

INHOUD

Over het boek en de auteur	7
Ingrediënten en materialen	8
Interessante materialen voor bereidingen met kruiden	8
Dokter of niet	10
Kruiden in hokjes	13
Gif of medicijn	13
Wortel, zaad, blad of bloem?	14
Inhoudsstoffen	14
Smaak	15
Wat zijn inhoudsstoffen?	18
Ontstaan en functie in de plant	18
Interessant voor mens, chemie en farmacie	18
Invloed op de kwaliteit	19
Opdeling in groepen met eigenschappen	19
Productie en gebruik van etherische olie	24
Plukken, drogen en bewaren	32
1. Plukken	32
Benodigheden	32
Actieplan	32
2. Drogen	35
Waarom?	35
Hoe?	35
3. Bewaren	35

DEEL 1 KRUIDENBEREIDINGEN 36

Hoe begin je eraan?	37
Waarom een extractiemiddel gebruiken?	37
Hoe eenvoudig kan het zijn?	37
Keuken versus geneeskracht	37
Vers of droog kruid	38
Volume versus gewicht	38
Keuze van het medium	38
Oplosbaarheid en extractie van inhoudsstoffen	39
Kuur versus ondersteuning	40
Zaken die de gekozen dosering beïnvloeden	40
Kruidenrecepten zelf maken	42
Stappenplan voor een geslaagd kruidenrecept	42

WATER 44

Wat is water?	45
Hoe water gebruiken als extractiemiddel in de keuken?	46
<i>Icetea</i>	46
<i>Eaze tea</i>	46
<i>Chai thee</i>	48
<i>Gember-limoenthee</i>	48
KRUIDIG WATER	48

Hoe water gebruiken als extractiemiddel voor kruideneigenschappen? 49

KOUD MACERAAT 49

KRUIDENINFUSIE/-THEE  50

Straffe kruideninfusie/-thee 50

KRUIDENDECOCT 50

Wanneer en hoe drinken? 50

Hydrolaten 52

Inwendig gebruik 52

Uitwendig gebruik 52

Verfrissende gezichtslootion 53

Enkele eigenschappen 53

Siroop 54

Een siroop maken 54

BASIS 54

ALGEMENE BEREIDINGSWIJZE 55

Gebruik en dosering van siropen 55

Bewaren 56

Sirooprecepten 56

Tijm-honingsiroop  56

Vlierbes-anijssiroop 58

Uiensiroop 58

AZIJN EN HONING 59

Wat is azijn? 60

Zelf maken 61

Een magisch geneesmiddel? 61

Hoe azijn gebruiken als extractiemiddel in de keuken? 63

ALGEMENE BEREIDINGSWIJZE 63

Enkele recepten 63

Frambozenazijn 63

Tomatenazijn 64

Dragonazijn 64

Verdere bewerkingen 64

MARINADE 64

APPELAZIJN IN SAUSJES 64

VINAIGRETTE OF DRESSING 64

Traditionele Franse vinaigrette 64

RELISHES, CHUTNEYS EN PICKLES 65

Kappertjes (pickles) 65

Mangochutney 65

Eigenschappen van verschillende azijnsoorten 66

Hoe azijn gebruiken als extractiemiddel voor kruideneigenschappen? 67

ALGEMENE BEREIDINGSWIJZE 67

Dosering en gebruik 69

Bewaren 69

Recepten 69

Mineralensupplement  69

Vierdievenazijn (oud recept) 70

Wat is honing? 71

SAMENSTELLING VAN HONING 71

Werking van honing 71

Contra-indicatie 71

Hoe honing gebruiken als extractiemiddel voor kruideneigenschappen? 72

ALGEMENE BEREIDINGSWIJZE 72

Dosis en gebruik 72

Bewaren 72

Knoflookhoning  73

Oxymels 74

ALGEMENE BEREIDINGSWIJZE 74

Dosis en gebruik 74

Bewaren 74

Fire cider  75

ALCOHOL 76

Wat is alcohol? 77

Anaeroob fermentatie-
proces met gistcellen 77

Waarom alcohol in kruiden-
bereidingen? 78

Effect van alcohol op het lichaam 78

Hoe alcohol gebruiken als
extractiemiddel in de keuken? 79

Kruidenwijn 79

Clareit, middeleeuwse kruidenwijn 79

Welke wijn gebruik je? 80

BASISMETHODE 80

Gebruik en dosering 81

Bewaren 81

Plaats voor kruidige creativiteit 82

Rozemarijnwijn 82

Gemberwijn 82

Glühwein 82

Maïtrank 84

Peterseliewijn (hartwijn) 84

Likeuren en kruidenbitters 84

Zelf maken 85

ALGEMENE MACERATIEMETHODE 86

Gebruik en dosering 87

Bewaren 87

Plaats voor kruidige creativiteit 87

Frambozenlikeur 87

Muntlikeur 88

Mijnwerkerselixir 88

Lijsterbeslikeur 90

Sleedoornlikeur 90

Okkernotenporto 90

Campari 91

Sinaasappelkoffiebonenlikeur 91

Alcohol als extractiemiddel voor
kruideneigenschappen 92

**ALGEMENE BEREIDINGSWIJZE VOOR
EEN GEWONE TINCTUUR 92**

ALGEMENE BEREIDINGSWIJZE 94

**VEREENVOUDIGDE BEREIDINGSWIJZE
GEWONE TINCTUUR 95**


Wat met kruidenmengsels? 95

Bewaren 95

Dosering en toediening van
een gewone tinctuur 95

Recepten voor enkelvoudige tincturen 96

Recepten voor tincturen van
kruidenmengsels 98

Keelspray  98

Zweedse kruidenbitter 100

Tincturen, wat kun je er nog
allemaal mee? 101

KRUIDENINFUSIE (P. 50) 101

SIROOP (P. 54) 101

EMULSIE (P. 135) 102

KOMPRES 102

GEL 102

**ALGEMENE BEREIDINGSMETHODE
VOOR EEN GEL 103**

Bewaren 103

Gebruik/dosering 103

Enkele recepten 104

Aftersungel 104

Benengel  104

VETTE PLANTENOLIE 106

Wat is plantaardige olie? 107

Plantenolie, dierlijk huidvet (talg) en minerale olie 107

Triglyceriden: een korte duik in de chemie 107

Oliewinning 108

Wat zijn boters? 110

Gebruik van olies en boters 110

Wanneer is een olie vervallen? 110

Invloed op de houdbaarheid 110

Keuze van olies en vetten 111

Lijst van olies en boters met hun eigenschappen 112

Tabel met eigenschappen 115

OLIES COMBINEREN:

ALGEMENE METHODE 116

Enkele recepten 117

Massageolie voor droge huid 117

Olifase voor dagcrème 117

Olifase voor nachtcrème 117

Hoe olie gebruiken als extractiemiddel in de keuken? 118

Welke olie kies je? 118

Keuze van de kruiden 118

Algemene bereidingswijze 119

Bewaren 119

Recepten 120

Pesto 120

Kruidenboter 120

Valsspelen met kruidenolie 121

Hoe olie gebruiken als extractiemiddel voor kruideneigenschappen? 122

Keuze van de olie 122

Verhouding kruid en olie 122

Algemene bereidingswijze 123

Draagolie 124

Bewaren 124

Gebruik en dosering 124

Enkele recepten 124

Goudsbloemenolie
(Calendula officinalis L.) 124

Berkenbladolie
(Betula pendula Roth) 124

Sint-janskruidolie
(Hypericum perforatum L.) 124

Kamilleolie
(Matricaria recutita L.)  125

Zalven 126

Olie plus verdikker 126

Wat is een was? 126

Soorten was, een beknopte lijst 126

Keuze van de was 127

Algemene bereidingswijze 128

Eenvoudigste zalf 128


Basisreceptuur met was 129


Bewaren 131

Gebruik en dosering 131

Specifieke recepten 131

Etherische olie-zalf (120 ml) 131

Goudsbloemzalf (50 ml)  131

Lippenbalsem (2 stifjes van 7 ml of 1 potje van 15 ml)  132

Lippenstift (1 stifje of potje van 7 g) 132

Propoliszalf (30 ml) 134

EMULSIES EN NATUURCOSMETICA 135

Wat is een emulsie? 136

Olie en water 136

Werking van een emulgator 136

Soorten emulgatoren 1368

Emulsies in de keuken 141

Recept: aiolisaus 141

Emulsies in de kruidenbereidingen 142

Echte beginner? 142

Opstelling van een recept 142

Procentuele verdeling van de water-,
olie- en werkstoffasen 144

Specifieke opdeling van de drie fasen 144

Werkstoffen en bewaarmiddelen 145

ALGEMENE BEREIDINGSWIJZE 147

Enkele recepten 148

Eerste keer 148

Beginnerslotion – bodymilk (100 ml) 149

Beginnerscrème (100 ml) 149

*Vettige crème voor beginners –
handcrème (100 ml)* 149

Balsems 150

Zalige voetenbalsem (100 g)  150

Crèmes en lotions 152

*Eenvoudige rozengezichtslootion
(100 g)*  152

Dag- en nachtcrème (50 g) 154

DEEL 2 PLANTENKENNIS 158

Sensorieel ervaren 159

Cognitieve kennis 159

Hiërarchie, ook in de natuur 160

♣️ What's in a name? 160

📅 Houdbaarheidsdatum 160

♣️ Welke delen van de
plant gebruiken we? 161

⚠️ Gevaar! Wat kan ik veilig doen? 161

Aloë vera 162

Basilicum 166

Berk 170

Brandnetel, grote 174

Citroenmelisse 178

Driekleurig viooltje 182

Duindoorn 186

Goudsbloem 190

Gember 194

Haver 198

Heemst 202

Heermoes 206

Hop 210

Kamille 214

Klimop 218

Lavendel 222

Linde, kleinbladige 226

Marjolein 230

Meidoorn 234

Munt (pepermint) 238

Paardenbloem 242

Paardenkastanje 246

Peterselie 250

Rode zonnehoed 254

Rozenbottel/hondsroos 258

Rozemarijn	262
Salie	266
Sint-janskruid	270
Smeerwortel	274
Teunisbloem	278
Tijm	282
Valeriaan	286
Venkel	290
Vlier	294
Vrouwenmantel	298
Weegbree, smalle	302
Wild (schietwilg)	306
Lijst met kwaaltjes	311
Receptenindex	317
Kruidenindex	318
Bibliografie	318
Dankwoord	319
Disclaimer	320