



Kruidenlezing en workhops

O.T.V. 17 juni 2017

Programma

- Lezing
Kruiden in de tuin
Wat kan je er mee doen?
 - koken o.a. Provençaalse kruidenmix
 - kruidenthee
 - soepgroentenHoe bewaar je het?

Workshops

- zevenblad pesto
- vlierbloesem pannenkoekjes
- goudbloemzalf
- lippenbalsem

Kruiden in uw tuin

- Bijna iedereen heeft wel kruiden in de tuin.
- Wat doet u ermee?
- We laten even wat algemene kruiden de revue passeren.

Bieslook

- Standplaats: tamelijk zonnig. Grondsoort: elke, maar het liefst rijk en vochthoudend.
- Vermeerderen: met zaad in de volle grond als die warm is of de pollen in groepjes van 6-10 bolletjes scheuren en ze op 15 cm van elkaar terug planten.
- Smaak: verfijnde uiensmaak.
- Keuken: in/bij soepen, sauzen, dressings, salades, aardappel- en eiergerechten. Ook mooi als garnering, gesnipperd of door met de sprietten pakketjes samen te binden.
- Gebruik: niet verwarmen, omdat anders de smaak verloren gaat.
- Rijk aan: vitamine A en B ook een hoog gehalte aan C.



Bonenkruid

- Standplaats: volle zon. Grondsoort: arm, goed afwaterend.
- Vermeerderen: zaaien in het vroege voorjaar of stekken snijden van half verhoute aangroei.
- Er is vast en eenjarig bonenkruid.
- Smaak: kruidig.
- Keuken: bij peulvruchten (tuinbonen, witte en bruine bonen), kapucijners, linzen en erwten.
- Gebruik: door het sterke aroma kunnen de blaadjes meegekookt worden.
- Stimuleert de spijsvertering.



Citroenmelisse

- Grondsoort: elke, maar liefst rijk en vochtig.
- Standplaats: volle zon met 's middags schaduw.
- Vermeerderen: snijd half verhoude stekken van de nieuwe aangroei in het late voorjaar of vroege zomer. Zait zichzelf uit.
- Smaak: citroenachtig, en ook naar citroen geurend.
- Keuken: in/bij paling, vis- en vleesgerechten, in frisdrank, (fruit)salade en bowl.
- Gebruik: blaadjes niet meebakken of meekoken.
- Rustgevende werking. Thee van citroenmelisse en honig is een beproefd slaapmutsje.



Dragon

- Grondsoort: elke.
- Standplaats: warm en zonnig.
- Vermeerderen: graaf wortelstokken op, trek ze uit elkaar en zet 8-10 cm lange stukken met 'oog' in potten met aarde.
- Smaak: pikant, licht zuur.
- Keuken: in/bij vlees-, vis-, kip- en eiergerechten, schelpdieren, groentesalades, sauzen (béarnaise en hollandaise), tomatengerechten, azijn en omelet.
- Gebruik: kort mee verwarmen of kort voor opdienen toevoegen. Door de intense smaak weinig gebruiken.
- Wekt de eetlust op, werkt tegen darmstoornissen en geeft smaak bij zoutloos eten.



(Krul)peterselie

- Grondsoort: goed doorlatend, niet zuur.
- Standplaats: liefst in halfschaduw.
- Vermeerderen: het best is zaaien in de volle grond in het late voorjaar.
- Smaak: fris 'groen'.
- Keuken: in/bij sauzen, dressing, vinaigrette salades, soepen, vis-, kip- en aardappelgerechten.
- Gebruik: kort mee verwarmen en/of kort voor het opdienen toevoegen, kan kort gefrituurd worden.
- Heeft een hoog gehalte vitamine C.



Lavas

- Grondsoort: rijk, vochtig, goed afwaterend, bij planten mest toevoegen.
- Standplaats: zon en halfschaduw.
- Vermeerderen: zaaien, of in voor- en najaar wortels scheuren.
- Smaak: pittige 'maggi' (vandaar naam maggiplant).
- Keuken: in/bij bouillon, soepen, sauzen, salades, peulvruchten, stoofpotten.
- Gebruik: meekoken of verse blaadjes toevoegen aan salades. Liever niet drogen of invriezen vanwege geur- en smaakverlies.
- Wekt de eetlust op en kalmeert onrustige darmen.



Munt

- Standplaats: zon of schaduw, maar in de zon ontstaat de meest compacte groei en de meest intense kleur, geur en smaak. Grondsoort: goed afwaterend, redelijk vruchtbaar. Pas op woekerd snel.
- Vermeerderen: door de wortels in stukken te snijden of de plant te scheuren.
- Smaak: pepermunt, er zijn veel soorten met diverse smaken.
- Keuken: in/bij lams- en kalfsvlees, vis, gevogelte, soepen, sauzen, fruitsalade, ijs.
- Gebruik: aan warme gerechten vlak voor het opdienen toevoegen.
- De werkzame stof menthol werkt verlichtend bij verkoudheid, griep, maagpijn.



Oregano, wilde marjolein of majoraan

- Standplaats: zonnig. Grondsoort: elke indien 's winters niet te nat.
- Vermeerderen: door snijden van kopstekken in het vroege voorjaar of scheuren. Zait zich uit.
- Smaak: zoet en toch zacht pittig.
- Keuken: in/bij kip, vis, lamsvlees en varkensvlees, stevige groentesoepen, pasta, gehaktbrood, omelet en gerechten met kaas.
- Gebruik: kan zowel aan warme als koude gerechten toegevoegd worden.
- Werkt opwekkend stimuleert de spijsvertering.



Rozemarijn

- Standplaats: zonnig en beschut, het liefst tegen een warme muur.
Grondsoort: goed doorlatend.
- Vermeerderen: het best stekken snijden in het voorjaar van de nieuwe aangroei met half verhoutte stengels van ca 15 cm.
- Smaak: fris, licht bitterzoet.
- Keuken: in/bij marinades, soepen, pasta's, stoofschotels, lams- en varkensvlees, en alles waar tomaten in worden gebruikt.
- Gebruik: kan zowel aan warme als koude gerechten worden toegevoegd.
- Helpt bij lichte, krampachtige maag- en darmstoornissen.



Tijm

- Standplaats: droog en beschermd tegen koude wind.
Grondsoort: arm, goed doorlatend.
- Vermeerderen: zaaien in de vroege lente en van de nieuwe aangroei stekken van 5-8 cm snijden.
- Smaak: pittig aromatisch.
- Keuken: in/bij schotels met mediterrane groenten, lams- en rundvlees, konijn.
- Gebruik: een kleine hoeveelheid laten meestoven.
- Goed bij keelpijn.





Kruiden in je keuken

Provençaalse kruiden

De samenstelling van Provençaalse kruiden staat niet vast. De basis bestaat uit tijm, marjolein, rozemarijn en bonenkruid. Veel van de verkochte mixen bevatten ook lavendelbloemen, oregano, basilicum, peterselie en/of salie. Andere mogelijke ingrediënten: venkelzaad, dragon, kervel, laurier, lavas (maggikruid).

Ook de verhoudingen liggen niet vast, maar een mogelijke samenstelling is:

- 4 delen wilde marjolein/oregano;
 - 4 delen tijm;
 - 4 delen peterselie
 - 4 delen bonenkruid;
 - 2 delen rozemarijn
 - 2 delen basilicum;
-
- 1 deel salie;
 - 1 deel lavendel(bloemen).

kruidentheeën

Waarschuwing

Voordat je kruidentheeën gaat maken en drinken, moet je je verdiepen in de kruiden die je gaat gebruiken! “Het is natuurlijk en dus ongevaarlijk” gaat absoluut niet op! Van een kopje te veel zul je niet één-twee-drie ziek worden, maar kruiden kunnen een krachtig effect hebben! Lees dus meer over de kruiden die je wilt gaan gebruiken of volg één van de workshops die door het hele land gehouden worden!

Verder: gebruik je gezonde verstand! Een kop Kamillethee is lekker en gezond; jarenlang elke dag Kamillethee (of Brandnetel, of welk ander kruid dan ook) is dat niet! Wissel af en drink verschillende theeën. Het is meestal ook beter om een mengsel te gebruiken dan dag in, dag uit steeds één enkel kruid

Voorbeelden van kruidentheee uit eigen tuin

- Framboosblad (1 deel)
- Venkel (2 delen)
- Mandarijnschil (2 delen)
- Gedroogde appel (1 schijfje per pot)
- Bloemen van Madeliefje, Goudsbloem en/of Kaasjeskruid (1 deel)

Kruidenthee recept

Vriendschapsthee

- Druivenblad
- Pepermunt
- Rozenbottel
- Korenbloem
- Lindebloem

Wakker worden met:

- Kruizemunt (2 delen)
- Paardenbloem (1 deel)
- Brandnetel (1 deel)
- Duizendblad (1 deel)
- Kaneel of Anijs(1 deel)

Of je pakt de theepot en plukt...

- Wat Heemst bloem/blad
- Vrouwenmantel bloem/blad
- Mint
- Goudsbloem
- Citroenverbena
- Brandneteltopje

- Experimenteer!

Soepgroenten

- **Boerensoepgroenten**

Ingrediënten:

- 1 bloemkool
- 1 bos selderij
- 3 preien
- 3 winterpenen
- 1 knolselderij
- 1 bosje verse peterselie
- 1 bosje verse kervel

Hoe bewaren we dit allemaal?

- Invriezen
- Drogen
 - als bosje aan een lijn
 - uitgespreid op gaas
 - Of met een droogapparaat

Zevenbladpesto

- 2 handenvol zevenblad (Mag ook iets meer zijn)
- 4 tenen knoflook.
- peper en zout naar smaak.
- 50 g walnoten of pijnboompitten.
- 100 g Parmezaanse kaas.
- 150 ml olijfolie.

Vlierbloesempannekoekjes

- Vlierbloesems
- Pannekoekenbeslag
- Haal de bloesem door het beslag houd vast bij het steeltje.
- Knip het steeltje af en draai de pannekoek om.
- Bouwt de weerstand tegen verkoudheid op.

Zelf goudsbloemzalf maken

- Pluk de bloemen en haal de lintblaadjes van de bloem
- Vul een pan met vaseline en verwarm deze au bain marie
- Doe de lintblaadjes in de gesmolten vaseline
- Breng het water aan de kook, laat weer afkoelen. In totaal ca. 30 uur.
- Zeef de blaadjes uit de zalf
- Vul de potjes met de zalf en laat afkoelen zonder deksel (condens)
- Etiketje erop zodat je weet wat er in zit.
- Wondhelend en pijnstillend bij schaafwonden, kloven, eczeem en jeuk.

Andere zalven op deze manier:

- Brandnetelzalf: zonnebrand, reuma, jicht, stijve gewrichten, schaafwonden.
- Smeerwortelzalf: spierpijn, gordelroos, verstuikingen
- Weegbreezalf: wondjes, steken en beten