

MEIDRANK.

APERITIEF OF FRISSE ZOMERSE

DRANK.

- benodigdheden:

40 vlierbloemen -(plukken tijdens de meimaand) - 1,5 kg. kristalsuiker
- 1,5 liter plat water - 5 citroenen - 100 gr. citroenzuur (van de apotheek)

- bereiding van de siroop. voor ongeveer 3,5 liter.

- pluk 40 vlierbloemen met steeltje van ongeveer 1,5 cm lengte. - geen groene delen aanlaten en even de bloemen lichtjes schudden. Zien dat niet te veel bloempjes afvallen, anders zijn ze overrijp en dus onbruikbaar.

- de bloemen omgekeerd en dus met bloempjes naar beneden in glazen of gelakte kom leggen (geen inox of aluminium kom gebruiken - zuur !!)

- 1,5 kg kristalsuiker erover gieten.

- 100 gr. citroenzuur toevoegen.

- 5 citroenen in schijfjes van ongeveer 5 cm dik snijden en de pitten onmiddellijk verwijderen (zie later gebruik van deze schijfjes) De schijfjes over het oppervlak verspreiden.

- 1,5 liter plat water over dat alles gieten en het deksel op de kom plaatsen om de vliegjes af te houden.

- De bereiding 3 dagen laten trekken en regelmatig even roeren met een houten lepel.

- na 3 dagen alle citroenschijfjes uithalen en *vlug heel eventjes* onder een fijne waterstraal spoelen zodat er geen bloemetjes meer blijven aanhangen.

- de schijfjes in twee delen snijden en op een schaal open spreiden en zo enkele uren laten drogen. Daarna op diezelfde schaal laten invriezen. Vervolgens, na 24 u., de bevroren schijfjes in een botervlootje met een deksel erop in de diepvries bewaren

nu alle bloempjes uitpersen en de siroop zeven door een propere doek. (opgepast voor eventuele zeeprestjes in het doek)

- siroop bewaren in een goed afgesloten bokaal van fruitsap, al dan niet met waterslot.

GEBRUIK VAN DE SIROOP. - voor een “aperitief “ of voor een “frisdrank”.

- neem een ledige fles van jenever **met een draaistop.”**

- 1 flesje “schweppes” 1/3 - zelfde hoeveelheid siroop 1/3 - zelfde hoeveelheid jenever 30° 1/3 -

Dit is dus telkens een 1/3 vloeistof.

laten afkoelen in frigo.

- bij gebruik een schijfje citroen per glas toevoegen = ijsblokje en citroentje
- citroen kan ook gebruikt worden bij andere frisdrank (zo altijd bij de hand)
- kan eventueel met “gin” - of “wodka” - even afwisselen of proberen.

GEZONDHEID !!!

WORTEGEMSEN OF CITROENJE- NEVER

Benodigdheden:

- jenever 30° -(geen Bokma - Bols, of Hertenkamp = deze hebben een speciale smaak)
- 21 klontjes suiker of 140 gr. kristalsuiker (smelt vlugger)
- 2 citroenen.

Bereiding.

- doe het sap van 2 citroenen in een ledige jeneverfles (citraanvezels mogen er in doch zonder de pitjes)
- 140 gr. kristalsuiker = 21 klontjes suiker erbij doen
- aanvullen met jenever van 30°
- regelmatig de fles even omkeren om de suiker vlugger te laten smelten
- bewaren in de koelkast

DRINK, MAAR MET MATE !!!

K R U I D E N.

BRANDNETEL: is bloedzuiverend en help tegen “reuma” - is goed voor gal en lever , is goed bij voorjaarskuur en ter voorkoming van niergruis - gebruik weliswaar jonge netels.

BERKENBLAADJES : zijn cholesterolverlagend - goed tegen reuma - artrose - is waterafdrijvend - sap van de boom kan ook bij voorjaarskuur gebruikt worden.

PAARDEBLOEM: is waterafdrijvend - is goed tegen aderverkalking - jicht - nierzuiverend - reuma - is goed bij voorjaarskuur - diabetes - voor een goede spijsvertering.

KAMILLE : helpt tegen griep - hoofdpijn - is goede voor de huid - ogen - mondontsteking en werkt kalmerend.

MEIDOORN: kan helpen tegen hartkloppingen - zenuwachtigheid - is bloeddrukverlagend - werkt kalmerend - bevordert de bloedcirculatie.

LINDE : is zweetafdrijvend - is kalmerend - helpt tegen jicht en lever - griep.

SALIE : helpt tegen keelpijn - heesheid - menopauze - menstruatie - bloedsuiker verlagend - astma.

VLIER : helpt tegen verkoudheid - koorts - reuma - jicht - aderverkalking - lever en zweten.

SINT JANSKRUID : helpt tegen depressies - reuma - zonnebrand - st. Jansolie helpt voor brandwondenverzorging.

ROZENBOTTEL: de bottels in twee snijden en de meeste zaadjes uithalen - open leggen in een mand en laten drogen - bevat vitamine C - weerstandverhogend.

MOERASSPIREA: werkt pijnstillend - urineafdrijvend - bloemen en blaadjes gebruiken

TIJM: goed tegen prikkelhoest - krampwerend - bevordert de spijsvertering - de gehele plant gebruiken - voor thee en in de keuken.

ROZEMARIJN: helpt bij lage bloeddruk - bloedsomloop - reuma - zenuwklachten - spijsvertering - wordt veel gebruikt in de keuken.

LAURIER: bevordert de spijsvertering - wordt veelvuldig gebruikt in de keuken - Van alle kruiden kunt u zoveel van verse of gedroogde kruiden thee zetten - de gedroogde kruiden zijn gemakkelijk bruikbaar tijdens de wintermaanden - 3 kopjes thee per dag is niet overdreven.

KRUIDENAZIJN & KRUIDENAZIJN.

Gewone azijn van 8° of witte wijnazijn - dragon - bieslookbloempjes - tijm - salie - rozemarijn - marjolein - basilicum - laurier - peterselie - look, enz.

Was de kruiden - droog ze goed en steek een paar takken in de azijn of laat 6 weken trekken voor gebruik - de azijn zeven vooraleer te gebruiken voor vinaigrettes of alle bereidingen met azijn, frambozenazijn wordt gemaakt met een halve fles frambozen en azijn tot boven na 6 weken kan dan gezeefd worden. Dit kan ook met rozenblaadjes of onbespoten vlierbloesem .

SIROPEN.

VLIERBESSENSIROOP.

Veel rijpe vlierbessen, water, kandisuiker of rietsuiker en een stuk kalissestok.

Was de vlierbessen, rits de bessen van de steeltjes met een vork dochgen groene bessen erbij laten. Kook ze 10' met water zodat ze net onder zitten en laat ze een nacht trekken, giet dan alles door een neteldoek en laat goed uitlekken. Per liter bekomen sap voeg je 1/2 kg. suiker bij en de kalissestok in stukjes. Laat alles koken, roer af en toe op een zacht vuurtje gedurende 1/2 uur, vul dan zeer warm in kleien glazen flesjes boordevol en sluit af.

Deze siroop is een uitstekend middel tegen hoest en verkoudheid, 3 lepels per dag, eenmaal open bewaard ze best in de koelkast.

SELDERSIROOP.

1/2 emmer selder - 1 takje tijm - water - suiker - rum van 50° - 1 kalissestok in stukjes gekapt.

Was de selder en snij deze in grove stukken - doe er water bij juist tot de selder onder staat. Voeg de tijm ook bij en laat een half uurtje koken. Laat een nacht trekken en giet dan door een neteldoek en pers goed uit. Voeg per liter sap een halve kilo kandisuiker of rietsuiker toe en de stukjes kalissestok bij. Laat opnieuw 1/2 uur koken bij af en toe roeren. Laat 5' afkoelen en doe 2 borrelglazen "rum" bij . Vul de flesjes en sluit ze af.

Deze siroop is waterafdrijvend en wekt de eetlust op. Is ook goed tegen hoest en verkoudheid, **MAAR IS NIET GESCHIKT VOOR KINDEREN !!!**

SALIE OF TIJMSIROOP.

1 grote bos tijm of salie - water - stuk kalissestok - stukjes kandijsuiker of rietsuiker.

Was de salie of de tijm , doe in een kookpot en overgiet met water. De kruiden moeten juist onderstaan . Laat 1/2 uur koken en laat een nacht trekken - giet af door een neteldoek en per liter bekomen sap voeg je een 1/2 kg. suiker bij en de kalissestok. Laat alles een half uur koken, vul de flesjes en sluit ze af.

Saliesiroop is een goed middel tegen hoest, verkoudheid en keelpijn. Tijmsiroop is een goed middel tegen hoest en borstverkoudheid.

GEMENGDE SIROOP.

Salie, rozemarijn, citroenmelisse, zoethout, tijm, laurier, kruidnagel, rietsuiker of kandijsuiker.

Neem van alle kruiden een beetje en zet ze onder water en laat een 1/2 uur koken - laat een nacht trekken en zeef alles door een neteldoek.

Per liter sap doe je een 1/2 kg suiker bij. Laat weer een 1/2 uur koken en vul de flesjes.

Deze siroop kan helpen bij verkoudheid.

RABARBERCONFITUUR.

1 kg rabarber - 1 kg. suiker - sinaasappelen of gedroogde abrikozen.

Was de rabarber en droog hem af - snij hem in stukken van ongeveer 1 cm - doe de suiker erop en laat een nacht trekken

Je kan een zuiver rabarberconfituur maken of je kan 2 in stukjes gesneden sinaasappelen, of 200 gr in stukjes gesneden abrikozen, toevoegen. Er hoeft niet meer suiker bij.

Laat ongeveer een half uur koken met af toe roeren.

Zeer warm in bokaaltjes doen en omgekeerd laten afkoelen.

AARDBEIENCONFITUUR MET BANANEN.

1 kg. aardbeien - 1 kg. geleisuiker - sap van 1 citroen - 2 rijpe bananen.

Was de aardbeien, droog ze af en snij ze in kleine stukjes, doe de bananen in schijfjes er bij en ook het citroensap. Zet op het vuur en voeg er geleidelijk de suiker al roerend bij. Als het kookt laat het dan nog ongeveer 5 minuten goed koken. Vul de potjes.

De confituur kan ook gemaakt worden met gewone suiker maar moet dan wel langer koken.

Ook kan de confituur gemaakt worden in combinatie met vanillestok -
(de vanillestok moet je laten meekoken)

of

aardbeien met rabarber

of

aardbeien met krieken

of aardbeien met rode bessensap

altijd op dezelfde manier afgewerkt.

CONFITUUR DER 4 ZUSTERS;

500 gr kersen - 500 gr. aardbeien - 500 gr frambozen - 500 gr. rode aalbessen - sap van 1 citroen - 2 kg. geleisuiker.

Maak alle vruchten schoon - snij de kersen in stukken en ontpit ze - snij de aardbeien ook in stukjes - doe de frambozen erbij - pers het sap uit de rode bessen en doe het erbij alsook het sap van de citroen.

Voeg de suiker bij en breng langzaam aan de kook.

Laat ongeveer 5 minuten goed koken en vul de confituur in potjes.

Krieken- bosbessen- perziken- ananas- en braambessenconfituur
kan op dezelfde manier gemaakt worden.

ZWARTE **OF** **RODE BESSEN** **OF** **FRAMBOZENGELEI.**

1 kg. vruchten - water - sap van 1/2 citroen - geleisuiker -

Kook de bessen naar keuze met water juist tot onder de bessen -????
5 minuten laten afkoelen en giet dit door een neteldoek.

Per liter bekomen sap voeg je 1 kilo geleisuiker toe en laat koken gedurende 5 minuten en vul de potjes.

Zodoende kan je ook alle soorten gelei worden gemaakt van het sap van vruchten. HET MAG OOK DIEPVRIESFRUIT ZIJN.

ABRIKOZENCONFITUUR;

1 kg abrikozen - 3/4 kg suiker - sap van 1 citroen.

Haal de pitten uit de abrikozen - weeg het vruchtvlees en voeg per kilo vruchtvlees 3/4 kg suiker toe en het citroensap - plet een paar pitten en haal dat amandeltje eruit en voeg dit bij de abrikozen.

Laat een nacht trekken en breng dan aan de kook en laat ongeveer 20 minuten zachtjes koken; Vul nu de potjes.

APPELGELEI.

1 1/2 kg appels - liefst verschillende soorten, was de appels en snij ze in stukken, laat de schil en de pitten erbij - voeg water toe tot ze onderstaan.

Als de appels zacht gekookt zijn laat ge dat dan 1 nacht trekken.

De volgende dag laat je de appels in een doek uitlekken doch niet duwen om een heldere gelei te bekomen.

Per liter sap voeg je nu 1 kilo suiker bij en het citroensap .

Breng dit aan de kook en laat het ongeveer 30' zachtjes koken tot 1 druppel gelei direct opstijft op een zeer koud bordje.

Vul dan de potjes.

Wil je een appelmunt gelei kook dan een paar blaadjes munt mee met de appels.

CONFITUUR ZONDER SUIKER.

aardbeien - frambozen - pruimen - abrikozen - krieken - rabarber - en bosbessen .

Was het fruit en droog het af - snij rabarber en pruimen in stukjes en ontpit de krieken

Vries 1/4 kg fruit in van alle soorten.

Maak 1 potje confituur per keer - kook het fruit met een vervangsuiker - dat kan zijn : agaragar of stevia - vraag hiervoor beste product in de natuurwinkel.

Als het fruit zacht is en niet dik kan je de confituur binden met een beetje aardappelbloem dat je oplost in een beetje water.

Vul het potje en bewaar het in de koelkast

GOUDSBLOEMZALF

Neem veel goudsbloemen en stop deze in een bokaal en overgiet ze met olijfolie of zonnebloemolie - zet ze op kamertemperatuur en schud er dagelijks wat aan.

Na 2 weken verwarm je de mengeling van bloemen en olie tot het kookpunt. Laat nu een nacht trekken. Laat nu opnieuw opwarmen en zeef de bloemen er uit terwijl de mengeling nog warm is en doe er ongeveer 25 gr. "bijenwas" bij en roer er het goed onder tot de bijenwas goed gesmolten is.

Doe nu de zalf in kleine potjes.

Bijenwas is verkrijgbaar bij een imker.

een 2e manier :

Een pot vaseline of lanoline (wolvet verkrijgbaar bij de apotheker) - veel goudsbloemen.

Warm de vaseline of lanoline op in een pannetje (opwarmen "au bain Marie") - doe er zoveel mogelijk goudsbloemen bij en ook een beetje bladeren - laat een nachtje trekken en verwarm alles opnieuw tot tegen het kookpunt.

Giet nu alles door een fijne zeef en duw goed uit - giet in kleine potjes .

De zalf is goed voor het behandelen en genezen van wonden - "gesprongen handen " en kloven - ruwe ellebogen - sparaderen, exzema en voor verzorging van de kinderbilletjes.

NOTENPORTO.

7 flessen rode wijn - 1 fles droge witte wijn- 1 kg. kandij-suikerstukjes - of rietsuiker - 20 walnoten met bolster - (= plukken eind juli of begin augustus)- 1/2 liter alcohol van 96°.

De noten doorprikken en in een grote fles doen - de suiker erbij doen - dan de rode en witte wijn bijvoegen - de fles goed afsluiten en 3 maanden laten trekken doch regelmatig eens schudden - de noten eruit zeven ,

opnieuw laten bezinken en indien nodig door een doekje zeven en in flessen vullen en goed afsluiten.



FRAMBOZEN OP WODKA.

Vul een fles halfvol met frambozen - doe er 1/4 kg suiker per liter “wodka” bij en vul de fles met “wodka” - doe er een stukje vanillestok bij , dat kan ook op jenever - de frambozen mogen in het glas mee geserveerd worden - wachttijd is 6 weken na de bereiding.

KRIEKEN OP JENEVER.

Vul een fles of bokaal half met krieken - bij voorkeur zure krieken - doe er 1/4 kg suiker per liter bij en vul de fles of bokaal met jenever tot boven, - 6 weken wachten of nog langer en de krieken mee serveren

ZWARTE BESSEN OP JENEVER.(CASSIS).

Vul een bokaal half met zwarte bessen en doe er 1/4 kg gewone suiker bij per liter jenever - giet dit over de bessen en doe er ook ,3 bladeren bij van de struik. Laat dit een tijdje op kamertemperatuur staan tot de suiker gesmolten is - na 6 weken zeef je de bessen er uit en de likeur is klaar. Dit kan ook gebruikt worden om “kir” te maken.

Zo kan je ook “rode bessen likeur “maken.

Heb je nog problemen ?
LIDY wil je graag helpen.

056 - 60 62 40