Recepten:

Maceraat:

Een maceraat is een kruidenolie. Je maakt dat door planten op olie te laten trekken gedurende 4 tot 6 weken. De plantendelen geven hun vetoplosbare stoffen af waardoor een hoogwaardige kruidenolie ontstaat. Meestal worden gedroogde planten gebruikt. Dan heb je minder kans op schimmel want water en olie gaan niet zo goed samen. Maar het lukt wel met verse planten en dan heb je nog een extra lekkere olie volgens mij.

* EHBO olie: weegbreebladeren (hebben we nog niet gezien), blad van de vlier, goudsbloem
* Huidverzorgende olie: madelief, paardenbloem, roos, kamille, lavendel
* Massage olie: rozemarijn, dennennaalden (zorgen voor een goede doorbloeding van de huid), paardenbloem
* Wondhelende olie: hondsdraf (blad en bloem)
* Cellulitis olie: klimop blad
* Culinaire olie: zevenblad, daslook, look-zonder-look, tijm, laurier, basilicum, viooltje, Je kan er ook chilipepers aan toevoegen voor een extra pittige toets.

Er bestaan 2 methodes: de warme en de koude. Wij hebben de koude methode gemaakt.

Kruidenzout:

* Een grote schep grof zeezout of Himalaya zout
* 4 theelepels gedroogde wilde planten of 3 theelepels verse planten. Verse planten bevatten meer vocht.

Je kunt hiervoor daslook gebruiken, zevenblad, magnoliabloemen, brandnetel, wilde oregano, kleine veldkers, rozemarijn, tijm, lavendel, zuring, …

Meng de ingrediënten in een vijzel en stamp goed tot je een homogeen mengsel krijgt. Als je verse kruiden gebruikt, kan je het zout even laten openliggen zodat het vocht nog kan verdampen. Bewaar het zout in een goed afgesloten pot op een donkere plek om de groene kleur te behouden. Zout is een pekel, bewaart dus voor heel lang, alleen is het zout zo lekker dat het snel op zal zijn.

Groene smoothies:

Groene smoothies zijn een zalige manier om meer ‘groen’ binnen te krijgen. In tegenstelling tot ‘wild sap’ bevatten smoothies nog alle vezels. Ze hebben een romige, rijke textuur.

Je gebruikt rijp fruit en groene planten die je samen mixt met wat vloeistof erbij.

Als fruitsoorten gebruik je zacht fruit zoals bananen, mango, kiwi, nectarine, meloen, papaja gebruiken.

Je gebruikt jonge groene bladeren ( zachtere vezels) van melganzevoet, brandnetel, postelein, zevenblad, vogelmuur, paardenbloem, madeliefje, dovenetel, …

Wild sap:

* Mixer en neteldoek of slowjuicer
* Appelsap, druivensap, perensap, rodebietensap, tomatensap
* 1 citroen of limoen: zorgt ervoor dat je het ijzer uit de planten beter absorbeert
* Een grote portie wilde planten: distel, brandnetel, zevenblad, kleefkruid, kaasjeskruidblad en bloem, weegbreeblaadjes, dovenetel, …
* Een schaar om de planten fijn te knippen

Wilde planten was je eerst in een kom water met azijn of natriumcarbonaat of zeezout. Je laat de planten 5 min ‘trekken’, daarna spoel je alles nog eens goed. Eventuele parasieten zijn verdwenen na deze handeling. Bloemen worden niet gewassen, je kan hier extra opletten waar je ze plukt.

Het gemakkelijkste is om de planten in kleine stukken te knippen. De vezels worden zo kleiner. Daarna meng je de planten met sap. Je mixt het geheel (kan een beetje spatten 😊), daarna zeef je alles door een propere doek. Het lekkere groene sap blijft zeker nog 3 dagen goed in een gesloten fles in de koelkast. Je kan er ook ijsblokjes van maken of waterijsjes.

Langere infusie of kruidendrank

In het Engels worden ze standard brews genoemd of infusions. Je kan dit drankje lauw of koud drinken.

Wij hebben brandnetelinfusie gedronken. Je proeft echt het ‘groen’ van de natuur. Als je een lange infuus maakt van brandnetel kan je veel meer voedingsstoffen uit de plant halen.

* Een vergiet brandnetels (gewassen)
* 1 liter gekookt water
* 1 citroen of limoen in schijfjes

Doe de brandnetels in een grote pot (bijvoorbeeld van augurken) of een weckpot. Giet gekookt water over de netels. Doe het deksel op de pot en laat ten minste 4 uur trekken. Ik laat de netels een hele nacht trekken in de koelkast. Zeef en drink binnen 36 of 48 uur. Bewaar in de koelkast.

Brandnetel wordt gebruikt als ijzer-, calcium- en magnesiumtonicum, om allergie te ondersteunen, om aan te sterken, om te ontgiften.

Wilde kappertjes:

* 50 ongeopende bloemknopjes van paardenbloem of madelif
* 200 ml wilde kruidenazijn (appelazijn, wijnazijn)
* 100 ml water
* 1 theelepel zeezout
* Ahornsiroop of agave naar smaak (moet er niet bij)

Meng azijn met het water, zeezout en eventueel een ahornsiroop of agave siroop. Breng het geheel aan de kook. Doe de bloemknopjes in een propere bokaal. Giet de kokende vloeistof op de bloemknopjes. Sluit de pot goed af. Minimum 2 weken laten trekken. Mmm…

Volgende keer nog meer!