

Nieuwsbrief

KRUIDENHOF
DE MIDDENSCHANS

26-10-2025



Andy van Heesch

Wintertijd

Vannacht is de wintertijd in gegaan. De klok is weer een uurtje achteruit gezet, wat betekent dat het vroeger donker is en later licht.

De tijd waarin we het huis weer gezellig gaan maken om de donkere dagen fijn door te komen.

Kaarsjes aan en lekker knus op de bank met een goed boek.

Toch blijft het heel belangrijk om ook in deze donkere dagen er even op uit te gaan. De natuur in. Een heerlijke boswandeling tussen de dwarrelende blaadjes. Of uitwaaien aan het strand.

En dan bij thuiskomst een lekkere verwarmende thee met een heerlijke zelfgemaakte mueslireep die ervoor zorgen dat je vol energie blijft.

Vorige maand vertelde ik over loslaten. Ik hoop dat dat gelukt is voor je. En dat er weer wat ruimte is gekomen in je hoofd.

Nu breekt de tijd aan van rust en nieuwe plannen maken.

Ga eens lekker weg mijmeren over welke dromen je nog waar zou willen maken. Schrijf deze gedachten eens voor jezelf op. En ga eens kijken of je de komende tijd van een van je dromen werkelijkheid kunt maken.

Inhoud:

Wintertijd

Kruid van de
maand

Recepten met
Rozenbottel

Samhain

Kruidentips

Plant van de maand: Rozenbottel



De Rozenbottel: Een Veelzijdige Vrucht

Wat is een rozenbottel?

De rozenbottel is de vrucht van de rozenstruik, specifiek van soorten uit het geslacht Rosa. Na de bloei van de roos ontwikkelt zich, op de plek waar eerder de bloem zat, deze opvallende vrucht. Rozenbottels zijn meestal oranje tot rood van kleur en variëren in grootte afhankelijk van de soort roos.

Eigenschappen en voedingswaarde

Rozenbottels staan bekend om hun hoge gehalte aan vitamine C, dat zelfs hoger is dan bij sinaasappels. Daarnaast bevatten ze antioxidanten, vitaminen zoals A, B en E, en mineralen als calcium en ijzer. De vrucht wordt vaak ingezet ter versterking van het immuunsysteem, zeker in de herfst en winter.

Gebruik in de keuken

In Nederland worden rozenbottels traditioneel verwerkt in jam, siroop, thee en compote. De zachte, lichtzoete smaak met een tikkeltje zuur maakt de vrucht geliefd in allerlei recepten. Een bekende toepassing is rozenbottelthee, die zowel warm als koud gedronken kan worden en populair is vanwege de frisse smaak.

Medicinaal gebruik

Naast gebruik in de keuken staat de rozenbottel ook bekend om haar geneeskrachtige eigenschappen. In de volksgeneeskunde werd de vrucht toegepast bij verkoudheid, griep en ter ondersteuning van de algehele weerstand. Ook wordt gezegd dat rozenbottelolie, gewonnen uit de zaden, goed is voor de huid door de hydraterende en herstellende werking.

Waar vind je rozenbottels?

Rozenbottels groeien in het wild aan diverse rozenstruiken, vaak langs bosranden, in duinen en parken. De beste tijd om ze te plukken is in de nazomer tot aan het begin van de herfst, als ze mooi rood en zacht zijn.

Let op bij gebruik

Bij het verwerken van rozenbottels is het belangrijk om de harde pitjes en haartjes binnenin te verwijderen, omdat deze irritatie aan de mond en keel kunnen veroorzaken. Spoel de vruchten goed af en gebruik alleen de schil en het zachte vruchtvlees.

De meest gebruikte rozenbottels zijn de Hondсроos (Rosa Canina) en de Rimpelroos (Rosa Rugosa)

Recepten met rozenbottel:

Rozenbotteljam

Ingrediënten

- ca. 600 gram rozenbottels
- geleisuiker
- 1 eetlepel citroensap
- kaneelstokje

Bereidingswijze

1. Maak de rozenbottels schoon en snij ze doormidden.
2. Doe de rozenbottels met het citroensap en het kaneelstokje in een pan.
3. Giet water in de pan tot de rozenbottels net onderwater staan.
4. Breng aan de kook en laat 45 minuten zachtjes pruttelen.
5. Giet het sap door een zeef en wrijf zoveel mogelijk pulp door de zeef.
6. Meet de hoeveelheid af en voeg, volgens de verhouding op het geleisuiker pak, de geleisuiker toe.
7. Breng aan de kook en kook 4 minuten door.
8. Giet in (gesteriliseerde) potten en laat afkoelen.



Rozenbottel siroop

Ingrediënten

- 500 gram rozenbottels (schoongemaakt en ontdaan van het groen)
- 300 gram suiker per liter
- water

Bereidingswijze

1. Spoel de rozenbottels goed af en zet ze een uurtje in het water te weken.
2. Snij de rozenbottels doormidden en doe ze in een pan.
3. Giet water in de pan tot de rozenbottels net aan onder water staan. (1 cm)
4. Breng het aan de rollende koken.
5. Zet het vuur uit en laat het even 15 tot 30 minuten afkoelen.
6. Giet het mengsel door een zeef en laat het goed afkoelen. Vang het vocht op in een kom.
7. Doe de over gebleven rozenbottels terug in de pan en zet het wederom net onderwater.
8. Breng aan de kook en laat dit keer 15 minuten door pruttelen.
9. Zeef het mengsel en vang het vocht weer op in de kom.
10. Druk dit maal voorzichtig wat pulp door de zeef in.
11. Meet de hoeveelheid vocht/sap je bij elkaar heb opgevangen en voeg 300 gram suiker per liter sap toe.
12. Breng het sap met de suiker aan de kook en kook 15 tot 20 minuten tot je een siroop heb.
13. Giet de rozenbottelsiroop in schone (gesteriliseerde) flessen en laat verder afkoelen.





Samhain: Het Keltische nieuwjaar Een Feest van Overgang en Verbinding

Samhain (spreek uit als 'sow-in') is een oud Keltisch feest dat traditioneel wordt gevierd van zonsondergang op 31 oktober tot zonsondergang op 1 november. Het markeert het einde van het oogstseizoen en het begin van de donkere helft van het jaar. Voor de Kelten was Samhain het moment waarop de sluier tussen de wereld van de levenden en de doden het dunst was. Dit maakte het een uitgelezen tijd om contact te maken met voorouders en overleden dierbaren, maar ook om stil te staan bij transitie en loslaten.

De Spirituele Betekenis.

Samhain draait om overgang, reflectie en het eren van de cyclus van leven en dood. Het is een tijd waarin men de successen en lessen van het afgelopen jaar overdenkt, afscheid neemt van het oude en het nieuwe verwelkomt.

Er zijn talloze manieren om Samhain te vieren, variërend van eenvoudige huiselijke tradities tot diepgaande spirituele rituelen. Hieronder vind je een aantal mooie en toegankelijke Samhain-rituelen:

1. Voorouderaltaar maken

Richt een klein altaar in met foto's, kaarsen, bloemen en persoonlijke objecten van overleden dierbaren. Steek een kaars aan en sta even stil bij herinneringen en verhalen. Spreek eventueel een dankwoord uit voor hun invloed op je leven.

2. Simpele kaarsenceremonie

Steek één of meerdere kaarsen aan in een stille kamer. Denk na over wat je wilt loslaten uit het afgelopen jaar en wat je wilt verwelkomen. Laat je gedachten meedrijven met de vlammen en spreek je intenties uit.

3. Natuurwandeling en loslaten

Maak een wandeling in de natuur en neem een paar bladeren mee. Schrijf op elk blad iets wat je wilt loslaten. Laat de bladeren vervolgens in de wind meevoeren of verbrand ze veilig in een vuurkorf als symbool van loslaten.

4. Samhain-maaltijd delen

Bereid een warme, eenvoudige maaltijd met seizoensproducten zoals pompoen, aardappel en appel. Dek een extra bord voor een overleden dierbare als eerbetoon, of deel een moment van stilte voor het eten.

5. Dromen en voorspellingen

Samhain werd traditioneel gezien als een tijd waarin voorspellende dromen vaak voorkomen. Houd een dagboek bij naast je bed en schrijf je dromen op. Let op symboliek, boodschappen of inzichten voor het komende jaar.

6. Het lezen van verhalen en mythen

Lees Keltische mythen, sprookjes of verhalen over voorouders en de cyclus van leven en dood. Dit kan alleen of met anderen, rond een vuurtje of kaarslicht, om de sfeer te versterken.

Tot Slot

Samhain is een rijke traditie vol symboliek en magie. Of je nu groots uitpakt of juist een klein moment van reflectie kiest, het belangrijkste is dat je doet wat voor jou goed voelt. Samhain nodigt uit tot verbinding — met jezelf, de natuur, en degenen die je voorgingen. Zo geef je betekenis aan het ritme van het leven, precies zoals de Kelten dat eeuwen geleden deden.



Kruiden tips



Rozenbottel tinctuur

De wintertijd is de tijd dat we eigenlijk meer in een ruststand zouden moeten gaan. Maar onze maatschappij laat dat tegenwoordig niet meer toe. Daarom blijven we maar aan staan, terwijl ons lichaam een pas op de plaats wil doen. Dit merk je doordat je minder energie krijgt.

Rozenbottel tinctuur kan hierbij helpen. De Vit.B - stoffen kunnen bijdragen aan de natuurlijke energie. Ook is rozenbotteltinctuur goed voor je immuunsysteem door het hoge Vit. C gehalte. Het helpt het lichaam bij afweer tegen virussen en bacteriën.

Verder is het goed voor de huid en bevordert het de spijsvertering.

Deze tinctuur is bij mij verkrijgbaar!

De volgende nieuwsbrief zal op 30 november 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.

Thee voor een lage weerstand

Ingrediënten:

Vlierbloesem

Vlierbessen

Aardbeiblad

Agrimonie

Rozenbottel

Rode Zonnehoed

Ook deze kruidenthee is op bestelling te krijgen bij :
Kruidenhof de Middenschans

