

Les 2 Deel 1

1. De oogst binnen halen en bewaren

1. Oogsten

Probeer zoveel mogelijk de kruiden vers te gebruiken.

Oogst in de vroege morgen wil je maximaal van hun kracht genieten

- ♦ bloemen: in het begin van de bloei (3 dagen na eerste bloem, speld aansteken)
pluk niet alle bloemen van de plant → zaadvorming, tuininsecten
- ♦ blad : jonge blad vers, om te drogen blad na de bloei
- ♦ wortels: in najaar → bevatten dan de meeste sappen
- ♦ de zaden : wanneer ze droog zijn aan de plant (opvangzak)

2 Drogen

2.1 Aan de lucht drogen is de natuurlijke manier.

- ♦ Hang de takjes in bosjes ondersteboven op een donkere, luchtige, droge plek tot je de blaadjes van de takjes kunt rissen(zolder)
Bv. Salie, rozemarijn,tijm ,marjolein , munt
- ♦ Bloemen en blaadjes in mandjes in veranda of op een warme , luchtige donkere plaats
Bv Goudsbloem, kamille, duizendblad, hysop, salie
- ♦ op kartonnen deksels (niet op krant → inkt nadelig) in veranda of bij verwarmingsketel
- ♦ Nóóit in de hevige zon drogen (te heet, droogt te snel) behalve de ' zonnekruiden oa. goudsbloem, kamille

2.2 Met behulp van een warmte bron

Wanneer je over veel kruiden beschikt en onvoldoende droogruimte hebt.

- ♦ In de warme luchtoven

De kruiden uitspreiden op één meerdere bakplaten, niet teveel op elkaar.

Ovenwarmte 30° , oven op een kier zetten (verdamping)

Nadeel: duurt langer , vraagt veel energie

Droogtijd 60 min en meer naar gelang kruid, moet krisperig aanvoelen

Niet zo geschikt voor bloemen (te heet) , wel voor wortels zoals bv

smeerwortel, rode zonnehoed, heemst

- ♦ in de droogautomaat: (volg handleiding)

Voordeel: lage temperatuur haalbaar, er wordt geventileerd , sneller droog.

Je kan meer kruiden drogen door verschillende plateaus op één te zetten

Vraagt minder elektriciteit dan de oven, kan ook 's nachts zonder gevaar

- ♦ In de magnetron

Wordt niet aangeraden, water bij in de magnetron zetten nodig, kruiden

absorberen water en trekken krom en drogen niet goed.

Vraagstelling: of de straling een nadelige werking hebben op de kracht van de kruiden

2.3 Bewaren van gedroogde kruiden

Plantdelen (blad, bloem, wortel)

- ♦ op donkere droge plek bv in een gesloten bruine papieren zak
- ♦ in hermetische afgesloten potten (bv blikken potten koffie)
- ♦ niet in glas → blootstelling licht, kracht afnemend
- ♦ etiket en datum noteren,
- ♦ Houdbaarheid: 1 jaar, daarna nog bruikbaar, maar de kracht neemt af.

Kruidenpoeder

- ♦ Het vermalen van gedroogde kruiden tot poeder (koffiemolen, blender).
- ♦ Poeder bewaren in specerijenpotjes.
- ♦ Gebruik: om sausen, soepen te kruiden (of te kleuren)
- ♦ Geschikt voor bijna alle keukenkruiden: basilicum, peterselie, kervel, dragon, lavas.....

Kruidenzout

Je kan ook één of verschillende kruiden mengen en er kruidenzout mee maken.

Meng één deel gedroogde kruiden met drie delen (grof)zeezout.

Kruiden samen kort vermalen met het zeezout:

Voorbeeld kruiden: basilicum, lavas, dragon, oregano, rozemarijn, salie, laurier, tijm....

3. Bewaartechnieken

3.1 In vriezen

- ♦ Groene kruiden verliezen vaak hun frisse smaak bij het drogen, niet wanneer je ze invriest.
- ♦ Kruiden zo min mogelijk hakken, losse blaadjes invriezen (in luchtzak)
Deze techniek is geschikt voor de blaadjes van basilicum, peterselie, munt, bieslook, citroenmelisse
- ♦ Maak ijsblokjes van frisse kruiden zoals munt, citroenmelisse en garneer er je cocktails, sausen mee
Ook bloemen kunnen in een ijsblokje: (maarts)violetje, goudbloem
- ♦ Barbecue gepland, maak een ijskom om je gerechten fris te houden.

3.2 conserveren in suiker

- ♦ Kruidensuiker: Een sterk geurend kruid of bloem mengen met suiker, het aroma wordt afgegeven wordt aan de suiker.

Werkwijze: Droog het kruid en kneus voor al eer het te mengen met de suiker. Neem ongeveer 1/3 kruid, 2/3 suiker

Leg laagjes in een glazen pot laagjes van suiker en kruid. Laat 14 dagen staan op warme maar droge plaats.

Ideaal om desserts een kruidentintje te geven (yoghurt, koekjes, cakes....)

Bv. lavendelsuiker, muntsuiker, suiker met citrus aroma

- ♦ Kruidenhoning: zelfde werkwijze als bij kruidensuiker
Echte honing heeft een ontsmettende en antibacteriële werking.
Bv: munt en tijm (lams), rozemarijn en salie (vitaliteit), lavendel (ijs),

- ◆ Versuikeren van de bloemen en blad: wrijf de bloemen in met geklutst eiwit en bestrooi of dop ze in fijne suiker. Eventueel herhalen. Laat enkele dagen drogen. Bewaren in een droge trommel, tussen vetvrij papier, niet op elkaar. Te gebruiken bij desserts, gebak versiering. Bv bloem van viooltjes, bernagie, Oost-Indische kers, goudsbloem, blaadjes van: munt, citroenmelisse
- ◆ Suikersiroop maken: Een sterk aftreksel(thee) of sap van een kruid die ingekookt wordt met gelijke delen suiker of honing. Voorbeelden: Vliersiroop(rijk vit C, weerstand, verkoudheden) tijmsiroop: tijm met honing en citroen: hoest en keelpijn andere kruiden :munt, citroenmelisse, basilicum
bereidingswijze:
 - ◆ Manier 1: 1 deel sterke thee van het kruid +1 deel suiker, inkoken tot siroop
 - ◆ Manier 2: neem 250 ml vloeibare rietsuikersiroop, voeg daar 15 tot 25g gehakte kruiden onder, verwarm tot tegen kookpunt en laat nachtje trekken, nadien kruiden er uit zeven.
- ◆ Gebruik: aanvullen met spuitwater (limonade), met witte (schuim)wijn
- ◆ Kruidensnoepje : suikersiroop van kruid of kruidenhoning laten karameliseren tot stroop, afkoelen, stuk slagen of knippen tot snoepjes. Bv vlier, tijm citroen, salie citroen, maarts viooltje

3.3 kruidenolie

kruiden olie voor in de keuken

Maceraten: Kruidendelen op olie gezet worden om een aantal weken te trekken.

Werkwijze:

- ◆ Kruiden worden licht gehakt of gekneust, (vrij komen eth. olie)
- ◆ Over gieten met olie. Bokaal afsluiten, op warme plaats laten rusten.
- ◆ Na 2 à 3 weken, de kruiden eventueel verwijderen door de olie te zeven in een fles.
- ◆ Steek eventueel een nieuwe (voorgedroogde) tak in de fles ter decoratie en herkenning (etiketter !)
- ◆ Basisolie : zonnebloemolie, arachide, olijfolie

Geschikte kruiden :

- ◆ rozemarijn: vers blad, 1 maand (vertering, eetlust, spierpijn)
- ◆ basilicum: vers blad, 3 weken
- ◆ dille: zaad en blad, 3 weken (eetlust opwekker)
- ◆ marjolein, oregano: vers blad, één week, (spierpijn)
- ◆ pimpernel: vers en gedroogd blad op notenolie
- ◆ kruidenmengeling : tijm -laurier -rozemarijn om mee te bakken
- ◆ peterselieolie: peterselie koken met natriumbicarbonaat, blenderen met keukenolie (3 weken houdbaar)

kruidenolie voor massage/medicinaal gebruik:

maceraat: kruidendelen die in koude olie hun in vet oplosbare werkzame stoffen afgeven, waardoor een hoogwaardig medicinaal product ontstaat.

Werkwijze zie hierboven, voor huidolie of massage, kruiden uit olie zeven.

Basisolie : sesamolie (spierolie), amandelolie (huidolie), olijfolie

Geschikte kruiden zijn :

- ♦ Sint - janskruid: verse bloemen op sesamolie in volle zon zetten, verkregen rode olie goed voor spier en zenuwpijnen
- ♦ Kamille: gedroogde bloemen op amandelolie, huidverzorging, koelend, kalmerend
- ♦ Goudsbloem: gedroogde bloemen op amandelolie: huidverzorging, vitaliteit
- ♦ Lavendel: gedroogde, gekneusde bloemen op huidolie: reinigend, koelend, kalmerend
- ♦ Rozemarijn: verse kruid, gekneusd op sesamolie: bloedcirculatie, vitaliteit
- ♦ Kaasjeskruid: gedroogde bloem op sesamolie: spier losmaker, huidverzorging
- ♦ Duizendblad: gedroogde bloem op huidolie: spataders, huidverzorging
- ♦ Bernagie: gedroogde bloem en geplette zaden als basis voor zeer goede huidolie

3.4 Kruiden azijn

Kruidendelen op azijn een aantal weken tot enkele maanden laten trekken.

Het azijnzuur trekt de actieve werkzame stoffen uit het kruid .

Na maceren, zeven, bottelen , takje vers kruid erin en etiketteer.

Culinair te gebruiken in de sladressing, vinaigrette, basis mayonaise

Keuze azijn: natuur, appelazijn(ciderazijn) , witte balsamico (zoeter)

Geschikte kruiden:

- ♦ Citroenmelisse: vers blad, 1 maand (vinaigrette , spijsvertering)
- ♦ Dragon: versblad, 1 tot 2 maand (vinaigrette, mayonaise)
- ♦ Salie: vers blad ,(1 tot 2 maand), aardappel, mayonaise
- ♦ Frambozen: verse vruchten, min 1 maand (fruitsla, vinaigrette, keelpijn)

3.5 Kruiden op alcohol

Kruiden tinctuur (zie medicinale bereiding)

Kruidenlikeur:

Basisalcohol: verdunde alcohol 30- 40 % , jenever, wodka , eau de vie

Kruiden lichtjes kneuzen met deegrol voor meer aroma

Kruiden laten trekken volgens recept (1week tot meer dan een maand)

(opgepast met munt, basilicum, dragon: te lang trekken → zwart)

Deze tinctuur is zo te drinken voor wie houdt van een jeneverachtige smaak

Voor wie het zoeter wil ,suiker of suikersiroop toevoegen naar smaak toevoege.,

Nadien zeven en bottelen, laten narijpen op de fles.

Bv. Takjes: Rozemarijn, tijm, dragon, basilicum

Blad: munt, salie ,

Bloemen salie, hysop, goudsbloem, Oost-Indische kers

Medicinale wijn.

De bais is een wijn waaraan 50 tot 100gr. kruiden per liter toegevoegd worden

macereertijd: min 2 weken

Heeft een betere smaak (minder alcohol %) , eerder een gezondheidsdrink.

Voor betere bewaring wordt een klein alcoholgedeelte toegevoegd (10- 25%)

Witte wijn : LVBedstro (meidrank), vlierbloesem, meidoornbloesem, lindebloemen

Rode wijn: rozemarijn, salie, (bloeddruk) brandnetel (ijzertekort)

2. medicinale bereidingen

2.1. Kruidentheee

Basis voor een goede kruidentheee:

Water koken en beetje afkoelen (80°) → kokend water verbrand de kracht van het kruid

Kruiden 10 min laten trekken: verse kruiden langer dan gedroogde, bloemen iets korter

Hoeveelheid: 1 theelepel per kop of 15/20 gr per liter water

Kruidenthee van één kruid of meerdere kruiden, naar gelang aanwending

- ◆ Hoestthee - bronchitis: tijm, salie, heemst, kamille, eucalyptus
- ◆ Verkoudheidsthee: rozenbottel, vlier, kamille, salie, marjolein
- ◆ Maag darm thee: goudbloem, munt, duizendblad, citroenmelisse, kamille
- ◆ Keelpijn: tijm; salie, goudbloem, kamille

Kruidenthee drinken we naar gelang zijn doel:

- ◆ Niet bij eten :een half uur voor of na het eten
- ◆ Doorgans de dag , de thee drinken slokje per slokje, 3 tot 5 kopjes per dag.
- ◆ 's avonds voor het slapen gaan (slaap, relax , kalmerend)

Kruidenkompres

Een sterke kruidenthee kan ook gebruikt worden om kompressen in te drenken

Een koel kompres bij wondwassing en warme ontstekingen

Een warm kompres om verrekkingen en spierpijn te verlichten

2.2 Kruidenkussen

Wat: een klein kussensloopje 20 x 20 gevuld met kruiden om op het lichaam te leggen waar men last van iets heeft bv maag, darm.....

Werking:

- ◆ De aroma's van de kruiden worden ingeademd en opgenomen in het lichaam
- ◆ Bio energetische werking: maagkruid geeft genezende energie aan maag

Gebruik:

Kruidenkussen vullen met ±3 verschillende kruiden,

Leggen tijdens een rustmoment (nacht), siësta

Kruidenkussens: hervullen minstens na 1 jaar of vlugger bij sterke werking (uitputting)

Voorbeelden kruidenkussens

Slaapprobleem: kamille, lavendel, citroenmelisse, passieflora, hobbellen

Maag darm klacht: anijszaad(venkel, kummel, karwij), kamille, lavendel, goudbloem

Menstruatieklacht: hobbellen, kamille, duizendblad, goudbloem

2 3 Kruidenpotpourri

Wat : een mengsel van geurende kruiden (de bloemen of de blaadjes), vruchten, specerijen, etherische oliën.

Een geur van een goede potpourri brengt rust in huis of brengt optimisme

Hoe maken :

- ◆ Bloemen, blaadjes , vruchten drogen
- ◆ Fixeermiddel: kaneel, nootmuskaat malen ,kruidnagel onder gedroogde kruiden mengen
- ◆ 5 à 10 druppels etherische olie (roos, den, lavendel, tea tree) onder mengen
- ◆ In afsluitbare pot doen, gedurende 6 weken op warm donkere plaats, regelmatig schudden (geuren mengen)
- ◆ Potpourri op openschaal uitstrooien

Voorbeeld rustgevend potpourri:

citroengras, rozenblaadjes, lavendelbloemen, goudbloemen, st janskruid bloemen, kamillebloemen, irispoeder, rozenolie

2.4 zalven en cremes

Wat: het vermengen van een geneeskrachtige kruid met een vet of olie.

Basis vet :

lanoline(huidindringend), vaseline(afdeklaag huid) bijenwas(antiseptisch)
Basis olie: kruidenolie (goudsbloem), huidolie (amandel,olijf)

Zalf: samenstelling van kruidaftreksel in vet

Bewaartijd : 1 tot 3 jaar op koele , donkere plaats

crème: romiger maken door toevoeging van boters bv cacao ...

Bewaartijd: ½ jaar tot 1 jaar, koele donkere plaats

Basisrecept zalf : nodig: 4 handkuilen bloemen, 500 gr vaseline/ lanoline/bijenwas

Manier 1:

- ◆ Snij de bloemenhoofdjes in stukken
- ◆ Smelt de vetstof (vaseline of lanoline) zachtjes ineen steelpan.
- ◆ Roer er de bloemen onder, laat langzaam afkoelen op warme plaats (1 nacht)
- ◆ Verwarm opnieuw, zeef en giet in potjes. Laat het afkoelen en etiketteer.

Manier 2.

- ◆ Vervang een deel van de vaseline door 15 gr bijenwas.
(bijenwas antibacteriële werking, het doodt en remt de virusgroei af)
- ◆ Vervang de vaseline -kruidoplossing door een maceraat-olie met bijenwas
(vettiger zalf)

Geschikt voor :

Goudsbloemzalf :schaaf, snij en lichte brandwonden, (luier)eczeem, doorligwonden

duizendblad zalf :aambeien, samentrekkend operatie (litttekens)

kamillezalf (groene zalf) :huidverzorgend (acne), kalmerend en pijnstillend

2.6 Kruiden op alcohol

Kruidentinctuur

Wat: een alcoholaftreksel (90%)en verse bloemen, blad of wortels

Alcohol ontrekt meer bestanddelen uit de plant dan een thee of een maceraat
→veel krachtiger en langer houdbaar .

Inwendige gebruik enkel voor onderlegde kruidenverwerkers en apothekers !

Uitwendig gebruik, ook voorzichtigheid geboden, verdunning bij irritatie

Gebruik

- ◆ bij ziekte of zwakte :een 20 - 30 tal druppels tinctuur met zuiver water innemen
- ◆ Enkele druppels vermengd in kruidenzalf (versterkt werking)

voorbeelden

- ◆ Goudsbloem : (bloem) uitwendig: wondhelend,wondontsmettend
- ◆ duizendblad: (bloem) spataderen,aambeien
- ◆ smeerwortel: (wortel) ontstekingsremmend, wondhelend dieper onder huid ,
zenuwpijn spieren
- ◆ rode zonehoed: (blad, bloem): weerstand opbouwend, infecties en ontstekingen

Les 2 Deel 2

3 Culinaire toepassingen

3.1 Culinaire eigenschappen

- ◆ smaakgever aan gerechten, zout of peper vervangend
zoutvervangend: dragon, lavas, marjolein
pepervervangend : oost Indische kers ,tijm, basilicum, dragon
frisse smaak: citroenmelisse, munt, peterselie, bieslook
- ◆ spijsvertering bevorderend (bitterstof), eetlust bevorderend
laurier, tijm, hysop, salie, citroenmelisse
- ◆ vet opneembaar
salie, basilicum, dille, hysop, dragon, bieslook,
marjolein (vette vis)
- ◆ bqq kruid
dragon (vleesbederf)
rozemarijn (vuurkruid saté)
tijm, marjolein, rozemarijn, bonenkruid (provencaals kruid)
assen verbrandt droog duizendblad: antimug (na bbq)
- ◆ zoetstof: suikersiroop op basis van aromatische kruiden
om desserts te zoeten, cocktails te maken
vb : citroenmelisse, munt, citroenverbena, viooltjes, goudbloem

3.2 keukenkruiden

Kruidenfiches met bespreking van volgende aspecten:
Beschrijving, teelt, gebruik in de tuin, culinair en medicinaal

De volgende keukenkruiden worden besproken :

1. tijm
2. laurier
3. rozemarijn
4. salie
5. peterselie
6. basilicum
7. bieslook
8. pimpernel
9. munt
10. citroenmelisse
11. dille
12. dragon
13. marjolein
14. postelein
15. lavas

Om uit te proberen :RECEPTEN

meidrank

nodig:

- ◆ een ruime handvol lievevrouwbedstro in bloei
- ◆ 1 fles witte wijn
- ◆ 1l zuiver appelsap, ongezoet
- ◆ 3 dl calvados
- ◆ 1 dl sinaasappel likeur (triple orange of mandarin Napoleon)

bereiding

- ◆ Het appelsap mengen met de likeuren.
- ◆ Het lievevrouwbedstro in een kom doen en overgieten met het gealcoholiseerde appelsap en de wijn
- ◆ 2 weken laten trekken
- ◆ Alles filteren, op fles trekken
- ◆ koel serveren (opbeurend optimisme)

Citroenkruiden cake

Nodig

- ◆ 100 ml melk
- ◆ Volle eetlp kruiden: citroentijm, pimperl, citroenmelisse, kl bl roomse kervel....
- ◆ 225 g zelfrijzende bloem en suiker
- ◆ 100 g zachte boter
- ◆ 2 eieren
- ◆ Garnering : suikerglazuur met citroensap, zeste citroenschil

Bereiding

- ◆ Melk koken, even laten afkoelen en daarin de gehakte kruiden laten trekken
- ◆ Eieren schuimig kloppen met de suiker, zachte boter onder roeren
- ◆ Bloem zeven en eronder mengen, de kruidenmelk eronder mengen
- ◆ In cake vorm doen, bakken op 160° gedurende 30 min.
- ◆ Laten afkoelen: eventueel garneren met suikerglazuur

Vlierbloesemlimonade

Nodig

- ◆ 8 vlierbloesemschermen, 4 citroenen
- ◆ 100 g suiker, 1,5 l water

Bereiding

- ◆ Leg de vlierbloesems onder in een grote schaal, Leg er de schijven citroen op
- ◆ Kook het water met de suiker en giet het over de vlierbloesem
- ◆ Laat 24 u trekken op koele plaats, zeven en in fles gieten