



# NIEUWSBRIEF AUGUSTUS 2024

## DE KRUIDENREUS



### INHOUDSOPGAVE

- Voorwoord
- Recept: Jonge Veldsla, Goudbloem, walnootgemberdressing
- Calendula Officinalis
- Skal bio controle
- Vrijwilliger aan het woord
- Zelf Goudsboemzalf maken

Vragen of opmerkingen?  
[info@dekruidenreus.nl](mailto:info@dekruidenreus.nl)



Bereiding: voor 2-3 personen  
Bereidingstijd 20 – 25 minuten

#### Salade:

250 g veldsla  
3 eetlepel goudsbloemen  
1 eetlepel walnoten, fijngehakt

#### Dressing:

1/2 theelepel verse gember, geschild en fijngehakt  
4 eetlepel walnootolie  
2 theelepel limoensap  
1 theelepel rietsuiker of sharkara  
2 eetlepel walnoten, fijn gehakt  
zout  
zwarte peper

## Voorwoord

### Vakantieperiode

Overall zijn de vakanties inmiddels wel aangebroken. Velen trekken er op uit, terwijl anderen heerlijk genieten van thuis en tuin. Als tuinieren een liefhebberij van je is, heb je deze zomer toch behoorlijk goed groeizaam weer. Regelmatig een plens water en veel warmte. Planten voelen zich in hun element en dat zie je terug in de groei.

We zien dat bij de Kruidenreus net zo. De kaardenbol is al flink op hoogte en diverse kruiden laten de mooiste bloemen zien. De bijen uit de kasten van imker Elisabeth doen zich te goed aan de honing van de bloesem van de fruitbomen en de bloemen in de Kruidenreus. Daar zijn we uiteraard erg blij mee, want het geeft op natuurlijke wijze de zo nodige bestuiving.

Het is op een rustig moment een 'waar feest' in de kruidentuin, er zoemt en vliegt van alles voorbij aan bijen, hommels, allerlei insecten waaronder prachtige libellen, vlinders etc. Toch maar het bewijs dat bij ons de biodiversiteit nog steeds het goed en beter doet.

Zomer, dus wat zomerse recepten, gezond en lekker om van te genieten. Uiteraard vergezeld van wat kennis zodat je er ook nog iets van kunt opsteken.

De Kruidenreus ligt op het erf van Boerderij Uniek Leven. Daar geldt een Skal certificering, maar wat houdt dit nu allemaal in? We nemen je mee en leggen het uit.

Veel leesplezier.

### Jonge veldsla met Goudsbloem en walnoot-gember dressing

De veldsla op schalen schikken, met verse goudsbloemen en fijngehakte walnoten bestrooien. Met de dressing serveren.

Let er bij het kopen/plukken op dat de veldsla niet verlept is. Om de sla fris te houden, was hem liefst met koud water. Daarna met een theedoek voorzichtig drogen.

Veldsla bevat veel vitamine A, ijzer en calcium. Het is eetlustopwekkend; de blaadjes bevatten veel chlorofyl en brengen prana (de fijne lichaams energie) in de cellen.

Bron: 'Die köstliche Küche des Ayurveda – Essen mit Leib und Seele' van Dr. Ernst Schrott en Cynthia Nina Bolen.



## Calendula Officinalis

Een vrolijk oranje bloemetje in uw tuin.....de Goudbloem. Latijnse naam: Calendula Officinalis, Calendula staat voor kalender en Officinalis voor geneeskrachtige plant.

Het is een eenjarig plantje dat je vaak op een balkon of in een tuin aantreft. Het heeft een oranje (gele) kleur en wordt ongeveer 70cm hoog. Verder heeft hij een plakkerig behaard stengeltje en is de bloem rijk aan enorm veel voedingsstoffen. Het vrolijke plantje bloeit van juni tot en met september. Hij lijkt op een zonnetje maar vindt het ook heerlijk om in het zonnetje gezet te worden.

Goudsbloem is een echt huidkruid dat men goed kan inzetten bij kleine huidprobleempjes zoals zwemmerseczeem, kleine oppervlakkige wondjes, likdoorns, luieruitslag, droge huid, koortsblaasjes om maar een paar voorbeelden te noemen. Verder reinigt hij de lever en het bloed. Zo mooi dat dit kleine vrolijke bloemetje vastgezette emoties kan losmaken. Hij maakt alles los wat vast zit en alles zacht wat hard is.

Maar je kan hem ook eten.....altijd leuk om dit te vermelden in de nieuwsbrief ! Eet de lintbloemetjes door de maaltijd (sla, soep, boter) of op je brood en maak de rijst er maar eens geel mee. Hoe leuk is dat!

De bladeren kun je fijngehakt meekoken tijdens het bereiden van je maaltijd. De smaak is kleverig zoet en gaat daarna over in een wat zoute smaakbeleving. In heel Europa gebruiken we deze bloem om de boter en de kaas een kleurtje te geven. Ook kan men de bloemen gebruiken door bovenop een salade te strooien om alles er fleurig uit te laten zien.

Ik word altijd blij als ik dit bloemetje in mijn tuin tegen kom. Het geeft mij nieuwe kracht en vitaliteit. Tja, laat dat nou ook de typologie van Goudsbloem zijn! Een geweldig kruidje waar je vrolijk van zal worden, wat je kunt eten en.... wat ook nog heel gezond is.

### Inhoudstoffen:

Xanthfyl  
Allantoïne  
Etherische olie, hars  
Bitterstoffen  
Slijmstoffen  
Saponinen  
Salicylzuur

Flavonen  
Vit A en C  
Calcium,Silicium,Zwavel

Boerderij Uniek Leven is Skal gecertificeerd en wij, vrijwilligers van de Kruidenreus, maken daar onderdeel van uit.

## Wat betekent dit, een Skal certificering?

Een Nederlands bedrijf dat biologische landbouwproducten en levensmiddelen wil produceren, verwerken, verpakken, verhandelen, exporteren of opslaan heeft een certificeringsplicht in Nederland.

## Waarom is dit?

Het woord biologisch is een wettelijk beschermde term. Een eerlijke concurrentie, een goede samenwerking van de interne markt en op het behoud van rechtvaardiging van het vertrouwen van de consument maar ook op de biologische producten.

De term biologisch is binnen de E.U. slechts toegestaan op landbouwproducten en levensmiddelen wanneer deze aantoonbaar voldoen aan de daarvoor geldende wettelijke eisen. Werkt een bedrijf niet met biologische producten dan vallen deze ook niet onder deze certificeringsplicht.

## Pffff, al die termen.....beetje hoogdravende taal.

### Wat betekent het nu eigenlijk echt ?

Stichting de Kruidenreus werkt in haar tuin met kruiden die zonder allerlei chemische verwerkingen op een eerlijke manier kunnen groeien en bloeien. Hierin proberen wij ook onze bezoekers te betrekken. Met de kennis die wij in huis hebben, trachten wij bezoekers in ons enthousiasme mee te nemen in hoe wij denken dat we goed kunnen samenwerken met moeder natuur. Het theehuis gebruikt onze kruiden om in hun gerechten te verwerken. Een perfecte combinatie om jou als consument alleen maar te laten genieten van eerlijke voeding. Die gezond is voor jou, voor het milieu en voor de natuur.

(Bron: skal website)



# Skal



Nederlands bio  
keurmerk





## Zelf maken van Goudsbloemzalf

In de zomer toch altijd wel een herkenbaar iets. Hoe goed je er ook op let om niet te verbranden door de zon, gebeurt het iedereen wel eens!

### Nodig:

- 20 ml Goudsbloemolie
- 1,5 gram Bijenwas
- Vitamine E eventueel toevoegen om mogelijke littekens beter te laten helen

Eventueel om het spectrum van de zalf te verbreden/versterken :

- 5 druppels etherische lavendelolie
- 5 druppels etherische tea tree-olie

### Bereiding:

- Smelt de Goudsbloemolie en de bijenwas au bain-marie (dus niet rechtstreeks op het vuur)
- Roer goed en laat daarna afkoelen
- Na het afkoelen kun je nog de etherische olie toevoegen. Roer daarna alles nog een paar keer goed door.
- Giet vervolgens alles in steriele potjes met een etiket en noteer hier op de datum van bereiden.

### Advies:

Smeer het een aantal keren per dag op de huid. Goed in te zetten bij zonnebrand maar zeker ook bij insectenbeten, schaafwondjes, luier uitslag, blaren, kleine wondjes, acne en huidirritaties.

Bron: NHA opleiding herborist.

## Recept Goudsbloemzalf

