

**POCKET
KRUIDEN
BOEK**

SNOR
~

Voorwoord

Kruiden zijn plantjes met een speciale smaak of werking. De frisse, zachte jonge blaadjes met een peperige of frisse smaak, die rustgevend of koortsverlagend werken. Plantjes die groeien op natte weiden of juist op droog zand of tussen de stenen.

In de Middeleeuwen namen kruiden een belangrijke plaats in het leven. Kruiden gaven niet alleen smaak aan vlees en soep, maar werden ook ingezet als medicijnen en kleurstoffen. En niet te vergeten als ingrediënten voor tover- en liefdesdranken.

De betekenis die we hechten aan kruiden is afgenomen, maar nog steeds kunnen we genieten van hun bijzondere smaken en kunnen we iets hebben aan hun geneeskrachtige werking. Kruiden blijven magische plantjes die geheimen lijken te verbergen.

Gerard Janssen



LAVENDEL

Lavendel komt van oorsprong uit het Middellandse Zeegebied. De naam is afgeleid van het Latijnse woord lavare, dat baden betekent. Dat de geur van lavendel rustgevend werkt, is inmiddels wetenschappelijk aangetoond.

Na een bad met lavendelolie is het heerlijk slapen.

geuren

datum

bijzonderheden

SALIE

(*Salvia officinalis*)

Salie komt oorspronkelijk uit Italië. Hij komt al voor in het oude Romeinse kookboek van Apicius Caelius.

De Romeinen en monniken verspreidden het kruid over Europa. Salie heeft ook een geneeskrachtige werking: hij remt de groei van sommige bacteriën. Traditioneel wordt salie voorgeschreven bij spijsverteringsstoornissen.





MAJORAAN

(*Majorana hortensis*)

De geur van majoraan is de geur van Aphrodite, de godin van de liefde. Het kruid komt in het wild voor in het oostelijk gedeelte van de Middellandse Zeegebied. In de Middeleeuwen was het een belangrijk ingrediënt in liefdesdrankjes.

GEWONE VLIER

De vlier was voor de Germanen een heilige boom, gewijd aan de Dondergod Thor en Godin Freya, die later vrouw Holle ging heten. Vroeger plantte men een jonge stek van een vlier bij het huis waar een jong stel ging wonen, zodat ze veel kinderen zouden krijgen.



Sambucus nigra

VLIERBLOEEMSIROOP MAKEN

Vlierbloesemsiroop is echt supermakkelijk te maken en in de koelkast lang houdbaar.

STAP 1: PLUK LEKKER VEEL SCHERMEN EN DOE ZE ZONDER STELEN IN EEN GROTE PAN OF EMMER MET DEKSEL. LAAT EEN DAG STAAN.



STAP 3: PER LITER VOEG JE 1250 GRAM SUIKER TOE EN VERHIT HET TOT HET NET NIET KOOKT. ROER TOT DE SUIKER IS OPGELOST.

STAP 2: ZEEF IN HET EEN REDELIJK HELDERE VLOEISTOF EN GIET IN EEN PANNETJE.



STAP 4: VUL DE GOED SCHOONGEMAAKTE FLESSEN. KLAAR!