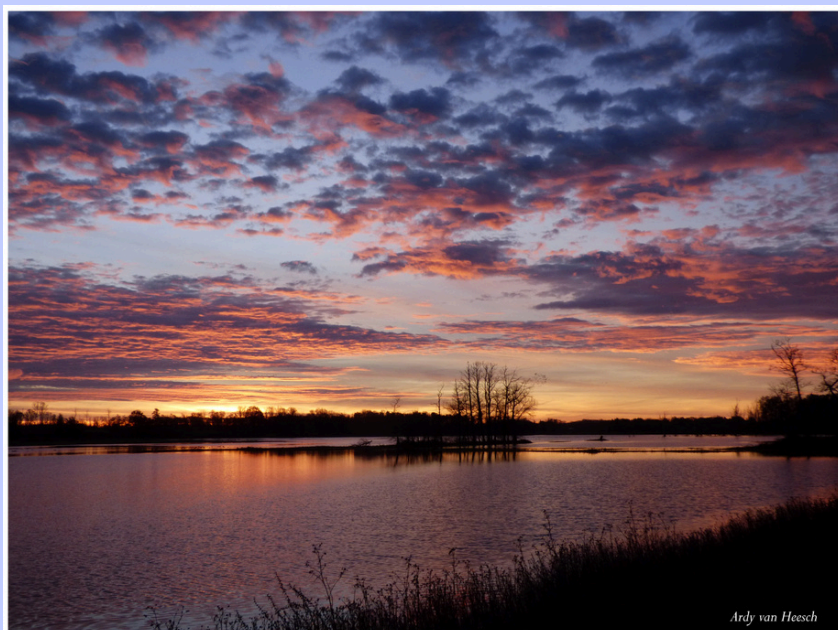


Nieuwsbrief

KRUIDENHOF
DE MIDDENSCHANS

30-11-2025



Het einde van het jaar 2025

Het is bijna december. Het einde van het jaar komt alweer dichtbij. Wat is het jaar weer omgevlogen. December vind ik een maand om even terug te denken aan het afgelopen jaar. Hoe heb je 2025 beleefd? Wat minder leuk was, probeer dat een plekje te geven of los te laten.

Waar ben je in gegroeid?

Waar zou je nog meer in willen groeien?

Voor mij voelt het "kruiden" pad nog steeds heel fijn om te volgen. En ik wil verder groeien op het spirituele vlak. Me nog meer een wijze kruidenvrouw gaan voelen.

Ik hoop dat jullie ook een mooi jaar hebben om op terug te kijken.

En ik ben benieuwd waar jullie in 2026 in willen groeien.

In december zal er geen nieuwsbrief verschijnen, maar een korte kruidige Nieuwjaarswens!

En dan verschijnt de eerste Nieuwsbrief van 2026 op 25 Januari!

Alvast hele fijne feestdagen toegewenst!

Inhoud:

Het einde van het
jaar 2025

Kruid van de
maand

Recepten met
Tijm

Yule

Kruidentips

Plant van de maand: Tijm

Tijm: Een veelzijdig kruid
Kleine blaadjes met grote smaak
en geneeskracht.



Wat is tijm?

Tijm (*Thymus vulgaris*) is een aromatisch kruid dat veel voorkomt in keukens over de hele wereld, vooral in de Mediterrane en Nederlandse keuken. Het plantje heeft kleine, donkergroene blaadjes en groeit vaak als een laag, bossig struikje. Tijm staat bekend om zijn krachtige, kruidige geur en smaak die goed past bij talloze gerechten.

Gebruik in de keuken

Je vindt tijm vaak terug in soepen, stoofschotels, sauzen, vlees- en visgerechten. Het is een vast ingrediënt in klassieke mengsels zoals Provençaalse kruiden en bouquet garni. De smaak van tijm is intens en aards, met een vleugje citrus. Let wel, een beetje tijm is al voldoende om je gerecht meer diepgang te geven.

Geneeskrachtige eigenschappen

Tijm wordt al eeuwenlang gebruikt vanwege zijn geneeskrachtige werking. Het kruid zit vol antioxidanten en bevat thymol, een stof die bekend staat om zijn antibacteriële en schimmelwerende eigenschappen. Een infusie van tijm wordt vaak ingezet bij verkoudheid, keelpijn en hoest; een ouderwets huismiddeltje dat menig oma zal aanbevelen. Even een kopje tijmthee drinken en je voelt je al snel wat beter.

Teelt en verzorging

Tijm is een makkelijk te kweken kruid, zelfs in Nederland. Het plantje houdt van een zonnige plek en goed doorlatende grond. Het is niet veeleisend en kan goed tegen droge omstandigheden. In de zomer bloeit tijm met kleine paarse of roze bloemetjes die ook bijen en vlinders aantrekken – goed voor de biodiversiteit in je tuin!

Tot slot

Of je nu tijm gebruikt in je keuken, voor een gezond drankje, of als sierplant: met tijm voeg je altijd iets bijzonders toe. Het is zo'n kruid dat je gerust 'een kleine krachtpatser' mag noemen. Dus gooi maar een takje tijm in je pan, en proef het verschil!

Boquet Garni

1. Een bouquet garni is een boeketje van gemengde kruiden.
2. Je kunt de kruiden met een slagerstouwtje bij elkaar binden; je kunt de kruiden in een zakje van neteldoek stoppen of je kunt de kruiden in een thee-ei doen.
3. Een bouquet garni wordt mee gekookt in bouillons en stoofpotjes.
4. Na het koken of stoven wordt het boeketje verwijderd.
5. Het oorspronkelijke bouquet garni bevat 3 takjes peterselie(3 takjes), 1 takje tijm(1 takje) en 2 laurierblaadjes(2).
6. Afhankelijk van de persoonlijke smaak of het gerecht waarin het wordt gebruikt is het boeket uit te breiden met vele andere kruiden en / of aromatische groentes.



Ovenschotel alla mama

Aardappels (ik gebruik gewone en paarse aardappels)

Wortel

Pompoen

Zoete aardappel

Knoflook

Ui (ik laat dit eruit omdat onze kinderen dat minder vinden)

Olijfolie

3 takjes tijm

2 takjes rozemarijn

Snijdt alles in stukjes en doe in een ovenschaal.

Overgiet het met olijfolie en hutsel door elkaar.

Leg de takjes tijm en rozemarijn erop.

Zet voor 45 minuten in de oven op 180 graden

Verwijder daarna de tijm en rozemarijn en eet smakelijk!

Heerlijk met een stukje zalmoot.



Tijm siroop en Zere keel thee

Tijm vind ik een mooi en heilzaam kruid om te verwerken in mijn kruidenthee en natuurlijk Tijmsiroop.

Tijmsiroop helpt bij droge (kriebel) hoest en vastzittende hoest.

Het werkt verzachtend voor je keel.

Het verlicht de luchtwegen.

Te gebruiken bij verkoudheid, keelpijn en luchtweginfecties.

De “Zere keel” thee bestaat naast tijm uit nog 4 andere kruiden, namelijk:

Smalle weegbree

Hysop

Vlierbloesem

Zoethout (of bij hoge bloeddruk Anijs)

Dit is een krachtige thee die de keel verzacht en herstelt.

(niet drinken tijdens de zwangerschap)

Deze 2 producten zijn verkrijgbaar bij Kruidenhof de Middenschans!



Yule : Midwinterfeest

Yule is een traditioneel midwinterfeest dat zijn oorsprong vindt in de Germaanse en Noord-Europese culturen. Het werd gevierd rond de winterzonnnewende, wanneer de dagen het kortst zijn en de nacht het langst. Yule markeert het moment waarop het licht weer begint terug te keren en de dagen langzaam langer worden.

Historische achtergrond:

Oorspronkelijk was Yule een heidens feest dat belangrijk was voor de Germanen en Vikingen. Tijdens deze periode werden er rituelen gehouden om de terugkeer van het licht en de zon te vieren. Het feest duurde vaak meerdere dagen, soms zelfs tot twaalf nachten. Mensen kwamen samen, aten en dronken uitbundig, en staken grote vuren aan om de duisternis te verdrijven.

Tradities en symbolen:

- Yule log (kerstblok): Een groot stuk hout werd in het haardvuur gelegd en moest zo lang mogelijk blijven branden. Dit symboliseerde warmte, licht en voorspoed voor het komende jaar.
- Evergreen versiering: Dennentakken, hulst en maretak werden gebruikt om huizen te versieren. Deze planten zijn altijd groen en staan symbool voor het leven dat zelfs in de winter voortduurt.
- Feestmaaltijden: Men genoot van uitgebreide maaltijden met familie en vrienden, vaak met vlees, brood en wintergroenten.

Yule en het moderne kerstfeest:

Veel hedendaagse kersttradities zijn voortgekomen uit het Yulefeest. Denk bijvoorbeeld aan het versieren van de kerstboom, het geven van geschenken en het samenkomen met dierbaren. Ook het branden van kaarsen en het aansteken van lichtjes zijn afkomstig uit oude Yule-gebruiken, waarmee men het terugkerende licht vierde.

Yule in hedendaagse spiritualiteit

Voor veel mensen die zich bezighouden met moderne natuurreligies, zoals het paganisme of Wicca, is Yule nog steeds een belangrijk feest. Het staat centraal in het "Wiel van het Jaar", een cyclus van acht jaarfeesten gebaseerd op de seizoenen en natuurverschijnselen. Tijdens Yule wordt de wedergeboorte van het licht en de kracht van de zon geëerd.



Kruiden tips



Kerst wierook

Nieuw bij Kruidenhof de
Middenschans:

Mijn zelf samengestelde wieroken om
tijdens de feestdagen je huis nog meer
in sfeer te brengen met Geursensatie.

WARME GEZELLIGHEID

WINTERBOS

ZUIVEREND EN HELDEREND

MAGISCHE KERST

Voor meer info kijk even op de
facebook pagina van Kruidenhof de
Middenschans



**De volgende nieuwsbrief zal op
25 januari 2026 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.

FACEBOOK WINACTIE!

Via mijn facebook pagina kun je mee doen aan een winactie De prijs is een "goede weerstand" pakketje.

Wordt volger van mijn pagina Kruidenhof de Middenschans

Like het bericht (leuk als je verteld waarom je het graag zou willen winnen)

Deel het bericht!

5 december maak ik de winnaar bekend!

