert er hoe je op een betaalbare, duurzame, ecologische manier natuurlijke bereidingen maakt met kruiden uit je omgeving. Kruidenazijn, kruidendrankjes, kruidenkussens, eetbare bloemen,... noem maar op. Na afloop ga je naar huis met eigen bereidingen en heb je voldoende zelfvertrouwen om zelf aan de slag te gaan en te experimenteren.

Daarnaast geef ik lezingen over wat kruiden voor jou kunnen betekenen in het dagelijks leven. Hoe je ze kunt aanwenden om je lichaam te ondersteunen bij winterkwaaltjes bijvoorbeeld. Of hoe 'gewone' keukenkruiden onverwacht verrassende kantjes hebben.

Wie graag echt naar buiten in de natuur gaat, komt ook aan zijn trekken. Voor geleide wandelingen waarbij je meer leert over de aanwezige planten, kruiden en bomen, kun je ook bij me aankloppen. En vergeet niet: de natuur is overal; ook in de stad dus. Van echte bossen tot bermen, tot wilde planten die tussen de straatstenen groeien: ik ga samen met jullie op pad om kruidengeheimen te ontrafelen.

En wie graag meer weet over eetbare wilde planten, kan voortaan ook terecht op www.wildplantforager.com

Kruiden zijn er voor iedereen; je hoeft zeker geen botanische achtergrond of kruidenervaring te hebben. Je zal verrast zijn hoe makkelijk het allemaal is en hoeveel plezier je eraan beleeft.

Het is mijn diepste wens dat meer mensen de kracht van kruiden leren kennen, Kruiden moet je bovenal voelen, ruiken en proeven. En daarbij begeleid ik je maar al te graag.– kruiden zijn al 10 jaar lang mijn passie en beroep.

Tot ziens op de website, en altijd welkom op één van de kuidige activiteiten!

Copyright informatie en disclaimer

© Copyright Herboristeria 2012 tenzij anders vermeld.

Coverfoto © Copyright Shawn Allen op Flickr en gebruikt onder Creative Common Licence

Foto weegbree © Copyright Ian Cunliffe en gebruikt onder Creative Common Licence

Foto paardenbloem © Copyright marcu ioachim op fotocommunity en gebruikt onder Creative Common Licence

Foto tijm © Copyright Derek Harper en gebruikt onder Creative Common Licence

Foto vlier © Copyright Trish Steel en gebruikt onder Creative Common Licence

Disclaimer: De website www.kruidencursus.com en dit boekje zijn enkel informatief van karakter. Kruiden/planten gebruik je steeds op eigen verantwoordelijkheid en met gezond verstand.