

Bisschopsdrank



voor als het koud is

Ingrediënten voor circa 1,25 liter:

- 1 citroen
- 10 kruidnagels
- 1 kaneelstokje
- 2 kardemompeulen
- 3 schijfjes gember
- 3 dl. water
- 1-2 eetlepels ahornsiroop
- 1 liter appelsap

Bereiding:

1. Steek de kruidnagels in de citroen (wanneer de schil niet meegeeft eerst een gaatje prikken).
2. Doe de citroen met de kruidnagels, het kaneelstokje, de kardemompeulen en de schijfjes gember in een klein pannetje.
3. Voeg 3 dl. water toe en verwarm dit tot aan de kook (niet koken).
4. Doe een deksel op de pan en laat het op een theelichtje 3 uur trekken.
5. Zeef het aftreksel en voeg de ahornsiroop toe.
6. Verwarm het appelsap en vermeng dit met het kruidenaftreksel.

Serveer deze zoete, kruidige drank direct of hou het warm op een theelichtje.

Verwarmende specerijen

Specerijen zijn plantdelen die worden geogst in tropische gebieden, door hun aromastoffen bevatten ze veel geur en smaak, vaak met een licht medicinale werking.

In dit recept zijn verwarmende specerijen gebruikt die ook in de traditionele keuken geassocieerd worden met typische winterrecepten. Ze ondersteunen de spijsvertering en bevorderen de aanmaak van lichaamswarmte.

Dit gerecht werkt ook lichamelijk en geestelijk harmoniserend omdat alle plantdelen (wortel, stengel, bloem, vrucht) in het recept verwerkt zijn.

Vrucht

Kardemompeulen zijn de zaadpeulen van de kardemomstruik. Deze plant is familie van de gember. Net zoals gember heeft kardemom een gunstig effect op de spijsvertering, het werkt verwarmend en harmoniserend.

Bloem

Kruidnagels hebben de vorm van een nagel (spijker) en zijn de gedroogde bloemknoppen van de kruidnagelboom. Kruidnagels werken pijnstillend, bevorderen de doorbloeding en activeren de lichaamswarmte.

Stengel

Een kaneelstokje is de gedroogde binnenste bast van een twijg van de kaneelboom. Kaneel bevordert de doorbloeding en de spijsvertering.

Wortel

Gember is de wortel van de gemberplant. Gedroogde gember is scherper dan de verse wortel. Gember heeft een krampstillende werking voor maag en darmen en versterkt de leverfunctie. De verwarmende effecten van gember kunnen ook worden ingezet bij verkoudheid.