

## Deel 1: Aanleg van de kruidentuin

### 1 Opbouw van de kruidentuin

Wanneer we een kruidenhoek willen aanleggen stellen we ons volgende vragen:

1. hoeveel ruimte wil ik er aan besteden, grootte van de kruidentuin
  - ◆ perken of stroken
  - ◆ kruidenspiraal
  - ◆ kruidenwiel
  - ◆ kruidenbak
  - ◆ terrastuin
2. Wat is het doel van mijn kruidentuin, hoe ga ik hem gebruiken
  - ◆ keukenkruiden
  - ◆ medicinale kruiden
  - ◆ bloeiende kruiden- bijenplanten
3. beschikbare tijd:
  - ◆ intensief onderhoud of weinig
  - ◆ vaste planten of eenjarige planten

### 2 gunstige voorwaarden van de kruidentuin

#### 2.1 bodem:

- ◆ een goed doorlaatbare losse grond
- ◆ voldoende zonlicht ( min 6u zon)
- ◆ kalkrijk (najaar), weinig stikstof
- ◆ Humusrijk, niet te veel voeding → compost tuin, kruidenmest
- ◆ Ph 5,5- 6 bij te rijke voeding neemt het aroma en werking af

#### 2.2 ligging

- ◆ Niet te ver van huis → gebruik keuken
- ◆ Beschikbaar water
- ◆ plaatsinname :
  - ◆ de meeste kruiden 30- 50 hoog,
  - ◆ grotere 50 cm tot + 1m
  - ◆ bodembedekkend ( kruipend)
  - ◆ diepe wortel, wortelstok

## **Deel 2 : gebruik en verwerking van kruiden**

### **1. ondersteuning van de groentetuin**

Wanneer we over een kruidentuin spreken denken we vaak aan geneeskrachtige planten.

We vergeten vaak dat onze groentetuin ook een kruidentuin is.

Waarom niet wat extra kruidplanten tussen onze groenten zetten die onze groenten gezond houden en de strakke bedden door breekt met bloeiende planten wat te goed komt aan een gezond evenwicht tussen plant –dier en mens.

Kruiden tussen onze groenten, gaan minder sterk groeien omdat ze een deel van hun kracht aan de moestuin geven. Maar nog sterk genoeg voor culinair gebruik.

#### **1.1 Bescherming tegen ziekten en plagen**

- ◆ koolvlieg :koolwitjes –kolen: hysop, tijm, salie, peterselie, munt, citroenmelisse
- ◆ luizen: goudsbloem ,basilicum ( tomaten)  
Oost-Indische kers (bonen)  
Peterselie, munt,bieslook ,lavendel ( rozen)
- ◆ Witte vlieg: basilicum
- ◆ Mieren: goudsbloem, boerenwormkruid,kervel
- ◆ Wortelvlieg en preivlieg: peterselie, rozemarijn,salie
- ◆ Kevers: duizendblad, peterselie , goudsbloem
- ◆ slakken en wormen: dille, venkel ( anijsplanten),Oost Indische kers,kervel (sla)
- ◆ Aaltjes,grondontsmettend: goudsbloem, stinkers
- ◆ Aardvlooien: pepermint
- ◆ ondergrondse bewoners :mollen,konijnen:knoflook

#### **1.2 plant een beschermbuur**

- ◆ Aardappelen : tijm, dille, smeerwortel,munt ,karwij beschermt voor en na)
  - ◆ Ajuinen: kamille
  - ◆ Asperges: dille ,basilicum,peterselie
  - ◆ Bloemkool: kamille, dille, duizendblad
  - ◆ Bonen: (lei en stambonen) bonenkruid ( smaak, luis), ,goudsbloem,salie,rozemarijn  
Oost-Indische kers ( geen look)
  - ◆ Broccoli: dille;salie,kamille, rozemarijn
  - ◆ Erwten: dille,wilde venkel,salie,munt ( geen look)
  - ◆ Kolen algemeen: hysop, dille (smaak),duizendblad,citroenmelisse, tijm ,salie
  - ◆ Komkommer: look, dille , Oost-Indische kers
  - ◆ Knoflook: kamille
  - ◆ Paprika en pepers: basilicum
  - ◆ Pompoen: Oost-Indische kers
  - ◆ Prei: salie,tijm,peterselie,rozemarijn
  - ◆ Raapsoorten: rozemarijn, munt
  - ◆ Rode bieten: dille, bieslook,look
  - ◆ Spruiten: salie,tijm
  - ◆ Selderij: basilicum
  - ◆ Slasoorten: kervel ( geen peterselie)
  - ◆ Spitskool: kamille, duizendblad ,dille
  - ◆ Tomaten: basilicum, munt ,goudsbloem,bernagie
  - ◆ Venkel:salie,dille
  - ◆ Wortelen: rozemarijn, peterselie
- 
- ◆ Aardbeien: bernagie, look ( prei),tijm
  - ◆ Druiven: hysop

- ◆ Framboos, bramen: hysop
- ◆ Oost Indische kers: onder fruitbomen
- ◆ Rozen : bernagie, knoflook, peterselie

### **1.3 bloeiende rand**

- ◆ Aantrekken gunstige insecten:dille, venkel: zweefvliegen → luizeneters
  - Gaasvliegen: duizendblad,guldenroede, kamille
  - Zweefvliegen:duizendblad, dille, venkel, lavas, guldenroede,Oost-Indische kers
  - Lieveheersbeestje: duizendblad, goudsbloem
- ◆ Bijenplanten ( bestuiving):
  - Bloeiende: bernagie, st janskruid, rode zonnehoed,tijm, marjolein
  - Geurplanten: munt, citroenmelisse,citroenkruid,boerewormkruid
- ◆ Bloeiende algemeen ziekteverende kruiden:
  - goudsbloem, kamille, duizendblad, kaasjeskruid
- ◆ afweren insecten: vlierstruik: aan composthoop, in haag

### **1.4 Voeding - groeistimulans groenten**

#### **1.4.1gier maken :**

Wat:1kg kruid in 10 l water , 2 weken laten gisten, gebruik: 1/10

- ◆ brandnetel : bladversterkende meststof (ijzer en stikstof en calcium)
- ◆ smeewortel : rijk aan potas, bemestend effect (kalium ,stikstof)  
→afwisselen met brandnetel
- ◆ duizendblad: voedend en genezende gier verziekte planten
- ◆ heermoes: (kiezelzuur)weerstand tegen luis en mijten
- ◆ rabarberblad: bladluis, rupsen, koolvlieg

#### **1.4.2 afkooksel maken :**

Wat: 1 kg kruid afkoken 15 à 20 min laten trekken, zeven,  
gebruik 1/ 5 tot 1/10 al dan niet met toevoeging van zeep

- ◆ heermoes : (gesteentemeel geur) schimmels, meeldauw
- ◆ kamille : luizen, algemeen tonicum
- ◆ goudsbloem –duizendblad –kamille : groeistimulans, versterkend,genezend
- ◆ rabarber: (zeep)bladluis, rupsen, koolvlieg
- ◆ knoflook: schimmels, meeldauw

#### **1.4.3 bemesting - bodem**

- ◆ composthoop: betere vertering : kamille, smeewortel,goudsbloem,duizendblad
- ◆ bodem ontsmetters: tagetes ( stinkers), Oost Indische kers, goudsbloem
- ◆ assen verbrandt droog duizendblad: antimug ( bbq)

## **2. Kruiden verwerken**

### **2.1 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)
- ◆ blad : jonge blad vers, om te drogen blad na de bloei
- ◆ wortels: in najaar → bevatten dan de meeste sappen

### **2.2 Drogen**

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
- ◆ Bloemen en blaadjes in mandjes in veranda of op een warme , luchtige donkere plaats (zolder)
- ◆ op kartonnen deksels ( niet op krant → inkt nadelig) in veranda of bij verwarmingsketel
- ◆ tussen keukenrolvellen in boeken ( bv oud telefoonboek)
- ◆ Nóóit in de volle zon drogen

2) in de oven

Wanneer je over veel kruiden beschikt en onvoldoende droogruimte hebt.

De kruiden uitspreiden op een bakplaat, niet teveel op elkaar.

Ovenwarmte 30° , droogtijd 30- 60 min naar gelang kruid, moet krisperig aanvoelen

3) in de droogautomaat: volg handleiding

4) in vriezen:

- ◆ blaadjes van :basilicum, peterselie, munt, bieslook, citroenmelisse
- ◆ ijsblokjes: munt, citroenmelisse, bloemen bv viooltje, goudsbloem

### **2.3 Bewaren en verwerking**

1) Gedroogde kruiden

- ◆ 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.

### **3 Culinaire toepassingen**

#### **3.1 Culinaire eigenschappen**

- ◆ smaakgever aan gerechten, zout of peper vervangend  
zoutvervangend: dragon, lavas, marjolein  
pepervervangend : oost Indische kers ,tjlm,basilicum,dragon
- ◆ spijsvertering bevorderend ( bitterstof), eetlust bevorderend  
laurier,tjlm,hysop, salie, citroenmelisse
- ◆ vet opneembaar  
salie, basilicum, dille,hysop,dragon,bieslook,marjolein ( vette vis)
- ◆ bbq kruid  
dragon ( vleesbederf)  
rozemarijn ( vuurkruid saté)  
marjolein ( vuurkruid)
- ◆ zoetstof: suikersiroop op basis van aromatische kruiden en citroen  
om desserts te zoeten,cocktails te maken  
vb : citroenmelisse, munt,citroenverbena,viooltjes, goudsbloem

#### **3.2 culinair gebruik keukenkruiden**

##### Tjlm

- ◆ bouquet garni : soepen, zware stoofschotels ( spijsvertering)
- ◆ maakt ei beter verteerbaar, winderigheid
- ◆ geurig accent bij mosselen , tomaten
- ◆ tjlmolie: braden vlees, bbq
- ◆ tjlmazijn: vinaigrette, pizza

##### Laurier

- ◆ bouquet garni :vlees,stoofpotten ( smaakmaker, eetlust opwekker)
- ◆ conserveerder: opleg groenten, marinades, antibeestjes bloem, gedroogde bonen
- ◆ Laurierolie: aanbraden vlees stoofpot
- ◆ Gedroogd blad verbranden tegen tabaksgeur

##### Rozemarijn

- ◆ lam, wild en varkensvlees ( inkepingen takjes insteken)
- ◆ Gebakken aardappelen
- ◆ Bbq kruid,satéstokjes
- ◆ Kruidenolie : aardappelen en vlees aanbakken
- ◆ In brooddeeg ( samen met wat tjlm)
- ◆ Conserveerder: bij vlees en opleg groenten

##### Salie

- ◆ vette gerechten/ wild, gehakt,stoofschotels ( vertering)
- ◆ onder aardappelpuree met een beetje gehakte look of ui aanstoven
- ◆ asperge hamrolletjes, blaadje salie tussensteken
- ◆ blad ( beignets), bloem in salades

##### Peterselie

- ◆ smaakmaker, garnering schotels
- ◆ peterselieolie: garnering soep, vinaigrette
- ◆ gefrituurde peterselie ( garnering)
- ◆ slechte adem: na eten look
- ◆ in de voeding van de hond ( glanzende vacht, heldere ogen )

##### Basilicum

- ◆ nooit meekoken, op laatste toevoegen
- ◆ vette gerechten , gebraden vlees ( vers gesnipperd erover darminfecties)
- ◆ tomatengerechten,pesto
- ◆ kruidenolie en azijn
- ◆ basilicum sorbet ( spijsvertering, zwaar tafelgevoel)
- ◆ basilicumlikeur: na zware maaltijd en op fruitsalades ( mannenlikeurtje)

### Bieslook

- ◆ nooit meekoken, op laatste toevoegen versnipperd
- ◆ warme sauzen, soep
- ◆ onder vinaigrette bij salades, rauwkost
- ◆ bbq: op aardappelsla, kruidenboter
- ◆ lekker in omelet

### Pimpernel

- ◆ niet meekoken, vis
- ◆ vinaigrettes, salades
- ◆ kruidenboter ( samen met bieslook)
- ◆ kruidenazijn: basis voor mayonaise, tartaar
- ◆ bij fruit en confituurbereidingen: extra smaak ( fijn gesnipperd na koken confituur)

### Munt

- ◆ ijsthee, verfrissend ( samen citroenmelisse)
- ◆ bij lamsgerechten ( muntsaus)
- ◆ bij erwten ( uitje aanstoven met gehakte munt)
- ◆ bij chocolade gerechten: melk, gebak
- ◆ muntsorbet: neutraliseert smaken tussen de gerechten
- ◆ versuikeren in eiwit en suiker: garnering gebak
- ◆ muntlikeur en siroop ( ijs)

### Citroenmelisse

- ◆ fris in salades, mayonaise, tartaarsaus
- ◆ kruidenazijn: basis voor mayonaise
- ◆ frisse limonade ( thee of suikersiroop)
- ◆ in gebak, taartversiering ( versuikeren ), taartgelei
- ◆ in confituren, frisse smaak
- ◆ fruitsalades ( vers of siroop)

### Dille

- ◆ vette spijsen ( vlotte vertering ), zoutvervanger ( veel minerale zouten)
- ◆ bij visgerechten
- ◆ bij kolen ( betere vertering, winderigheid)
- ◆ zaden: inmaak ui, augurk, komkommer
- ◆ zeegeur in huis: verdampen dille essence, geplet zaad wierookschaal

### Dragon

- ◆ basis bearnaise, basis mosterd
- ◆ visgerechten en gevogelte, lekker bij ei
- ◆ kruidenboter
- ◆ dragonazijn en dragonolie
- ◆ bbq: gaat vleesbederf tegen en houdt vliegen weg ( verse takjes ernaast, inwrijven met dragonpoeder)

### Lavas of magiekruid

- ◆ in bouillon voor soepen ( kruidentuiltje)
- ◆ bij mosselen
- ◆ stengels als bleekselder ( pittig )
- ◆ zaden ( pepervervangend)

### Marjolein/ oregano

- ◆ sterke aroma
- ◆ Italiaanse gerechten: tomatengerechten ( pizza, spaghettisauz )

### Oost-Indische kers

- ◆ bloemen: pittig in salades
- ◆ blad: licht peperachtig, aperitief opgevuld met kruidenkaas
- ◆ zaden: drogen ( 1 seizoen ), pletten, zaad is pepervervanger

- ◆ likeur van de bloemen ( vrouwenlikeurtje)

### **3.3 kruidenolie of azijn**

#### kruiden olie

Kruidendelen die op diverse olie gezet worden en een aantal weken trekken.

Basisolie voor gebruik in de keuken: olijfolie, zonnebloemolie, arachide

Geschikte kruiden :

- ◆ rozemarijn: vers blad, 1 maand (vertering, eetlust, spierpijn)
- ◆ basilicum: vers blad, 3 weken
- ◆ dille: zaad en blad ,3 weken ( eetlust opwekker)
- ◆ marjolein: 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)

#### kruiden azijn

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

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

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

### **3.4 suikersiroop**

Gelijke delen suiker koken met water: 1/1

Geschikte kruiden :munt, citroenmelisse, basilicum

Gebruik: aanvullen met spuitwater (limonade), met witte ( schuim)wijn

- ◆ Manier 1: sterke thee zetten van gekozen kruid , 1 deel thee afmeten en laten inkoken met dezelfde hoeveelheid suiker
- ◆ Manier 2: neem een hoeveelheid vloeibare rietsuikersiroop, voeg daar gehakte kruiden onder, verwarm tot tegen kookpunt en laat nachtje trekken, nadien zeven. Bv 250 ml rietsuikersiroop + 15 à 25 g citroenmelisse

### **3.5 Kruidenzout**

Mengeling maken van één deel gedroogde kruiden -op drie delen zeezout

Kruiden vermalen met zeezout :

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

## **4. medicinale bereidingen**

### **4.1. Kruidenthee**

Basis voor een goede kruidenthee:

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

- ◆ Hoesthee-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)

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

Een koel kompres bij wondwassing en warme ontstekingen en een warm kompres om verrekkingen en spierpijn te verlichten

### **4.2 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 worden aldus 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

### **4.3 Kruidenpotpourri**

Wat : een mengsel van geurende kruiden (de bloemen of de blaadjes), en 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 gedurende 6 weken warm donkere plaats, regelmatig schudden ( geuren mengen)
- ◆ Potpourri op openschaal uitstrooien



#### Voorbeeld rustgevende potpourri:

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

#### **4.4 Siropen**

##### Wat:

Een sterk aftreksel(thee) of sap van een kruid die ingekookt wordt met suiker of honing

- ♦ Vliersiroop: bessensap met suiker inkoken : rijk vit C, weerstand, verkoudheden
- ♦ tijmsiroop: tijm met honing en citroen: hoest en keelpijn ( ook als thee)

#### **4.5 zalven en cremes**

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

Basis vet :

lanoline( huidindringend), vaseline( afdeklaag huid) bijenwas( antiseptisch)

Basis olie: kruidenolie ( goudsbloem), huidolie (amandel,olijf)

Bij crème: romiger door toevoeging van bijenwas, cacaoboter ...

Bewaartijd: ½ jaar tot 1 jaar, koele donkere plaats

##### Goudsbloemzalf

nodig: 4 handkuilen vol goudsbloemen,,500 gr vaseline of lanoline

manier1.Snij de bloemenhoofdjes in stukken of trek de bloemblaadjes van de kroontjes. Smelt de vetstof (vaseline of lanoline) zachtjes een steelpan.

roer de in stukjes gesneden goudsbloem eronder , laat langzaam afkoelen op warme plaats gedurende een nacht. Verwarm opnieuw, zeef en giet in potjes, laat het afkoelen ,schroef het deksel erop en etiketteer.

Manier 2.Vervang een deel van de vaseline door 15 gr bijenwas.

(bijenwas heeft een antibacteriële werking, het doodt en remt de virusgroei af)

Gebruik: schaaf, snij en lichte brandwonden, (luier)eczeem

Op dezelfde manier kan ook duizendbladzalf gemaakt worden: speen, aambeien

#### **4.6 kruidenoliën (maceraat)**

Wat: kruidendelen gedurende aantal weken op basisolie laten trekken ter verzorging van de huid en spierproblemen:

- ♦ goudsbloem: gedroogde bloemen,voor droge, gevoelige huid, vochtregulerend, huidherstellend
- ♦ st jansolie: verse bloemen( zon olie): voor spierpijnen en spierkrampen, rustgevend
- ♦ rozemarijn: gedroogd en gekneusd,voor gevoelige vette huid, spieren en gewrichten, vitaliserende olie (bloedcirculatie) →niet 's avonds
- ♦ marjolein: spier en gewrichten, zenuwkrampen
- ♦ kamille - lavendelbloemen:gedroogd,voor geïrriteerde ,droge schrale huid, kalmerend en verkoelend bij pijn,eczeem

#### **4.7 Kruiden op alcohol**

##### 4.7.1 Kruidentinctuur

Wat: een alcoholaftreksel (90%)waarbij verse bloemen, blad of wortels een tijdlang trekken in een alcoholoplossing. Alcohol ontrekt meer bestanddelen uit de plant dan een thee of een maceraat dus is veel krachtiger en langer houdbaar .

Gebruik in zalven en cremes

Inwendige gebruik enkel voor onderlegde kruidenverwerkers en apothekers !

Uitwendig gebruik, ook voorzichtigheid geboden, verdunning bij irritatie  
voorbeelden uitwendig gebruik

- ◆ goudsbloem: uitwendig: wondhelend,wondontsmettend
- ◆ duizendblad: spataderen,aambeien
- ◆ smeerwortel: ontstekingsremmend, wondhelend dieper onder huid , zenuwpijn spieren

#### 4.7.2 Kruidenlikeur:

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

Kruiden laten trekken volgens recept( kruiden lichtjes kneuzen met deegrol)

Suiker of suikersiroop toevoegen , zeven en bottelen , narijpen opfles

Rozemarijn,salie, : 1 maand

Tijm ,dragon,hysop : 2 weken

Dragon,munt ,basilicum, salie : 1 week

#### 4.7.3 Medicinale wijn.

In plaats van pure alcohol vertrekt men van een wijn waaraan 50 tot 100gr. kruiden per liter toegevoegd worden ,macereertijd: min 2 weken

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

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

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

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

## **5. recepten**

### **Citroenkruident cake**

#### Nodig

- ◆ 100 ml melk
- ◆ Volle eetlp kruiden: citroentijm, pimpernel, 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

### **Muntsaus voor lamsbout**

#### Nodig

- ◆ Witte wijnazijn of balsamico
- ◆ Bruine suiker ( cassonade)
- ◆ Muntblaadjes

#### Bereiding

- ◆ Meng 5 eetlp azijn met 2 eetlp suiker
- ◆ Hak de muntblaadjes en voeg bij het suikerazijn mengsel, laat trekken

Voor marinade voeg bij de suikerazijn 4 eetlp olie en wrijf het vlees hiermee in.

### **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)