

Nieuwsbrief

KRUIDENHOF
DE MIDDENSCHANS

31-08-2025



Kruidenhof de Middenschans

De zomervakantie is weer voorbij. Deze tijd heb ik vooral benut met nadenken.

Nadenken over wat ik nu echt wil. Hoe ik verder wil met mijn hobbyboerderij, 't Emaille Schuurke, de pompoenen en de kruiden.

En ik ben tot de conclusie gekomen dat ik vooral verder wil met de kruiden.

Mensen helpen met de kruiden vind ik misschien nog wel het belangrijkste.

Daarom is er ook een naamsverandering van Hobbyboerderij naar Kruidenhof. Hiermee wil ik laten zien dat het niet alleen hobby is, maar dat ik er ook professioneel mee aan de gang wil gaan.

Inmiddels heb ik al 2 jaar online studies gevolgd en ik blijf voorlopig nog cursussen volgen. Ik ben van mening dat ik al veel weet over kruiden en hun toepassingen en dat ik klaar ben om mensen te helpen met de kracht van kruiden.

Ook de website is inmiddels aangepast en de visite kaartjes zijn gedrukt!

Ik ben er klaar voor om dit nieuwe pad te volgen!

Inhoud:

Kruidenhof

Kruid van de
maand

Recepten met
Bijvoet

Wist je dat

Kruidentips

Plant van de maand: Bijvoet

Bijvoet

Bijvoet, de plant met de wetenschappelijke naam *Artemisia vulgaris*, is een heel veel voorkomend kruid die in heel Nederland, maar ook door heel Europa te vinden is. De plant komt uit de grote Compositeten familie en is een overblijvende laatbloeiër. De plant bloeit namelijk tussen juli en augustus, met als hoofdbloei augustus. Door zijn grootte wordt Bijvoet ook wel eens gezien als struik.

Beschrijving

Bijvoet is een licht aromatische plant met een voorkeur voor een zandhoudende grond. Zo komt Bijvoet in Nederland en België veel voor langs wegen en op braakliggend terrein. Bijvoet heeft een stengel die zo'n 60-150 cm lang is, met in de meeste gevallen een roodachtige kleur, die te herkennen zijn aan de groeven. De bladeren van Bijvoet zijn samengesteld, ingesneden en dubbel-geveerd. De achterkant van het blad is viltig en zilvergrijs. De naam 'Bijvoet' komt vermoedelijk uit de Romeinse tijd, toen Romeinse soldaten de plant in hun schoenen stopten, omdat dit hen zou behouden voor pijnlijke voeten.





Wafels met bijvoet en rode klaver

250 g tarwemeel
15 g verse gist of 7 g droge gist
snufje zout
1 tl honing
165 ml volle melk
165 ml water
3 eieren
100 gr gesmolten roomboter
sap van ½ citroen
klein handje fijngesneden bladeren van Bijvoet
10 fijngesneden bloemen van Rode Klaver

Aan de slag:

Giet de melk in een pannetje en verwarm tot het lauwwarm is. Los de gist met de honing op in de lauwe melk.

Doe het zout in een kom en zeef het tarwemeel er doorheen. Giet het gistmengsel erbij en roer het goed door elkaar. Voeg de eieren, het water, de gesmolten boter en het sap van de citroen toe tot je een mooi beslag hebt.

Laat het beslag een uur afgedekt rusten op een warme plek. maak de wafels door steeds een pollepel beslag in een geoliede wafelijzer te gieten en laat rustig bakken tot ze goudbruin en gaar zijn. Lekker met verse aardbeien, slagroom of chocolade saus



Bijvoet panna cotta met rozenwater

700 ml volle melk of amandelmelk
een handvol bladeren en bloemen van Bijvoet
60 g suiker
8 g agar agar
een snuf zeezout
50 ml rozenwater
eetbare bloemen als versiering

Aan de slag:

Doe alle ingrediënten, behalve het rozenwater, in een pannetje en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat ongeveer 20 minuten sudderen tot de agar agar opgelost is.

Zeef de plantendelen uit de melk. Voeg het rozenwater toe en roer goed door elkaar.

Giet de panna cotta in kleine kommetjes.

Zet ze in de koelkast tot de panna cotta opgesteven is.

Serveer met eetbare bloemen of een takje bijvoet.

Droomwierook

- Lavendel om tot rust te komen
- Bijvoet, om contact te maken met je onderbewustzijn, je te helpen dromen en ze te onthouden
- Jeneverbes, om voorbij je blokkades te kunnen kijken
- Dennennaalden, voor inzicht en helderheid.

Meng dit goed door elkaar.

Brandt 1 tot 3 theelepels wierook, ongeveer een half uur voor het slapen gaan.

Hiervoor heb je een speciale wierookbrander nodig met zeef.

Ik doe zelf nog aluminium folie om het zeefje zodat de kruiden niet gaan verbranden, maar roken.



Droomthee

- Citroenverbena, om je te helpen in slaap te vallen
- Kattenkruid, werkt rustgevend en helpt je remmingen los te laten
- Anijs, om negatieve gedachten te verdrijven, zodat je onbezorgd kunt dromen.
- Jeneverbes, om voorbij je eigen blokkades te kunnen kijken.
- Bijvoet om je onder te dompelen in de wereld van magie en mysterie.
- Duizendblad, om contact te maken met de voorouders en inzichten uit het verleden.

De droomthee en de wierook zijn bij mij te bestellen!

Deze recepten zijn afkomstig van Astrid Jongbloed van het Kruidenhuisje



WIT JE DAT: HEMA VERKOCHT DUITSE VERGIETHELMEN EN PO-HELMEN



Vergiet gemaakt van een Duitse helm (CCo - Marc Chang Sing Pang - wiki)

Toen Nederland 80 jaar geleden van de nazi-bezetters werd bevrijd, was er gebrek aan alles. Honderdduizenden woningen waren tijdens de Tweede Wereldoorlog verwoest of zwaar beschadigd geraakt. Het spoorweginetwerk, vervoersmiddelen, materialen als ijzer en metaal en ook fabrieken waren door de Duitsers gesloopt, vernietigd of weggevoerd. De schaarste noopte tot inventiviteit: onder meer Duitse helmen werden omgevormd tot huishoudelijke artikelen en gebruiksvoorwerpen.

Recycling van oude helmen



Stereotype Duitse helm uit de Tweede Wereldoorlog (CC BY-SA 3.0 – Stahlkocher – wiki)

Recycling was een van de manieren om met de beperkte voorraden om te gaan. Op bovenstaande foto zien we twee Duitse soldatenhelmen, die er na de oorlog in overvloed waren. De linkse helm is omgebouwd tot een vergiet, de rechtse helm tot een po. De helmen maken onderdeel uit van de collectie topstukken van het Verzetsmuseum in Amsterdam.

De omvorming van de helmen tot handige gebruiksvoorwerpen was geen incident, maar een structurele maatregel: de vergiethelmen en po-helmen die we op de foto zien, waren namelijk gewoon te koop bij de HEMA. Om een vergiet van een helm te maken werd eerst de onderrand van de helm gesneden. Daarna ponste men gaten in de helm en bracht men een greep aan. Ten slotte werd de helm geëmailleerd, ofwel: voorzien van een glazuurlaag. Volgens een online bron werden de vergieten en po's van Duitse helmen gemaakt door de bekende – nog steeds bestaande – pannenfabriek BK in Kampen. (bron: Historiek)

Kruiden tips



Verkoop pompoenen en meer

1 september kun je weer terecht voor pompoenen. Deze keer zal het niet veel zijn omdat ik minder gezaaid heb en de laatste zaden opgemaakt heb.

Maar als aanvulling zal er nu wel een kraam met mijn jammetjes en sapjes staan en zijn er proefzakjes van enkele kruidentheeën verkrijgbaar. Zo kan iedereen die komt hier ook kennis mee maken! Op mijn facebook pagina Kruidenhof de Middenschans zal ik hierover meer delen!

Alle thee recepten die ik aanbied zijn gemaakt door:

Astrid Jongbloed, Herborist en docent van de opleiding tot Kruidenvrouw, van het Kruidenhuisje



De volgende nieuwsbrief zal op 28 september 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.

