

Winter is in aantocht ... de ene heeft al wat meer last van de gure koude dagen dan de andere. Toch komt iedereen wel in aanraking met één of ander verkoudheidsvirus.

Met kruiden kan je de verschijnselen verminderen door op volgende vlakken te werken :

- immuniteit verhogen
- ontsteking weren - verminderen
- slijm vloeïend houden
- slijmproductie afremmen
- voldoende drinken
- atmosfeer ontsmetten
- meer rust inlassen
- vitamine toevoer verhogen

Interesse in een workshop “Kruiden bij winterkwaaltjes” ?  
- neem dan contact met ons op - via email

Hier volgen alvast enkele geurige winterse bereidingen.

## 1. *Infuus - Tijmsiroop*

### Ingrediënten

- 50 g verse of 25 g gedroogde tijmblaadjes
- 600 ml kokend water
- 225 g vloeibare honing
- 150 g kandijnsuiker

### Bereidingswijze

- Giet het kokend water over de tijm en laat 20 minuutjes trekken.
- Zeef de tijm er dan uit.
- Doe het aftreksel bij de honing en de suiker en verwarm alles (liefst in een inox of geëmailleerde kookpot). Warm alles op tot de brij begint te schuimen. Schep het schuim eraf.
- Giet alles heet in kleine potjes, boordevol, zet het metalen schroefdeksel erop en laat omgekeerd afkoelen.
- Deze siroop kan het ganse jaar bereid worden maar van juni tot september is tijm wel het meest aromatisch !

### Hoe en waarom gebruiken?

- Tijmsiroop is overheerlijk om drinken en helpt uitstekend bij winterse kwaaltjes zoals ontsteking van de luchtwegen. Tijm bevat « thymol » , een prima ontsmettingsmiddel met antibacteriële eigenschappen .
- Tijmsiroop versterkt de longen en is daarom aangewezen bij bronchitis door zijn bronchiënverwijdende eigenschappen. Ook bij hoestbuien, verkoudheden, griep en keelpijn kan deze siroop verlichting brengen.
- In de Middeleeuwen werd het gebruikt als « het » medicijn tegen kinkhoest bij kinderen en bij droge hoest.
- Ook ons afweersysteem reageert prima op tijmpreparaten die de verhoogde aanmaak van witte bloedlichaampjes bevorderen.

### Gebruik

- 4 maal daags na de maaltijd een eetlepel tijmsiroop - dit bij de eerste symptomen van ziekte - kan helen en verlichten, ook kinderen mogen deze siroop gebruiken.
- Als je hoest echt acuut is neem je best elke twee uur een soeplepel.

## 2. Tisane – Warme Bisschop

Warme Bisschop is een lekker alcoholvrij alternatief voor glühwein, gemaakt op basis van het sap van zwarte bessen (rijk aan vitamine C en anti-oxidanten), beter gekend als 'cassis', waaraan de typische Glühwein specerijen worden toegevoegd.

### Ingrediënten

- 1 liter zwarte bessensap
- 10 kruidnagels
- stukje pijpkaneeel
- vers stukje gember
- sinaasappel

### Bereidingswijze

Breng het bessensap bijna aan de kook.  
Doe er de specerijen en sinaasappel bij.  
Laat ongeveer een uur trekken.  
Kruiden zeven en warm drinken

Warm te drinken zoals Glühwein - zeker zo lekker - met alleen positieve effecten - een echte aanrader !

## 3. Hartverwarmende GEMBERkoekjes

### Ingrediënten

- 350 g tarwebloem
- 1 tl vanille-essence of een snufje vanillepoeder
- ¼ tl zeezout
- 1 el gemalen gember
- 2 el bakpoeder
- 1 el fijngehakte verse gember
- 120 ml ahornsiroop
- ½ tl kaneel
- 120 ml maïskiemolie

### Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Meng alle droge ingrediënten onder elkaar
- Meng de ahornsiroop met de maïskiemolie en doe de rest erbij. Goed mengen.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier. Kneed balletjes van het deeg, leg ze op de bakplaat en druk ze voorzichtig plat. Zorg dat er voldoende ruimte tussen de koekjes is.
- Laat 12' bakken tot de koekjes goudbruin zijn.

## 4. Geplande activiteiten

Vzw Schavaebou Kunst- en Hobbyatelier organiseert

### **KRUIDIGE WORKSHOPS – o.l.v. HERBANOVA**

In een vijftal workshops (van telkens 2,5u), krijg je een deskundige uitleg over de wondere wereld van de kruiden en door de moderne tijd vergeten planten. We treden in de voetsporen van onze grootouders en zetten terug een stapje dichterbij de natuur. In het praktisch gedeelte maken we een natuurlijk product (tinctuur, zalf, crème, siropen, ...) dat aansluit bij het thema. Je krijgt naast het gemaakte product en een proeverij, telkens een syllabus met de theorie en de recepten.

Meer informatie te verkrijgen  
Lokaal VZW Schavaebou - Statiestraat 5 - 2840 Rumst  
Van 14u tot 18u

of via 0478/564606 (Karin)  
[kvloster@gmail.com](mailto:kvloster@gmail.com)

#### 10/01 (17/01) : Kruidenadviezen - van mond naar maag

#### 31/01 (07/02) : Kruidenadviezen - van maag naar darm

Na de feestdagen krijg je een pakket aan kruidenadviezen omtrent het spijsverteringsstelsel. Hoe werkt ons spijsverteringsstelsel? Wat gebeurt er met ons eten?

Problemen met de spijsvertering of stoelgang (maag- en darmklachten) kunnen heel vervelend zijn. Diverse klachten kunnen verminderd of ook verholpen worden door bepaalde geneeskrachtige kruiden.

#### 28/02 (20/03) : Ontzuren / Ontslakken / Ontgiften

Moderne voedings- en eetgewoonten evenals stress en ongezonde levenswijze zijn funest voor het zuur-base-evenwicht en brengen steeds vaker verzuring van het organisme teweeg. Zo wordt de basis gelegd voor vele ziekten. Werkelijke gezondheid gaat dan ook altijd samen met een evenwicht tussen zuren en basen. Ontzuren is raadzaam om weer hernieuwde energie en fitheid te verwerven.

Veel uitleg en praktijk omtrent kruiden, zuren, kefir, komboucha, ... en kruidenzoutbaden.

#### 24/04 (08/05) : Lentekruiden

Lentemoetheid? Lentekuren? De natuur zorgt voor alles! In deze lenteles bespreken we een heleboel kruiden om ons lichaam te zuiveren. Maar ook kruiden en etherische olies om ons 'lente energie' te geven komen aan bod. Wat denk je van een zuiverend lentekruidensoepje of een gezonde toast; een lekkere lentesiroop of een heerlijke kruidenazijn. Jullie krijgen een heleboel tips en receptjes zodat jullie nadien ook zelf aan de slag kunnen.

#### 29/05 (29/05) : Kruidenwandeling

Je kent het verhaal: drukke werkweek, haast en spoed, gewoon onszelf voorbij lopen... Hou jij ook van die "niet afgeborstelde" wandelingen, waar je de stilte kan "ruiken" en de taal van het bos kan horen? Wil jij ook de planten opzoeken, leren kennen en ontmoeten ... dan moet je zeker mee met onze kruidenwandeling waar we leren kijken, ervaren, en genieten.

**PRETTIGE FEESTDAGEN !!!**