



## Thee

**Kruidenthee** Er bestaan ongelooflijk veel soorten (kruiden)thee, te veel om op te noemen. Voor ieders smaak, kwaal, stemming of moment is wel een bijpassende thee te vinden. Nu het buiten koud is kan je voor een thee kiezen waarin verwarmende kruiden en specerijen zijn verwerkt.

**Verwarmend** Verwarmende kruiden en specerijen in een thee zijn vooral, gember, kaneel, kruidnagel, anijszaad, steranijs en vanille, maar ook bijvoorbeeld lavendel, rozemarijn, salie, tijm, citroenmelisse en venkelzaad. Er zijn kant-en-klaar mengsels te koop, of je eigen thee samenstellen.

**Kouwelijk** Mensen die een beetje kouwelijk zijn aangelegd, hebben er baat bij hun voeding bij koud

weer aan te passen, anders raakt de spijsvertering verstoord. Dit kan bijvoorbeeld negatieve gevolgen hebben op de energiebalans. Dus in de winter geen grote rauwkostsalades, maar vooral warme gerechten eten. Een goede verspreiding van warmte in ons lichaam is heilzaam, zorgt voor een betere doorstroming van alle lichaamsvloeistoffen en gaat op die manier verkrampting en verharding tegen. Wat je drinkt heeft uiteraard ook effect op je gevoelstemperatuur.

**Thee zetten** Het lijkt een overbodige aanwijzing, maar het is belangrijk hoe de thee wordt gezet. Vaak staat op de verpakking een instructie. Giet kokend water over het theezakje (in theepot of glas) en laat dit 5-10 minuten trekken!

Pas dan kunnen de kruiden en specerijen volledig tot hun recht komen en zo hun heilzame werk doen. Met eventjes een zakje thee door heet water hengelend wordt niet hetzelfde resultaat bereikt.



## Warme anijsmelk

**Ingrediënten:** 1 eetlepel anijszaad, 1 dl. water, stukje citroenschil. 7 dl. melk (koe, geit of plantaardig), ahornsiroop

**Bereiding:** Breng het water met het anijszaad en citroenschil aan de kook en laat dit op een zeer laag pitje 10 minuten trekken.

Voeg dan de melk toe en breng dit al kloppend met een garde op een temperatuur van circa 50°C. Naar smaak ahornsiroop en zeef de melk voor het opdienen.

### Anijszaad

- Verwarmend
- Ondersteunt de spijsvertering.
- Goed voor de bloedsomloop
- Slijmoplossend (bij hoest)

### Kookcursussen: voor informatie raadpleeg de Agenda op Voedwel.nl

16 december 2011	Zelf broodsmearsels maken
20 januari 2012	Zoet zonder suiker
17 februari 2012	Koken met peulvruchten
16 maart 2012	Evenwicht in de maaltijd
20 april 2012	Koken zonder (melk)producten
18 mei 2012	Glutenvrij koken
15 juni 2012	Koken met granen

## Barleywater (smakelijk en heilzaam)

**Ingrediënten voor ruim 2 liter:** 100 gram gerst, 3 liter water, 2 gedroogde vijgen, schil van ½ citroen, ½ pijpje kaneel, 1 kruidnagel, 1 cm. gemberwortel, 300 ml. (bosbessen) oersap, sap van ½ citroen, snufje zout, diksap

**Bereiding:** De gerst afspoelen in een zeef en 5-8 uur weken in het water. De gerst in 3 liter water aan de kook brengen.

Vijgen, citroenschil, kaneel, kruidnagel en gemberwortel toevoegen, 2 uur zachtjes laten koken. Afzeven en citroensap, zout en eventueel het bosbessensap toevoegen. Eventueel zoeter maken met wat diksap.

Af laten koelen en in goed afgesloten weckflessen of potten is het gerstewater 3 dagen houdbaar in de koelkast.

Bij voorkeur warm drinken (niet opwarmen in de magnetron), meerdere malen verspreid over de dag.

*Alle genoemde ingrediënten in de recepten zijn uiteraard van biologisch (dynamische) kwaliteit*

Het gaat bij dit recept niet om de voedingswaarde maar om de waarde die deze drank heeft voor de darmflora.

Wanneer volkoren graan (rijst, haver, gierst, gerst etc.) wordt gekookt in water komt er een slijmachtige stof vrij, de hoeveelheid verschilt per graansoort. Deze stof noemt men graanslijm.

Graanslijm heeft een zeer positief effect op de darmen, het vormt als het ware een soort beschermlaagje waardoor de darmen minder snel geïrriteerd raken of geïrriteerde darmen tot rust kunnen komen.

Deze gerstedrank wordt ook wel Gerstewater of Barleywater genoemd en is heerlijk om te drinken.

Barleywater werkt heilzaam bij darmproblemen of het nu verstopping of juist het tegendeel betreft. Maar ook bij verkoudheid, griep of allergische reacties kan Barleywater verlichting brengen.

## Appelthee

**Ingrediënten:** schillen en klokhuizen van appels (geen moesappels), stukje citroenschil of sinaasappelschil, 1/2 kaneelstokje, 1 schijfje verse gemberwortel

**Bereiding:** Doe alle ingrediënten in een pan en voeg er zoveel water bij dat alles 2 cm. onder water staat. Breng dit langzaam aan de kook het laat het 30 minuten zachtjes doorkoken met het deksel op de pan. Afzeven en warm opdrinken.

*In de schil en het klokhuis van appels bevinden zich meer vitamines en mineralen dan in het vruchtvlies zelf. Eet daarom een appel het liefst met schil en al. De schillen van moesappels en peren zijn echter bitter.*

### Voedwel

voor eerlijk en duurzaam voedingsadvies

Ineke Fienieg  
natuurvoedingskundige

Informatie en contact:

[www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

(030) 879 94 51

[info@voedwel.nl](mailto:info@voedwel.nl)

## Verse groentebouillon

**Ingrediënten:** 1,5 liter water

**Kruiden:** tijm, rozemarijn, kruidnagel, laurierblad, stukje foelie, peperkorrels of een gedroogd rood pepertje, lavas, peterselie.

**Groenten:** restjes, schillen, zaden, afsnijdsels, stengels etc. van de groenten die op het menu staan, denk aan: knoflook, wortel, ui, bleekselderij, knolselderij, groen prei- of preiworteltjes, bloemkoolblad, broccolisteel, peterse-

liestengels, koolrabischil, binnenste en zaden van een pompoen, zaadlijsten paprika etc. etc.

*De meeste smaak van groenten en kruiden zit in schillen en takjes.*

**Bereiding:** Breng het water aan de kook samen met de kruiden en specerijen.

Borstel de groenten schoon of spoel ze af onder de kraan. Voeg alle schillen en ander 'afval' aan de bouillon toe. Laat het een kwartier zachtjes koken en giet de bouillon door een zeef.

Gebruik je een uienschil dan geeft dat een mooie kleur aan de bouillon, maar kook dan niet langer dan 15 minuten anders wordt de smaak bitter.

Voeg pas op het laatst wat zout naar smaak toe.