

Kruideninfusies:

Taste-pairing: van oogsten tot drinken, van genots- tot medicinale drank

1) Voorbereiding

1.1 Oogsten!

Bladeren: 's morgens plukken, op een zonnige, droge dag, net wanneer de dauw verdwijnt. Bladjes van bladverliezende kruiden pluk je vlak voor de bloei. Het gehalte aan etherische oliën is dan het hoogst. Van kruiden die groen blijven, vb rozemarijn, mag men het hele jaar door de jonge scheuten en jonge bladjes plukken. Bladeren van bomen pluk je in de lente, wanneer ze pas ontloken zijn.

Bloemen: wanneer ze pas geopend zijn en de ochtenddauw verdwenen is.

Zaden: pluk ze op een warme, droge dag. Snijd de stengels 15-25 cm onder het zaadscherm af, dit wanneer ze bijna rijp zijn (zo waaien ze niet weg of eten de vogels ze niet op).

Vruchten: wanneer ze rijp zijn.

Wortels: meestal in de herfst, wanneer de plantendelen boven de grond beginnen af te sterven. De wortel heeft dan een maximum aan reservestoffen opgeslagen. Uitzondering hierop zijn de paardenbloemwortels die in de lente verzameld worden.



Verzamel meerderjarige wortels in hun tweede of derde groeiseizoen wanneer de actieve bestanddelen goed ontwikkeld zijn (ginseng heft zeven jaar nodig).

Schors en bast: worden in het voorjaar geoogst, wanneer de bomen of struiken uitlopen, soms ook in de herfst en winterperiode.

Stengels: wanneer de bladeren op het punt staan af te sterven.

Bollen: wanneer de bovengrondse delen afgestorven zijn.

Knollen: moeten voor of na de bloeitijd (juni-september) verzameld worden.

Sap en hars: het sap van een boom wordt het best in de herfst geoogst omdat de boom dan niet doodbloedt. Maak een diepe snee of gat in de schors en vang het sap op in een beker: bepaalde tijden van het jaar kan er veel sap vloeien (bv berkensap).

Sapplanten zoals gifsla en stinkende gouwe boven een kom uitknijpen (met handschoenen aan)

Aandachtspunten:

- Niet oogsten na een regenbui of als de planten bedekt zijn met dauw=> schimmelvorming voorkomen
- Vermijd plukken langs velden landbouwers – je weet nooit of iemand onlangs chemicaliën heeft gebruikt.
- Niet plukken langs spoordijken- vaak wordt er gespoten met onkruidverdelgers

- Plukken langs wandelpaden of midden in een bos vraagt enige voorzichtigheid. Mensen komen er langs met honden, en ook vossen kunnen er hun behoefte doen. Sommige vossen, honden en katten zijn besmet met een lintworm. Daarom is het belangrijk om de kruiden goed te wassen!

1.2 Drogen en bewaren

Droogtemperatuur:

- De droogtemperatuur mag in principe niet boven 45° komen. Bij planten die vooral gebruikt worden omwille van hun gehalte aan vluchtige oliën en of enzymen, mag de droogtemperatuur de 36° niet overschrijden.

Plaats van drogen:

- Niet in sterk zonlicht (kleur en aroma gaan weg).
- Best drogen op droogzolders of in droogschuren. De kruiden kunnen worden opgehangen- één voor één (anders kans op rotting!). Ze kunnen ook op rekken te drogen gelegd worden.
- Voldoende verluchting in de ruimte.
- Wisselende temperaturen en wisselende vochtigheidsgraden zijn te vermijden.
- Geen sterk smakende kruiden (zoals lavas) bij andere kruiden drogen, omdat deze laatste de smaak kunnen opnemen.

Kunstmatig drogen:

- Verhitting in een oven veroorzaakt steeds verlies aan vluchtige oliën, maar het kan wel eens noodzakelijk zijn bij aanhoudend vochtig weer, evenals voor planten die geel worden en hun aroma verliezen bij langzame drogingsmethoden, bv bieslook of de bloemen van moerasspirea.
- Hoe langer het droogproces duurt, hoe meer aroma het kruid verliest.
- In een gewone bakoven drogen kan, maar er moet een goede verluchting zijn en de temperatuur van de oven moet goed regelbaar zijn.

Bewaren:

Gedroogde kruiden worden best bewaard in schone, droge donkere glazen. Stenen potten of papieren bruine zakken kunnen ook. Sluit ze luchtdicht af op een koele, droge plaats (ongeveer 18°). Wanneer er condensatie ontstaat in de pot, is dit een teken dat het kruid niet droog genoeg is. Voorzie de potten van een etiket met de naam van de soort en de datum van de oogst er op.

2. De voorwaarden voor een goede kruideninfusie

Temperatuur & water

- Water niet laten koken
 - Zuurstof vervliegt
 - Zuurtegraad water verandert
- Om een medicinale werking te hebben van slijmstof- bevattende kruiden, mag je deze niet koken! Laat planten met slijmstoffen 12 uren trekken.
- Water moet lichtjes zuur zijn
- Droogrest van minder dan 50 milligram/liter
- Oxidatie-reductiepotentiaal : beneden de 28

Gedroogde of verse kruiden?

- Medicinaal => gedroogd
- Als genotsdrank / voor de smaak => vers

Trektijd

- Medicinaal: 10 à 15 minuten
- Voor de smaak: +- 2 minuten => naar eigen smaak, maar niet te lang door het vervliegen van aromatische stoffen.

Hoeveelheid

- Medicinaal: één eetlepel per liter water
- Voor de smaak: naar eigen keuze

Geen theezakjes gebruiken, liefst los.

3. Soorten infusies

3.1 Wat is een kruideninfusie?

Een kruideninfusie is niet hetzelfde als kruidenthee. Thee is een kruideninfusie getrokken van de theeplant. Thee is dus altijd een infuus, maar een infuus is niet altijd een thee.

Bij een kruideninfusie wordt warm- nét niet kokend- water gegoten over de gekozen kruiden, afgedekt met een kommetje. De trektijd is afhankelijk van wat je wilt- een medicinale thee of een thee voor de smaak. Het verschil tussen een medicinale infusie en een infusie 'voor de smaak', bevindt zich, naast de keuze van de kruiden, vooral in de trektijd + gebruik van verse (smaak) of gedroogde (medicinaal) kruiden.

Bij hardere delen zoals wortels, schors en gedroogde bessen, spreekt men van een decoct of afkooksel.

3.2 Enkelvoudige infusies

- = een kruideninfusie met één kruid.
- Zijn goed om aan verschillende kruidensmaken (bitter, scherp...) te leren wennen en deze te leren appreciëren
- Kruiden die makkelijk te vinden zijn/ hier groeien :
 - o Vertering: kamille, munt, citroenmelisse, steranijs
 - o Verkoudheid/luchtwegen: weegbree, tijm, Kaasjeskruid (let op: slijmstoffen gaan verloren door te koken!), rozebottel (vitamine C=> weerstandsverhogend), echinacea
 - o Spijsvertering: kamille, pepermint
 - o Ontstekingsremmend, zuiverend: Brandnetel
 - o Menopauze: salie
 - o Anti-stress: hop, linde, citroenmelisse...
 - o bloedstelpend, bloedsomloopregulerend, pijnstillend: Duizendblad
 - o Akkerhoningklaver, goudbloem, basilicum...

3.3 Samengestelde infusies

Een goede (al dan niet medicinale) mengeling bestaat uit:

Het hoofdmiddel

Één, hoogstens twee kruiden. Het hoeft niet zo te zijn dat hier het meeste van in de thee zit.

Het nevenmiddel

Kruiden die dezelfde werking hebben als het hoofdmiddel, maar nog iets extra toevoegen;

Het smaakmiddel

Kruiden die lekker smaken, maar met een werking ondersteunend aan de hoofd en nevenkruiden.

Bijvoorbeeld: anijszaadjes, bessen, rozenblaadjes, oranjebloesems, citroenmelisse, fruitstukjes, gember, munt, zoethout ...

Het zicht

Bloemen maken de thee aantrekkelijk. De werking moet wel aanvullend zijn met de andere kruiden!

4. Enkele voorbeelden van medicinale samengestelde infusies:

Luchtweegaandoeningen: kaasjeskruid met heemst, klaproos, toorts, dennenknoppen en sleutelbloem

Bloed en lymfezuiverend; Brandnetel met paardenbloemblad, heermoes, zevenblad en kleefkruid

Samentrekkend en bloedstelpend bij hevige menstruatie: brandnetel, herderstasje, heermoes en duizendblad

Ontstekingsremmend bij maagzweren: goudbloem met kamille en zoethout

Vochtafdrijvend dus goed bij nierproblemen: guldenroede met berk en moerasspirea

Hoofdpijn verlichtend: moederkruid met moerasspirea, citroenmelisse en pepermint

5. Samengestelde kruideninfusies voor de smaak:

- Citroenmelisse, munt en rozemarijn
- Brandnetel in combinatie met Munt & citroengras of rozemarijn
- Citroenverbena met munt, kamille en hysop (lekker in ijsthee)
- Duizendblad **bloemen** met vlierbloesem, lindebloesem en pepermunt
- Goudsbloem met citroenverbena, citroenmelisse
- Kamperfoelie **bloemen** met vlierbloesem, citroengras en (een beetje) munt
- Korenbloem met heemst, rozenblaadjes en frambozenblad
- Salie met citroengras en moerasspirea // ijsthee van (ananas)salie, framboosblad, geurgeranium en anijsafrikaantje

Enkele recepten!

Zomerbloementhee

Voor één glas thee. Met gedroogde kruiden. Verse kruiden? Dan x2

Korenbloem, 8 bloemen

Goudsbloem, 1tl bloemblaadjes

Lindebloesem, 1 tl

Rozen, 1 tl bloemblaadjes

Aardbeiblad, 1 el

Rozenbottel, ½ t

7 dl water

Laat ongeveer 10 minuten trekken.

Pittige Lady grey tisane

Met verse kruiden (voor gedroogde kruiden / 2)

Bergamot, 3tl blad

Braam, 2 tl blad

Groene munt, 1tl

Rozemarijn, ½ tl

Geurgeranium, 2 blaadjes

Zwarte bes, 1 tl bessen

7dl water