

Nieuwsbrief

HOBBYBOERDERIJ
DE MIDDENSCHANS

29-06-2025



De zomer is begonnen

En dat zullen we de komende dagen ook weten. Want er zijn temperaturen voorspeld van 36 graden of misschien nog meer.

En vanaf morgen geldt er een landelijk nationaal hitteplan.

Voor ons geldt dat we goed moeten drinken. En zo min mogelijk in de volle zon moeten zijn.

Dit is natuurlijk ook erg belangrijk voor de dieren en planten.

Daarom zorgen wij nu ook voor extra schaduwplekken voor de dieren en dat ze over voldoende vers water kunnen beschikken. En ook de planten krijgen water in de vroege ochtend of in de avond, zodat er niet teveel aan verdamping verloren gaat.

Doe het rustig aan de komende dagen. Pas je tempo aan.

En drink voldoende water.

Geniet van de mooie dingen die op je pad komen,

Warme groet Ardy

Inhoud:

De zomer is
begonnen

Plant van de
maand

Recepten

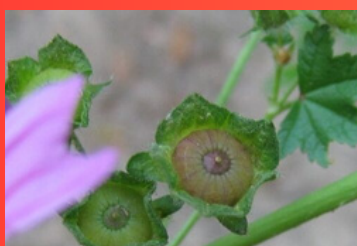
Wat is dit en waar
dient het voor?

Kruidentips



Plant van de maand: Kaasjeskruid (Malva)

Kaasjeskruid (Malva) is een geslacht van kruidachtige planten uit de kaasjeskruidfamilie (Malvaceae). Het is een plant die zowel inheemse als gecultiveerde soorten kent en wereldwijd voorkomt. De naam "kaasjeskruid" is te danken aan de vorm van de vruchten, die lijken op kleine, platte kaasjes.



Kaasjeskruid is een opvallende plant met grote, schotelvormige bloemen die variëren in kleur van lichtroze tot diep paars. De bloemen verschijnen meestal gedurende de zomermaanden en kunnen doorgaan tot in de herfst. De bladeren zijn vaak groot, hartvormig en soms licht behaard. Veel soorten zijn vaste planten die zich gemakkelijk aanpassen aan verschillende bodemtypen, hoewel ze de voorkeur geven aan een zonnige of halfzonnige standplaats. Ze hebben een aanzienlijke groeikracht en kunnen behoorlijke formaten aannemen, vooral op voedzame grond.

In Nederland komen de volgende soorten voor:

- * Groot kaasjeskruid (*Malva sylvestris*)
- * Klein kaasjeskruid (*Malva neglecta*)
- * Muskuskaasjeskruid (*Malva moschata*)

Kaasjeskruid wordt al eeuwenlang gebruikt, zowel als sierplant als vanwege zijn culinaire en geneeskrachtige eigenschappen.

Culinair gebruik:

Alle delen van de kaasjeskruidplant zijn eetbaar:

- * Jonge bladeren: Deze hebben een milde, licht nootachtige smaak en kunnen rauw in salades worden gebruikt, of gekookt in soepen, sauzen en omeletten. Ze worden ook gebruikt als verdikkingsmiddel in soepen.
- * Bloemen: De bloemen zijn niet alleen decoratief in salades en desserts, maar hebben ook een milde smaak. Ze kunnen rauw worden toegevoegd of als garnering dienen.
- * Onrijpe vruchten (de "kaasjes"): Deze kunnen worden ingelegd als kappertjes.
- * Wortels: De wortels kunnen worden ingekookt tot een dikke vloeistof en vervolgens verwerkt tot bijvoorbeeld schuimpjes.



Geneeskrachtig gebruik:

Kaasjeskruid staat bekend om zijn verzachtende en ontstekingsremmende eigenschappen, voornamelijk dankzij de aanwezigheid van slijmstoffen (mucilage) in de plant. Traditioneel wordt kaasjeskruid gebruikt voor:

- * Luchtwegaandoeningen:

Thee gemaakt van gedroogde bloemen en bladeren kan verlichting bieden bij keelpijn, hoest, bronchitis, astma en emfyseem, doordat de slijmstoffen een beschermend laagje vormen op de slijmvliezen.

- * Spijsverteringsproblemen:

Het kan verzachtend werken bij maag- en darmklachten, zoals ontstekingen van het maagdarmslijmvlies, maagwandontsteking, slokdarmontsteking en diarree.

- * Huidirritaties:

Kaasjeskruid wordt ook toegepast bij de behandeling van droge huid, insectenbeten, zweren en abcessen.

Kaasjeskruid is een populaire tuinplant vanwege zijn aantrekkelijke bloemen en de relatief gemakkelijke verzorging. Het trekt bovendien veel bijen, vlinders en andere insecten aan, wat bijdraagt aan de biodiversiteit in de tuin. De plant zaait zichzelf gemakkelijk uit, waardoor je vaak jaar na jaar van deze mooie bloeier kunt genieten.

Hartige taart met Malva bladeren (boek Wildplukken, Leoniek Bontje)

Ingrediënten voor 4 personen:

10 Malva bladeren voor op de taart en circa 10 voor door de vulling, aangevuld met b.v 10 madeliefjes en 5 paardenbloembladeren.

5 bladerdeegplakjes

1 zakje geraspte kaas

250 ml crème fraîche

2 eieren

peper en zout



Bereiden:

Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een taartvorm in of leg bakpapier onderin.

Leg het bladerdeeg op de bodem en plak ze aan elkaar en vul de hoekjes met het teveel aan bladerdeeg.

Meng de kaas, crème fraîche en eieren door elkaar. Hou de 10 mooiste malva bladeren apart voor de top.

Snijd de wilde gewassen voor door de vulling en meng met het eier-kaas mengsel. Voeg naar smaak wat peper en zout toe.

Giet over het bladerdeeg. Leg de 10 Malva blaadjes er bovenop en bak de taart in ca. 20 minuten goudbruin

Salade opvrolijken met bloemen.

Maak je favoriete salade , b.v met verschillende soorten sla, komkommer, tomaat en een lekkere kruidendressing .

Voeg als topping de bloemen toe zoals kaasjeskruid, viooltjes, klaproos, goudsbloem, Oost-Indische kers of madeliefje.

Hiermee tover je een feestje op je bord.



Thee voor Keelpijn

Met deze kruiden in je thee verzacht je de keel.

Kaasjeskruid zorgt voor een verzachtende werking doordat de slijmstoffen een beschermend laagje vormen op de slijmvliesen.

Braamblad
Agrimonie
Gember
Kaasjeskruid
Heemstblad
Salie

Dit recept is afkomstig van Astrid Jongbloed van het Kruidenhuisje.

Deze thee is op bestelling verkrijgbaar bij mij!



Thee voor een Pas op de Plaats

Heb je moeite met “Nee” zeggen

Blijf je maar doorgaan

Ook als het eigenlijk niet meer gaat.

Dan wordt het tijd om even een “Pas op de Plaats” te maken.

Deze kruidenthee kan je daarbij helpen.

Citroenverbena
Pepermunt
Kaasjeskruid
Rozenblaadjes
Moerasspirea
Bijvoet

Neem ook echt even de tijd voor dit kopje kruidenthee.

Dus even helemaal niets. Leg je telefoon aan de kant en kom echt even helemaal tot rust.

Dit recept is afkomstig van Astrid Jongbloed van het Kruidenhuisje.

Deze thee is op bestelling verkrijgbaar bij mij!



Wat is dit en waar dient het voor : De rijstbol

De emaille rijstbol die je op de afbeelding ziet, werd vroeger gebruikt om rijst in te koken.

De bol bestaat uit twee helften, vaak met een scharnier en een sluiting. Je deed de rijst in de bol.

De twee helften werden dan gesloten en vastgezet.

De rijstbol werd vervolgens in een pan met kokend water gelegd. Door de vele kleine gaatjes kon het water de rijst bereiken en koken, terwijl de rijst netjes bij elkaar bleef en niet aan de bodem van de pan plakte.

Na het koken kon de bol gemakkelijk uit het water worden gehaald en liet men de rijst uitlekken. Daarna kon de gekookte rijst eruit geschept worden.

Het voordeel van zo'n rijstbol was dat de rijst niet kon aanbranden of plakken aan de bodem van de pan.

Vaak werd hij ook gebruikt om geen aparte pan nodig te hebben voor het koken van de rijst.

Men kon met de rijstbol de rijst gescheiden houden: De bol, met zijn vele kleine gaatjes, zorgde ervoor dat de rijst tijdens het koken in de bol bleef en niet vermengd raakte met andere ingrediënten in dezelfde pan. Bijvoorbeeld bij het koken van een maaltijd waar ook groenten of vlees in de pan gingen.

Emaille rijstbollen zijn best zeldzaam. Je komt ze niet zo vaak tegen!

Gelukkig heb ik er een in mijn bezit uit de erfenis van Theo Kappé, een kunstschilder uit Valkenswaard die al zijn wit emaille aan mij na liet.

Kruiden tips



Kruidenthee bestellen

Wil je graag een van mijn kruidentheeën bestellen, kijk dan op mijn website voor meer info en download de bestellijsten.

Geef je keuze door via een mailtje op Whats App. Dan maak ik de thee voor je klaar.

Ook te combineren met andere producten in een leuk kado pakket!



Astrid Jongbloed

Herborist

Alle thee recepten die ik aanbied, zijn samengesteld door Astrid Jongbloed. Bij haar heb ik de opleiding kruidenthee gedaan en nu volg ik bij haar de jaaropleiding tot kruidenvrouw.



De tuinen van A. Vogel

Verscholen in de Veluwe bossen van Langdoed Zwaluwenburg liggen de weelderige, kleurrijke A.Vogel tuinen met talloze kruiden en planten. Het is dé plek voor een gezellig en gezond dagje uit. Laat je zintuigen hier tot leven komen !

De A. Vogel tuinen en het bezoekerscentrum zijn gratis te bezoeken!

Van maandag t/m zaterdag is het bezoekerscentrum geopend. (m.u.v. feestdagen)

Volg mij nu ook op TikTok

Hobbyboerderij de
Middenschans
@ardyvanheeschvank

Hier deel ik regelmatig leuke recepten.

De volgende nieuwsbrief zal op 27 Juli verschijnen

- Bij klachten of kwalen zijn kruiden heel goed inzetbaar.
- Dit zijn dan klachten of kwalen waarvan de huisarts zegt: “pak maar een paracetamolletje”.
- Bij ernstige of langdurige klachten altijd een arts raadplegen.
- Let op: bij medicijn gebruik altijd je arts raadplegen bij gebruik van kruiden. Sommige kruiden kunnen de werking van reguliere geneesmiddelen verstoren.
- Bij zwangerschap, zogen of kinderen onder de 12 jaar altijd even goed nalezen/ navragen of je de kruiden wel mag gebruiken.

