

Nieuwsbrief

KRUIDENHOF
DE MIDDENSCHANS

28-09-2025



Herfst

De herfst is begonnen.

En de herfst leert ons om los te laten. Denk maar hoe de natuur langzaam haar verandering inzet. De blaadjes aan de bomen verkleuren om daarna dwarrelend naar beneden te vallen.

Veel planten trekken zich terug in de grond om krachten op te doen voor volgend voorjaar.

Wij ervaren loslaten vaak als niet prettig. Maar loslaten schept voor ons ruimte voor nieuwe ervaringen, kansen en ideeën.

Loslaten heeft tijd nodig. Zoals de bomen eerst hun bladeren laten verkleuren om ze dan pas te laten vallen, zo mag jij ook de tijd nemen voor het loslaten.

Maar ik zou iedereen aanraden om eens bij jezelf na te gaan wat je graag zou willen loslaten en om hier dan in alle rust de herfst voor te benutten.

Dit kan ook b.v. ontspullen zijn. Begin met opruimen van een lade kast of je kledingkast. Opruimen brengt ook rust en ruimte.

Ik wens jullie veel succes met het loslaten!

Inhoud:

Herfst

Kruid van de
maand

Recepten met
Sleedoorn bessen

Smeerwortelzalf

Kruidentips

Plant van de maand: sleedoorn

Latijnse naam: *Prunus Spinosa*

“Prunus” is een oud Latijns woord voor pruimenboom. Sleedoorn is namelijk het wilde familielid van de pruimenboom. “Spinosa” betekent doornig of stekelig.

De Nederlandse naam Slee verwijst naar het oud-Nederlandse woord “slee” wat betekent de tanden stroef makend. Dat heeft ermee te maken dat de bessen van de Sleedoorn een erg wrange smaak hebben, zeker vóór de vorstperiode.

Doorn verwijst naar de stekels die op de takken zitten.

De Sleedoorn is een struik uit de rozenfamilie.

Een struik die van nature voorkomt in Nederland.

De Sleedoorn is vooral bekend vanwege haar bessen, die in de koude periode een prima bron van Vitamine C vormen.

De bessen worden het liefst geplukt als er vorst is geweest. Of ze moeten een tijdje in de vriezer voor je ze gebruikt.

Door vrieskou (vorst of diepvriezer) worden de tannines afgebroken, waardoor de wrange bittere smaak verdwijnt.

Ook is de Sleedoorn als struik populair om hagen te maken die ondoordringbaar zijn.

Dit komt door het harde hout van de struik in combinatie met de stekelige takken.

Vroeger werden deze hagen bij boerderijen, burchten en kastelen aangelegd om ongewenste indringers buiten te houden.

Tegenwoordig worden Sleedoorn-heggen mede aangelegd vanwege de prachtig sprankel-witte bloesems in het voorjaar.

De Sleedoorn bessen kunnen verwerkt worden in jam, sap, azijn, gebak, toetjes, wijn, likeur en brandewijn. Van de bessen kan een mondspoeling gemaakt worden.

De bessen kunnen ook prima worden gedroogd, voor later gebruik.

Let op: als je bessen wilt gebruiken specifiek voor de mondspoeling is het fijn als deze bessen geen vorst hebben gehad omdat je hierbij juist wilt dat de tannines er nog inzitten.

Van de bloemen wordt thee of tinctuur gemaakt.

Sleedoorn is een waardplant voor vlinders, kevers, bijen en tevens biedt het vogels bescherming en voeding. Laat dus ook altijd voldoende bessen hangen voor de vogels.

Hoer herken je de sleedoorn:

- Winterharde struik die in de winter zijn blad verliest.
- Ze stelt weinig eisen aan de grond, kan leven op voedselarme gronden – maar bij voorkeur op kalkhoudende grond.
- De struik kan tot ca. 3 meter hoog worden.
- Ze bevindt zich vaak aan weide- en bosranden, langs wegen, bij voorkeur in de volle zon.
- Bloemen zijn wit van kleur met veel gele meeldraden.
- De bloemen verschijnen in april – mei, vaak al voordat de bladeren aan de takken zichtbaar zijn
- De bessen hebben de grootte tussen 0,5 cm en 2 cm.
- Ze zijn donkerblauw van kleur.
- De sleedoorn krijgt bessen (steenvruchten) vanaf augustus en zijn te plukken tot in de winter. Bij voorkeur na de vorst. Voor de vorst zijn de vruchten wrang van smaak, na de vorst worden de bessen steeds lekkerder.
- De bladeren zijn ovaal, zijn 2 tot 4 cm lang. De stelen van de bladeren zijn een halve cm tot 1 cm lang. De bladrand is fijn gezaagd.
- Takken: aan het einde van iedere tak zit een stekelig uiteinde.
- Voortplanting geschiedt via verspreiding door vogels.
- Het hout (de stam en takken) van de sleedoorn is heel erg hard.



Sleedoornsap

Wat heb je nodig:

- 1 kg Sleedoornbessen
- 1 liter water
- 250 gram (riet)suiker
- theelepeltje kaneelpoeder
- sap van halve citroen
- schone steriele flesjes

Gebruik Sleedoornbessen die al nachtvorst hebben meegemaakt. Mocht dit niet zo zijn leg ze dan 2 dagen in de vriezer alvorens je ze verwerkt. De wrange smaak verdwijnt dan.

Aan de slag:

1. Was de Sleedoornbessen.
2. Kook het water.
3. Schep de Sleedoornbessen in een pan en voeg het citroensap toe.
4. Giet er het kokende water over heen.
5. Laat het pannetje met de deksel erop een dag staan.
6. Giet de volgende dag het geheel door een zeef.
7. Schenk het vocht in een pan en voeg suiker toe en voeg de kaneel toe en breng het 15 minuten aan de kook.
8. Schenk het sap in schone steriele flesjes.

Gebruik: naar behoefte klein borrelglasje per dag nuttigen

Houdbaarheid: gesloten 1 jaar. Geopend in de koelkast 1 week houdbaar.

Recept: Harmony Center

Sleedoornlikeur "Sloe Gin"

een populair gebruik van sleedoornbessen is een soort gin die op smaak wordt gebracht met sleedoornbessen en andere kruiden.

► Ingrediënten:

- ♦ 500 g sleedoornbessen (bevroren 48 uur)
- ♦ 500 ml gin (neutrale)
- ♦ 150 g suiker (of naar smaak)

► Bereiding:

Was de sleedoornbessen goed en verwijder de pitten. Het is makkelijker om de bessen bevroren te gebruiken.

Doe de bessen in een grote glazen pot en voeg de gin en suiker toe.

Sluit de pot goed af en schud regelmatig (bijvoorbeeld eens per dag).

Laat het mengsel ongeveer 2 tot 3 maanden trekken op een koele, donkere plek.

Na deze tijd zeef je de likeur om de bessen en eventuele bezinksel te verwijderen.

Het resultaat is een aromatische, fruitige sloe gin die je puur kunt drinken of gebruiken in cocktails.



Sleedoornjam

Ingrediënten:

- ◆ 1 kg sleedoornbessen
- ◆ 500 g geleisuiker
- ◆ Sap van 1 citroen

Bereiding:

Was de sleedoornbessen en verwijder de pitten.

Doe de bessen in een grote pan samen met het citroensap.

Breng het mengsel aan de kook en laat het zachtjes koken totdat de bessen zacht zijn (ongeveer 30-40 minuten).

Voeg de geleisuiker toe en roer goed door.

Houd de kooktijd op de verpakking van de geleisuiker aan of kook de confituur door totdat het de juiste dikte heeft (dit kun je testen door een beetje jam op een koud bord te druppelen en te kijken of het opstijft).

Giet de jam in gesteriliseerde potjes en sluit deze goed af.
Laat ze afkoelen.



Sleedorntaart.

Ingrediënten voor de vulling:

- ◆ 500 g sleedoornbessen (zonder pitten)
- ◆ 100 g suiker
- ◆ 2 eetlepels maizena
- ◆ 1/2 citroen (sap)

Ingrediënten voor het deeg:

- ◆ 250 g bloem
- ◆ 125 g boter
- ◆ 75 g suiker
- ◆ 1 ei
- ◆ Snufje zout

Bereiding:

Meng de ingrediënten voor het deeg en kneed het tot een soepel deeg. Laat het een uur in de koelkast rusten.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rol het deeg uit en bekleed een taartvorm. Zet de vorm in de koelkast terwijl je de vulling maakt.

Meng de sleedoornbessen met de suiker, maizena en citroensap. Breng het mengsel aan de kook totdat het dikker wordt.

Giet de bessenvulling in de taartvorm en bak de taart ongeveer 30-40 minuten, of totdat het deeg goudbruin is.

Laat de taart afkoelen voordat je hem serveert.

Smeerwortelzalf



Waarvoor:

Smeerwortelzalf is een krachtige en werkelijk wonderbaarlijke zalf voor kneuzingen, blauwe plekken, gewrichtsklachten, blessures en uiteenlopende huidproblemen. Werkt diep, snel en verzachtend.



Gebruik:

Smeer bij voorkeur 2 tot 3x per dag of naar behoefte

Hoe gemaakt

Ik oogst de wortels van smeerwortel uit eigen tuin. Ik was ze schoon en snijdt ze in stukjes. Daarna laat ik ze drogen in mijn droogoven. Ik laat ze voor gebruik even weken in warm water. Dan verwarm ik ze in olijfolie au bain marie. Dit laat ik een aantal uren trekken. Dan zeef ik het en giet de olie in bruine flesjes. Nu is de olie klaar om zalf van te maken.

De zalf

De zalf maak ik van de smeerwortelolie met daaraan bijenwas toegevoegd. Ook dit gebeurt au bain marie. Zodra de bijenwas is opgelost laat ik de zalf afkoelen en is hij daarna klaar voor gebruik. De zalf wordt met liefde, aandacht en gedachtenkracht gemaakt!

Contra- indicaties

- Bedek geen grote open wonden met de zalf. Smeer liever langs de randen zodat de huid kan blijven ademen.
- Niet gebruiken bij leveraandoeningen
- Tijdens de zwangerschap niet op grote huidoppervlakken aanbrengen. Kleine lokale toepassingen is geen probleem



Kruiden tips



Kruidenbaden wandeling

Wat is een “kruidenbad”wandeling??

Het is een wandeling waarin je uitleg krijgt over de kruiden die we tegen komen op ons pad en we wandelen in rust en stilte en zetten onze zintuigen aan het werk.

Een uitgebreide uitleg vind je op mijn website:

www.middenschans.nl.

Via mijn website kun je je ook aanmelden voor deze wandeling!

Sta jezelf toe in het moment aanwezig te zijn, en geniet.

Stel je zintuigen open.
Observeer zonder oordeel over
wat er op dit moment gebeurt.

De volgende nieuwsbrief zal op 26 oktober 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.



Er zijn nog pompoenen te koop in de marktkraam en in de kruidenkast staan verschillende jammetjes, kruidenthee, siropen, eieren, hazelnoten en houtbrandwerken.

Schans 10 in Neerkant!!