

Voor vragen:  
[volvoed@protonmail.com](mailto:volvoed@protonmail.com)  
Tel: 06-27432107

Voor meer informatie:  
[www.volvoed.nl](http://www.volvoed.nl)



## Bereidingsmethoden kruiden en specerijen

### Voor inwendig gebruik:

**Thee:** Van vele kruiden valt met de wat tere, tedere, zachtere plantdelen kruidenthee te zetten. Denk aan de blaadjes, de zaadjes of takjes. Dit gebeurt op de volgende wijze. Men brengt water aan de kook en schenkt het water voor 1 persoon in een mok of beker, en laat het kruid naar behoefte van sterkte(sommige kunnen ontzettend bitter worden bij langer trekken) in het theewater trekken.(dit kan door het losse kruid in de mok te doen, een thee-ei gebruiken of een theezeef te gebruiken.) Sommige kruidensoorten hoeven echt niet lang getrokken te worden. Let vooral op de kleur die het theewater krijgt en de geur die het kruid afgeeft tijdens het trekken. Voor grotere hoeveelheden of het vullen van een thermoskan voor gedurende de dag, kan het kruid toegevoegd worden aan het theewater in de pan of ketel en ook naar behoefte van sterkte worden getrokken. **Let op: gebruik kruiden thee met mate en ga wat betreft dosering vooral op uw gevoel af. Gebruik kruidenthee sowieso geen weken achtereen. Dit kan een averechts effect hebben.**

**Aftreksel:** Van sterkere plantdelen, zoals stevigere takjes, wat taaiere bloemen, schors, wortels en sommige bessen kan een aftreksel gemaakt worden. Deze sterkere plantdelen dienen zachter gemaakt te worden om de werkzame stoffen vrij te brengen. Dit doet men door de benodigde hoeveelheid kruiden in een vuurvaste schaal of pan met ongeveer 750ml koud water te doen. Kook het geheel laat een uur zachtjes doorkoken, zodoende vermindert men de vloeistof met ongeveer een derde. Giet het aftreksel door een zeef, het liefste een nylon zeef. Bewaar het aftreksel maximaal 24 uur. Drink het voor die tijd koud of verwarmd. **Let op: gebruik kruiden aftreksels met mate en ga wat betreft dosering vooral op uw gevoel af. Gebruik kruidenthee sowieso geen weken achtereen. Dit kan een averechts effect hebben.**

**Tinctuur:** Een tinctuur wordt traditioneel gemaakt door een kruid te laten trekken in alcohol, bijvoorbeeld wodka, of jenever. Maar er bestaan ook alcoholvrije manieren van tinctuur maken. Dan mag het eigenlijk geen tinctuur heten, maar wordt het een glycerine-extract genoemd. Hier leggen we de traditionele manier uit en die zonder alcohol. Met alcohol; voeg de aanbevolen hoeveelheid kruiden in een schone glazen kan en voeg er een combinatie van water en wodka(of graanjenever) aan toe. Men kan de volgende verhouding aanhouden. 1 liter vloeistof bestaat dan uit 2/3 alcohol en 1/3 water. Zorg ervoor dat alle kruiden onder de vloeistof liggen. Sluit de kan zo goed mogelijk af en schud de kan of fles. Zet de kan, fles op pot op een koele plaats en schud deze dagelijks. Na de twee weken zeeft men de vloeistof door het door een neteldoek(kaasdoek) te persen. Verdun de aanbevolen hoeveelheid telkens met 30ml water of sap voordat men het tot zich neemt. De houdbaarheid van het tinctuur is wel tussen de 3 en 5 jaar. Soms overtreft het zelfs die periode.

Zonder alcohol; Een tinctuur zonder alcohol, kan op basis zijn van glycerine. Dit wordt een glyceriet genoemd. Glycerine kan gewonnen worden uit plantaardige en dierlijke olie,

zoals kokosolie. Zorg ervoor dat de plantaardige variant gebruikt wordt die geschikt is voor voedingsmiddelen en voor consumptie. Neem een schone glazen pot of fles met brede mond. Vul deze voor de helft met verse of gedroogde kruiden. Voeg hieraan toe zuivere, voedselveilige glycerine en plaats de pot of fles op een koele, droge plaats. Schudt tweemaal daags en laat de pot drie weken staan. Zeef de inhoud na de drie weken, men kan een neteldoek of kaasdoek gebruiken om het vocht uit de kruiden te persen. De houdbaarheid van deze glyceriet is beduidend minder dan die van de tinctuur met alcohol, namelijk tussen de 14 maanden en 2 jaar.

**Capsule:** Als men gemalen bittere of scherpe kruiden wenst te gebruiken en het is te heftig voor de mond, kan men ook eigen capsules maken om het op die wijze in de maag en het darmkanaal te krijgen. Het zelf maken van capsules heeft als groot voordeel dat men zelf weet wat er wel en niet in de capsules zit, denk aan conserveringsmiddelen, additieven etc. Koop hiervoor capsules van gelatine of geschikt voor vegetariërs/veganisten. Gebruik de twee losse capsule-delen als 'schepjes' voor het kruid of specerij. In een capsule past ongeveer maximaal 500mg. De capsules zijn in donkere, luchtdichte fles of pot maanden te bewaren. Zorg er wel voor dat de fles of pot gelabeld/geëtiketteerd is zodat goed duidelijk is wat de capsules bevatten.

**Kruidenwijn:** Door kruiden te mengen met rode of witte wijn, kan men een kruidenwijn maken. Die niet alleen lekker is, maar ook de ondersteunende en heilzame werking van de kruiden te bieden heeft. Doe de aanbevolen hoeveelheid kruiden in een fles of pot en voeg er 1 liter biologische rode of witte wijn aan toe. Roer het mengsel goed door. Laat het twee tot zes weken rijpen. Hoe langer hoe beter, maar pas op dat er geen schimmelvorming ontstaat (probeer de wijn tussen de vier en zes weken te nuttigen) Wanneer schimmelvorming ontstaat is het raadzaam om de wijn niet meer te drinken. Gebruik de wijn naar behoefte en met mate.

#### **Voor uitwendig gebruik:**

**Stomen:** Bij een verstopte neus, slijmopstopping in de sinussen of een onzuivere huid, is het stomen met kruiden een goede oplossing. Gebruik hiervoor 2 handen verse kruiden en 3 eetlepels gedroogde kruiden in een kom. Giet daarover ongeveer 1,5 liter kokend water overheen en roer het door. Leun met het hoofd over de kom heen, gebruik een grote handdoek om over het hoofd en de kom te draperen, zodat het stoom van de kruiden geïnhaleerd kan worden en langs het gezicht damp. Sluit de ogen tijdens het stomen en adem zo rustig en goed mogelijk door voor 10 tot 15 minuten.

**Drukverband:** Een drukverband van kruiden wordt gebruikt om pijn en ontstekingen van de huid tegen te gaan. Gebruik voor een drukverband van kruiden, gemalen kruiden. Van de gemalen kruiden kan ook een pasta gemaakt worden. Voeg heel heet water toe aan de gemalen kruiden om een pasta te maken. Of laat geschikte vers gesneden of gedroogde kruiden gedurende twee minuten in een klein beetje water staan en pers het water er vervolgens uit. Het is van belang om de pasta of de gemalen kruiden zo heet mogelijk op de huid aangebracht wordt. Kijk wat u kunt verdragen. Houdt het met een gaasverband op zijn plek. Laat het geheel twee tot drie uur zitten en herhaal zo nodig.

**Kompres:** Zet eerst van kruiden een krachtige thee, of maak een kruidenaftreksel. Week vervolgens een gaasje, katoenen of linnen doek in de thee of het aftreksel. Knijp het overtollige vocht uit het gaas of doek. Vouw het gaas of doek en houd het tegen de huid. Herhaal dit proces wanneer het kompres koud of droog is geworden en zo vaak als men nodig acht.

**Aromatische olie:** Dit wordt meestal voor een massage gebruikt. Neem een schone pot of fles. Vul deze met verse bladeren, bloemen of takjes. Giet er goede kwaliteit olijfolie bij totdat alles bedekt is. Laat de pot of fles twee tot drie weken op een zonnige plek staan en roer het af en toe door. Giet het mengsel vervolgens door een neteldoek, of kaasdoek, filter het, en vang de olie in de kom eronder op. Probeer zoveel mogelijk van de olie door het kruidenmengsel te persen. Herhaal dit proces en gebruik dezelfde olie, maar verse kruiden, zodat het een sterkere olie wordt. Herhaal totdat de gewenste sterkte is bereikt.