



Kruidenthee

80 recepten om elk
moment magisch te maken



ASTRID JONGBLOED



INHOUDSOPGAVE

Introductie

- 3 Over mij
- 4 Over kruidenthee
- 5 Over de online cursus
- 6 Welke kruiden?
- 7 Thee mengen en zetten
- 8 De kleine lettertjes

Momenten van de dag

- 11 Ochtend
- 13 Middag
- 15 Avond
- 17 Slapen

Seizoenen

- 20 Lente
- 22 Zomer
- 24 Herfst
- 26 Winter

Kinderthee

- 29 Voor jong én oud

33 Klachten & Kwaaltjes

37 Speciale momenten

OVER MIJ



Ruim 20 jaar geleden maakte ik voor het eerst kennis met de kracht van kruiden. Ik vond het ronduit bizar om te ontdekken hoe weinig ik van planten wist. Ik was mijn halve leven voorbij de meest waardevolle kruiden gelopen zonder ook maar op of om te kijken. Dat ik me eenmaal bewust werd van het groene goud ging er een wondere wereld voor me open.

Inmiddels zijn kruiden een onlosmakelijk deel van mijn leven. Tijdens lange wandelingen luister ik naar hun verhalen en geniet ik van hun geuren, kleuren en uitbundigheid. Ik kan uren doorbrengen in mijn keuken waar ik krachtige kruidentheeën samenstel die balans brengen in lichaam en geest.

Ook vind ik het heerlijk om mijn kennis en enthousiasme over kruiden te delen met mensen zoals jij. Je te leren over de kracht van kruiden, je te laten ontdekken wat ze met je doen en je te laten genieten van hun magische smaken. Ik kan me geen betere manier bedenken om dit te doen dan met kruidenthee. Een van de veiligste en lekkerste manieren om de wondere wereld van kruiden te ontdekken.

Ga je met me mee op ontdekkingsreis?

Kruidige groet, Astrid



OVER KRUIDENTHEE

Het gebruik van kruidenthee als ondersteuning van onze gezondheid is zo oud als de mensheid. Tot halverwege de 20ste eeuw was het de normaalste zaak van de wereld dat je een basis assortiment aan kruiden in huis had voor de meest voorkomende klachten.

Vierbloesem bij griep en verkoudheid, Kamille als rustgever, Tijm om keelpijn te verzachten, Agrimonie om je vrij en vrolijk te voelen en Pepermunt bij maagklachten.

Zo had bijna elk huishouden een verscheidenheid aan kruidenthee in huis en kreeg je deze kennis met de paplepel ingegoten. Vandaag de dag is onze basiskennis over het gebruik van kruidenthee zo goed als verdwenen. En dat is intens jammer. Want kruidenthee biedt een natuurlijke en krachtige manier om lichaam en geest in balans te houden. En om het beste te halen uit het moment.

Met dit e-book wil ik je opnieuw verbinden met de Kracht van Kruidenthee en je een voorproefje geven waar je kruidenthee voor in kunt zetten.



ONLINE CURSUS

Je eigen kruidenthee maken heeft iets magisch. Potjes en zakjes vol betoverende kruiden. Een snuffje hier, een bloemetje daar, terwijl je je onderdompelt in de hemelse geuren en smaken.

Maar hoe gaaf zou het zijn om te ontdekken;

- Welke kracht er schuilgaat achter kruidenthee.
- Welk kruid welke werking heeft.
- Met welke vijftien kruiden je het jaar rond je gezondheid kunt ondersteunen.
- En wat jouw favoriete kruidenthee je over jezelf vertelt.

Dan is de cursus '[De Kracht van Kruidenthee](#)' perfect voor jou!

Na afloop van de cursus weet jij welke (genees)kracht er schuilgaat achter kruidenthee en kun je, als een echt kruidenvrouwtje, het juiste kopje kruidenthee zetten voor de meest voorkomende klachten en kwaaltjes.

Kijk voor meer informatie op www.hetkruidenhuisje.nl.

WELKE KRUIDEN?

Voor de recepten in dit e-book gebruik ik gedroogde kruiden.

Alle kruiden zijn verkrijgbaar in mijn webshop;
www.hetkruidenhuisje.nl

Met de kortingscode **KRUIDENBOEK**

Krijg je **20% korting** op je eerste kruiden aankoop.

Hoe leuk is dat?

Natuurlijk kun je ook gebruik maken van kruiden uit eigen tuin die je zelf gedroogd hebt. Eerlijk is eerlijk, er is echt niks lekkerders dan een kopje thee uit eigen tuin 😊.

Heb je de ruimte en tijd niet om je eigen kruiden te kweken? Dan zijn de gedroogde kruiden uit mijn webshop een perfect alternatief.



THEE MENGEN

De hoeveelheden in de recepten zijn aangeduid in eetlepels (el) en theelepels (tl). Zelf werk ik met een setje standaard maatlepels waarbij de eetlepel 15 ml inhoud heeft en een theelepel 5 ml. Ik ga doorgaans uit van afgestreken lepels.

Mocht een theemengsel bij je passen dan kun je de hoeveelheden van een recept zonder problemen vermeerderen. En bij echt grote hoeveelheden kan je met cups (kopjes) gaan mengen. 1 eetlepel wordt dan 1 cup en 1 theelepel wordt 1/3 cup. Je kunt setjes maatlepels en cups bij de meeste kookwinkels krijgen.

Onthou dat kruidentheemengen niet zo heel nauwkeurig hoeft. Je recept mislukt niet bij een snufje meer of minder en je kunt de hoeveelheden hier en daar ook aanpassen naar je voorkeur en smaak.

Ontdek, proef, experimenteer en ervaar. Dat is het leuke van kruidentheemengen!





THEE ZETTEN

Kruiden zijn niet zo dol op een plens kokend heet water op hun kop. Kruiden stappen liever in een aangenaam warm bad. Wanneer je een kopje kruidenthee zet, kook het water en laat het twee minuten afkoelen voordat je het in je kopje of pot giet.

Gebruik 1 tl kruiden per kop en geef ze de ruimte om hun kleuren, geuren en smaken te kunnen afgeven aan het water. Gebruik b.v. een papieren theefilter.

Laat de kruiden 10 tot 15 minuten trekken (tot de thee op drinktemperatuur is) en vergeet je pot of kopje niet af te dekken tijdens het trekken. Zo kunnen de etherische oliën niet ontsnappen en smaakt je thee het allerlekkerste.

Als de thee op drinktemperatuur is haal je de deksel van je kopje. Zorg ervoor dat je de condensdruppeltjes die aan de onderkant van je deksel zitten terug laat lopen in je kopje. Hierin zitten de etherische oliën en dit zijn kleine smaakbommetjes!

DE KLEINE LETTERTJES

Kruidenthee kan, naast de gewenste werking, ook ongewenste effecten met zich meebrengen. Raadpleeg bij klachten altijd een arts of deskundige voor je gebruikmaakt van kruiden of kruidenthee. Met name in de volgende gevallen:

Bij gezondheidsklachten

Indien u gezondheidsklachten heeft, raad ik je aan je arts te raadplegen voor je gebruikmaakt van kruiden of kruidenthee.

Bij het gebruik van geneesmiddelen

Indien je momenteel geneesmiddelen gebruikt, raad ik je aan je arts te raadplegen voor je gebruikmaakt van kruiden of kruidenthee. Sommige kruiden, zoals Sint-janskruid, kunnen de werking van medicatie (inclusief de pil) verstoren of beïnvloeden.

Bij zwangerschap, zogen of kinderen onder de 12 jaar

Er zijn kruiden die niet (geheel) veilig zijn tijdens de zwangerschap, zogen of bij kinderen onder de 12 jaar. Informeer in deze gevallen altijd bij je arts of een deskundige voor je gebruikmaakt van kruiden of kruidenthee.



MOMENTEN VAN DE DAG



OCHTEND THEE

De luie ochtend, een bijna te laat ochtend, een vroege ochtend of een lang uitslapen ochtend. Geen ochtend is hetzelfde en iedereen ervaart de ochtend anders. Voor de een hét moment van de dag om lekker te kunnen knallen, terwijl een ander liever de ochtend overslaat.

Gelukkig is er voor elk type ochtend en ochtendmens een kruidenthee die bij het moment past. Ga voor een flitsende start met rozemarijn of venkel. Of wordt rustig wakker met kruizemunt en anijs. Ervaar het zelf!

Kruiden die vaak gebruikt worden in ochtendmengsels zijn;

- Kruizemunt
- Pepermunt
- Venkel
- Anijs
- Rozemarijn
- Brandnetel



Ontwaak

In alle rust wakker worden doe je met een kopje 'Ontwaak' thee. Een frisse, licht zoete thee, die je vriendelijk wakker maakt, terwijl je nog nageniet van de nachtelijke avonturen.

- 1 el Aardbeiblad
- 1 el Anijs
- 2 el Appelstukjes
- 1 el Majoraan
- 1 el Kattenkruid
- 2 el Korenbloem

Fluitende Vogels

Er is niets fijner dan wakker worden met het geluid van fluitende vogeltjes. Vooral het ochtendlied van de Merel is een echt cadeautje. Net als deze verrassende ochtendthee. Lekker fris, maar toch een beetje zoet.

- 1 el Pepermunt
- 2 el Moerasspirea
- 1 el Hibiscus
- 1 el Zwarte Bessenblad
- 1 el Lindebloesem
- 1 el Anijs

Pluk de Dag

Weg met stofnesten en restjes slaap! Na een kopje van deze pittige thee ben je klaarwakker en sta je in de startblokken om fris en fruitig aan een nieuwe dag te beginnen. Gaan met die banaan!

- 1 el Brandnetel
- 2 el Citroenverbena
- 1 tl Rozemarijn
- 1 el Venkelzaad
- 1 el Goudsbloem
- 1 el Agrimonie

Ochtendgloren

Wanneer de eerste straaltjes zon over de horizon kruipen en de wereld haar adem inhoudt voor het dagelijks leven losbarst. Dan geniet je van een kopje Ochtendgloren thee en maak je je op voor een stralend nieuwe dag.

- 1 el Aardbeiblad
- 1 el Duizendblad
- 1 el Kruizemunt
- 1 el Vlierbloesem
- 1 el Anijs
- 2 el Goudsbloem



MIDDAG THEE

In de ochtend staat het ontwaken centraal. Of je nu rustig wakker wilt worden op een luie zondagochtend of binnen 5 minuten in de auto zit onderweg naar je werk.

Onze activiteiten in de middag zijn veel diverser. Werken, studeren, spelen, bijkletsen, shoppen, sporten, noem het maar op. Dat maakt het wat lastiger om een echte middagthee te maken.

De recepten in dit hoofdstuk zijn zo samengesteld dat ze je een beetje pit en energie geven om er nog even tegenaan te kunnen. Met kruiden zoals;

- Kruizemunt
- Pepermunt
- Rozemarijn
- Gember

Heb jij een ander type middag? Kijk dan eens bij de recepten voor Speciale Momenten.

Noeste Arbeid

Wanneer je mouwen zijn opgerold, het zweet op je voorhoofd staat en je toe bent aan een welverdiende pauze. Dan drink je een kop Noeste Arbeid thee waarna je er weer met volle kracht tegenaan kan.

- 1 el Heermoes
- 1 el Zwarte Bessenblad
- 2 el Vlierbessen
- 2 el Citroenverbena
- 2 el Goudsbloem
- 1 el Gember

Opkikkertje

Wanneer je je ogen voelt prikken en je hoofd zwaar voelt. Je op de klok kijkt, maar het nog geen tijd is om naar huis te gaan. Dan drink je een Opkikkertje en kan je er de laatste uurtjes nog even tegenaan!

- 1 el Braamblad
- 2 tl Rozemarijn
- 1 el Pepermunt
- 1 el Kattenkruid
- 2 el Korenbloem
- 1 el Agrimonie

Studiebollen

Wanneer de letters voor je ogen dansen en je hoofd suist van de informatie. Je door moet met studeren om je toets, tentamen of examen te halen. Dan maakt een kopje Studiebollen thee je hoofd weer helder en je focus haarscherp.

- 1 el Frambozenblad
- 1 el Rozemarijn
- 1 el Gember
- 1 el Malva
- 1 el Engelwortel
- 2 tl Agrimonie

Klauterende Aapjes

Wanneer het spel het enige is dat telt. De schrammen op je knieën staan en de modder achter je oren zit. Dan drink je een kop Klauterende Aapjes thee. Thee voor echte avonturiers, jong en oud!

- 1 el Agrimonie
- 1 el Aardbeiblad
- 2 el Citroengras
- 1 el Vlierbloesem
- 3 el Appelstukjes
- 1 el Kruizemunt

AVOND THEE

De drukte van de dag ebt weg en het is tijd om tot rust te komen. Nog even genieten van een moment voor jezelf, met elkaar of zonder haast nog even rommelen.

In de avond drinken we thee van kruiden die ons helpen te ontspannen. We komen nog wel frisse smaken tegen als citroenverbena en kruisemunt, maar vaak gecombineerd met zachte en verwarmende smaken.

Kruiden die vaak gebruikt worden in avondmengsels zijn;

- Kamille
- Lindebloesem
- Lavendel
- Rozenblaadjes
- Zoethout
- Steranijs
- Kaneel



Zonsondergang

Wanneer de zon achter de horizon verdwijnt en de vogeltjes hun avondlied laten klinken. Dan drink je een kopje Zonsondergang thee, laat je de drukte van de dag los en geniet je van het magische schemerlicht.

- 1 el Sint-janskruid
- 2 el Kamille
- 2 el Rozenblaadjes
- 2 el Moerasspirea
- 1 el Citroenmelisse
- 1 tl Lavendel

Voetjes Omhoog

Als de dag erop zit dan mogen de voetjes omhoog. Lekker op de bank met een dekentje of in je favoriete stoel met een goed boek. Dan drink je een kopje Voetjes Omhoog en voel je hoe je tot rust komt.

- 1 el Kamille
- 2 el Rozenblaadjes
- 1 el Citroenmelisse
- 1 el Zoethout
- 1 el Majoraan
- 2 tl Lavendel

Rustig genieten

Wanneer je lekker aan het rommelen bent rondom huis. Een laatste klusje, maar geen haast. Dan drink je een kopje Rustig genieten thee en dompel je je onder in het moment.

- 2 el Citroenverbena
- 1 el Kaneel
- 2 tl Gember
- 1 el Steranijs
- 1 el Vlierbloesem
- 1 el Moerasspirea

Schemertijd

Wanneer de tijd even stil lijkt te staan tussen licht en donker en de wereld haar adem in lijkt te houden. Dan stop je waar je mee bezig bent en geniet je van de magie en een kopje Schemertijd.

- 1 el Lindebloesem
- 1 el Kruizemunt
- 1 el Majoraan
- 1 el Agrimonie
- 1 el Korenbloem
- 1 tl Lavendel



SLAAP THEE

De dag zit erop. Tijd om lekker weg te zakken in een diepe en verkwikkende slaap. Toch valt dat niet altijd mee. Ons hoofd draait nog overuren en heeft vaak moeite om tot rust te komen.

Vlak voor het slapen gaan drinken we dan ook thee van kruiden die ons helpen tot rust te komen en los te laten. Die ons overactieve brein helpen terugschakelen naar standje 'slaap' zodat we snel in slaap vallen en de hele nacht doorslapen.

Kruiden die vaak gebruikt worden in slaapmengsels zijn;

- Citroenmelisse
- Sint-janskruid
- Kamille
- Lavendel
- Passiekruid
- Hop
- Rozenblaadjes

Bedtijd

De dag zit erop, het werk gedaan. Tijd om te genieten van een welverdiende nachtrust. Een kopje Bedtijd helpt je om tot rust te komen terwijl je lekker wegkruipt onder de dekens en je kussen je verwelkomt.

- 1 el Citroenmelisse
- 1 el Sint-janskruid
- 2 el Rozenblaadjes
- 1 el Hop
- 2 tl Passiekruid
- 2 tl Lavendel

Slaap Zacht

Wanneer je gedachten over elkaar heen tuimelen, precies op dat moment waarop jij wilt gaan slapen. Dan drink je een kopje Slaap Zacht thee en val je in een droomloze, verkwikkende slaap.

- 2 el Moerasspirea
- 1 el Kamille
- 1 el Sint-janskruid
- 1 el Majoraan
- 2 el Rozenblaadjes
- 1 tl Passiekruid

Slaperige Snoetjes

Wanneer de wangen rood zijn van vermoeidheid, maar de oogjes nog fonkelen van plezier. Dan drink je een kopje Slaperige Snoetjes thee en weet je dat het spelen niet voorbij is, maar verder gaat in Dromenland.

- 1 el Kamille
- 1 el Lindebloesem
- 1 el Citroenmelisse
- 1 el Rozenblaadjes
- 1 el Moerasspirea
- 1 el Goudsbloem

Dromenland

Wanneer de sterren aan de hemel fonkelen en je na een lange dag weg wilt kruipen in een diepe nachtrust vol levendige dromen. Een kopje Dromenland neemt je mee naar een plek waar nachtelijke avonturen op je wachten.

- 1 el Bijvoet
- 1 el Hop
- 1 el Kattenkruid
- 1 el Anijs
- 1 el Citroenverbena
- 2 tl Zoethout

A tall, faceted glass filled with a vibrant red liquid, ice cubes, and two lime slices. The glass is garnished with fresh herbs and small purple flowers. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

SEIZOENEN



LENTE THEE

De lente! Het jaargetijde waar vaak reikhalzend naar wordt uitgekeken. De dagen worden langer, het zonnetje wordt warmer en de natuur komt weer tot leven.

De vogels fluiten er lustig op los, bouwen hun nesten en vliegen af en aan om hun jongen te voeden. De bomen en struiken ontvouwen hun knoppen en sprankelend groene blaadjes ritselen weer in de wind.

In de lente voelen we de energie stromen en voelt als een nieuw begin. Tijd voor de grote schoonmaak, om nieuwe projecten op te pakken en er volop voor te gaan.

Kruiden die echt bij de lente passen zijn;

- Brandnetel
- Braam en Aardbeiblad
- Heermoes
- Vlierbloesem
- Lindebloesem

Dartelende Lammetjes

Wanneer het lentezonnetje glundert, de eenden hun eieren uitbroeden en de lammetjes door de wei dartelen, dan drink je een kopje Dartelende Lammetjesthee en geniet je van het nieuwe leven.

- 2 el Vlierbloesem
- 2 el Lindebloesem
- 1 el Goudsbloem
- 2 el Korenbloemen
- 1 el Braamblad
- 1 el Heermoes

Lentekriebels

Wanneer de blaadjes zich ontvouwen aan de bomen, de vogeltjes hun nesten bouwen en je geniet van de eerste warme zonnestralen. Dan drink je een kopje Lentekriebels en voel je de lente-energie door je lijf stromen.

- 1 el Berkenblad
- 1 el Lindebloesem
- 1 el Citroenmelisse
- 2 el Goudsbloem
- 1 el Zilverschoon
- 1 el Agrimonie

Bloemenfestijn

Eerst verschijnt een moedige narcis, dan een dappere krokus. En voor je het weet dansen de bloemen er vrolijk op los in onze tuinen, bermen en velden. Dan geniet je van hun uitbundige smaken met een kopje Bloemenfestijn.

- 1 el Rozenblaadjes
- 1 el Vlierbloesem
- 1 el Kamille
- 1 el Korenbloemen
- 1 el Goudsbloem
- 2 tl Lavendel

Grote Schoonmaak

De ramen open, lekker luchten en een emmer sop erdoor. De lente is de tijd van het jaar voor een grote schoonmaak. Dat geldt ook voor lijf en geest en na een kuurtje Grote Schoonmaakthee kan je er weer een jaar tegenaan!

- 2 el Brandnetel
- 2 el Citroenverbena
- 1 el Agrimonie
- 1 el Driekleurig Viooltje
- 1 el Heermoes
- 1 el Aardbeiblad

ZOMER THEE

De zon staat hoog aan een stralend blauwe hemel. De lucht zindert van de warmte, afgewisseld met felle buien die verkoeling brengen.

De explosieve groeikracht van de lente ebt langzaam weg en het wordt wat stiller en rustiger om ons heen. Het is tijd voor gestage groei, om volwassen en zelfredzaam te worden voor de winter zijn intrede doet.

Ook voor ons het tijd om een beetje gas terug te nemen. Groei en ontwikkeling gaan door, maar we passen ons dagritme aan, genieten van de warme zon en de lange zomeravonden.

Kruiden die echt bij de zomer passen zijn;

- Pepermunt en Kruizemunt
- Hibiscus
- Kamille
- Moerasspirea
- Rozenblaadjes
- Citroenverbena



Lekker lui

Wanneer de vogeltjes fluiten, de zon warm is en je met zijn speelse straaltes naar buiten lokt. Dan is het tijd voor kopje Lekker Lui en geniet je van een welverdiende pauze, ook al is het maar voor eventjes.

- 2 el Citroenverbena
- 1 el Kruizemunt
- 1 el Lindebloesem
- 1 el Agrimonie
- 2 el Goudsbloem

Zwoele Avonden

Wanneer de warmte van de dag langzaam wegebt, de avond nog lang is en de merel zijn lied laat horen. Dan drink je een kopje Zwoele Avonden thee en mag de tijd even stil staan.

- 1 el Aardbeiblad
- 1 el Bijvoet
- 1 el Majoraan
- 2 el Rozenblaadjes
- 2 el Citroenverbena
- 2 tl Lavendel

Zinderende Zon

Wanneer de lucht strak blauw is en de zon genadeloos brandt. De lucht zindert van de warmte en het koele water lonkt. Dan drink je een beker ijskoude Zinderende Zon thee die je verfrist en nieuwe energie geeft.

- 1 el Hibiscus
- 1 el Pepermunt
- 2 el Moerasspirea
- 2 el Lindebloesem
- 2 el Goudsbloem
- 2 tl Kattenkruid

Midzomernacht

Wanneer de nachten kort en intens zijn, je bed vergeten is en de maan aan de hemel lonkt. Dan drink je een kopje Midzomernacht thee en dompel je je onder in de betovering van de zomer.

- 1 el Zwarte Bessenblad
- 2 el Rozenblaadjes
- 1 el Moerasspirea
- 1 el Kruizemunt
- 2 el Vlierbessen
- 2 tl Anijs



HERFST THEE

Prachtige kleuren en een lucht die zwanger is van vochtige aarde, mos en paddenstoelen. De dagen worden korter en onstuimig, maar de zon trakteert ons nog regelmatig om een heerlijk warm bad.

De energie om ons heen neemt weer toe. Het is een drukte van jewelste. Buikjes worden volgestopt met bessen, noten en zaden. Het is tijd om te oogsten en om voor te bereiden op de kou die komen gaat.

Ook voor ons is het tijd om te oogsten. Niet alleen op velden en in de moestuin, maar ook in ons leven. Waar ben je dankbaar voor. Wat neem je graag mee uit dit jaar en wat laat je los?

Kruiden die echt bij de herfst passen zijn;

- Rozenbottels
- Appelstukjes
- Vlierbessen
- Tijm en Rozemarijn
- Salie
- Zwarte Bessenblad

Boswandeling

Wanneer de natuur als een toverbal van kleur veranderd dan is er geen plek zo fijn om te zijn als in het bos. Drink onderweg een kopje Boswandeling thee en laat je betoveren door de geuren en smaken van de herfst.

- 2 el Appelstukjes
- 2 el Rozenbottels
- 1 el Heemstblad
- 2 el Rozenblaadjes
- 1 el Moerasspirea
- 1 el Zoethout

Oogsttijd

Wanneer de tuinen, velden en bossen hun schatten prijsgeven en de schuren uitpuilen met de oogst. Dan geniet je van een kopje Oogsttijd thee en sta je even stil bij de overvloed in jouw leven.

- 2 el Zwarte Bessenblad
- 2 el Rozenbottel
- 2 el Appelstukjes
- 1 el Zoethout
- 1 el Majoraan
- 1 el Anijs

Zuidwester Storm

Wanneer de wind om het huis giert en de laatste bladeren van de bomen rukt. De takken kraken en piepen onder het geweld. Dan drink je kopje Zuidwester Storm en laat je los wat je niet meer dient in het leven.

- 1 el Braamblad
- 1 el Kruizemunt
- 1 el Tijn
- 2 el Vlierbessen
- 1 el Agrimonie
- 2 el Citroenverbena

Dwarrelende Blaadjes

Wanneer de vallende blaadjes dansen in een diep gouden zonlicht. De lucht zwanger is met de geur van mos, paddenstoelen en vochtige aarde. Dan geniet je van een kopje Dwarrelende blaadjes.

- 2 el Moerasspirea
- 2 el Sternaijs
- 2 el Citroenverbena
- 1 el Tijn
- 2 tl Salie
- 2 tl Gember

WINTER THEE

De eerste vrieskou in de lucht ruikt betoverend. De uitbundige kleuren van de lente, zomer en herfst zijn vervaagd naar zachte pastelkleuren. Winterdagen zijn kort en het zonnetje laat zich wat minder vaak zien. De natuur is tot rust gekomen en het is stil om ons heen.

Ook voor ons is het tijd om tot rust te komen en op te laden. Om ons terug te trekken en samen te zijn. Te genieten van verhalen tijdens lange winteravonden. Opgekruld met een dekentje op de bank terwijl kaarslichtjes vrolijk door de kamer dansen. Neem je tijd en geniet van de rust zodat je er in de lente weer volop tegenaan kan.

Kruiden die echt bij de winter passen zijn;

- Sint-janskruid
- Frambozenblad
- Zoethout
- Kaneel
- Gember
- Anijs en Steranijs



Donkere Dagen

Wanneer de gure wind om het huis fluit en de ijskoude regen uit staalgrijze wolken valt. Het 's middags om vier uur al schemerig is en kaarsjes gezellig branden. Dan drink je een kopje Donkere Dagen thee en geniet je van elkaar.

- 1 el Frambozenblad
- 1 el Rozemarijn
- 1 el Kaneel
- 2 el Steranijs
- 1 el Jeneverbesstukjes
- 2 el Moerasspirea

IJs en Vuur

Wanneer de winter zijn intrede doet, het vriest dat het kraakt en de sloten en vaarten bedekt zijn met een dikke laag ijs. Dan geniet je een kopje IJs en Vuur thee en stook je het innerlijk vuurtje op tot je je warm en voldaan voelt.

- 1 el Kattenkruid
- 1 el Moerasspirea
- 1 el Hibiscus
- 2 el Steranijs
- 2 el Vlierbessen
- 1 el Kaneel

Rode Wangen

Wanneer je wangen gloeien, je adem wolkjes tovert in de lucht en je vingers en tenen tintelen van de kou. Dan zet je een kopje Rode Wangen thee en laat je je van top tot teen verwarmen door de weldaad van moeder Natuur.

- 1 el Zwarte Bessenblad
- 1 el Sint Janskruid
- 2 el Rozenblaadjes
- 2 tl Tijm
- 2 tl Zoethout
- 2 tl Gember

Midwinter

Wanneer de nachten volop heersen, verhalen over lang vervlogen tijden worden verteld en de tijd even stil lijkt te staan. Dan drink je een kopje Midwinter thee en dompel je je onder in de magie van de winter.

- 2 el Sint-janskruid
- 1 el Zwarte Bessenblad
- 1 el Kardemom
- 1 el Steranijs
- 1 el Kaneel
- 1 el Zoethout



KINDERTHEE



VOOR JONG EN OUD

Soms is het spel het enige is dat telt. De jacht op de boef, de speurtocht naar de schat of de bouw van de hut. Met de schrammen op je knieën en de modder achter je oren.

Of is het tijd om rustig te genieten. Van een theekransje met de knuffels, om vol concentratie op te gaan in je knutselwerk of om als een deftige dame of heer op koninklijk bezoek te gaan.

Bij elk avontuur, voor jong en oud, past een kopje kruidenthee. De kruiden die gebruikt zijn in onderstaande recepten zijn veilig te gebruiken voor kinderen vanaf één jaar tot (tenminste) 105 jaar.

Echte kinderkruiden zijn;

- Aardbeiblad
- Linde- en Vlierbloesem
- Kamille
- Agrimonie
- Appelstukjes en Rozenbottel
- Hondsdraf



Knutsel Frutsel

- 1 el Braamblad
- 1 el Citroenmelisse
- 1 el Agrimonie
- 2 el Appelstukjes
- 1 el Korenbloem



Avonturenthee

- 1 el Agrimonie
- 1 el Hondsdraf
- 1 el Aardbeiblad
- 2 el Rozenbottel
- 1 el Lindebloesem



Draken en Monsters

- 1 el Zwarte Bessenblad
- 1 el Kamille
- 2 tl Kaneel
- 1 el Vlierbloesem
- 1 el Rozenbottel

Opa en Oma

- 1 el Aardbeiblad
- 1 el Kruizemunt
- 1 el Lindebloesem
- 1 el Hondsdraf
- 2 el Goudsbloem



Toverdrankje

- 1 el Kamille
- 1 el Lindebloesem
- 1 el Citroenmelisse
- 2 el Rozenblaadjes
- 1 el Moerrasspirea



Prinsessen

- 1 el Aardbeiblad
- 2 el Kamille
- 2 el Goudsbloem
- 2 el Korenbloemen
- 1 el Lindebloesem



Engeltjes

- 1 el Lindebloesem
- 1 el Rozenblaadjes
- 1 el Kruizemunt
- 1 el Hondsdraf
- 2 el Goudsbloem



Piratenethee

- 1 el Vlierbloesem
- 1 el Kruizemunt
- 1 el Agrimonie
- 2 el Appelstukjes
- 1 el Hondsdraf



Deftige Dames

- 1 el Moerasspirea
- 1 el Kamille
- 1 el Citroengras
- 1 el Lindebloesem
- 1 tl Lavendel

Bengeltjes

- 1 el Vlierbloesem
- 1 el Agrimonie
- 1 el Citroenmelisse
- 1 el Citroengras
- 1 el Korenbloem



Theekransje

- 1 el Aardbeiblad
- 1 el Lindebloesem
- 1 el Kruizemunt
- 1 el Citroenverbena
- 2 el Rozenblaadjes



Boevige Boefjes

- 1 el Vlierbloesem
- 1 el Lindebloesem
- 1 el Kamille
- 1 el Hondsdraf
- 1 el Citroenverbena

A glass of amber-colored herbal tea sits on a light-colored wooden surface. The tea is garnished with dried, pressed leaves and small yellow flowers. To the left of the glass is a small metal mesh strainer containing more of these dried herbs. In the background, a vibrant green mint plant with purple stems grows in an orange ceramic pot. The scene is softly lit, creating a warm and natural atmosphere.

KLACHTEN & KWAALTJES



KLACHTEN & KWAALTJES

Kruidenthee is heerlijk om te drinken, maar kruiden hebben ook een krachtige werking. Voor bijna alle klachten & kwaaltjes is wel een geschikte kruidenthee te vinden.

Begin met het drinken van de thee bij de eerste tekenen van de klacht. 3x daags voor maximaal 5 dagen. Als de klachten langer aanhouden of de thee helpt niet, raadpleeg dan een herborist.

Deze recepten zijn bedoeld om te ondersteunen bij klachten en kwaaltjes waarvan de huisarts aangeeft 'ziek maar uit' of 'neem wat extra rust'. Raadpleeg bij ernstige klachten altijd een arts of deskundige.

Wil je meer weten over het inzetten van kruiden bij klachten en kwaaltjes? Dan is de cursus 'De Kracht van Kruidenthee' perfect voor jou. Kijk voor meer informatie op mijn website www.hetkruidenhuisje.nl.



Hoofdpijn

- 1 el Pepermunt
- 1 el Citroenmelisse
- 2 el Lindebloesem
- 1 el Wilgenblad
- 2 tl Lavendel

Verkoudheid

- 1 el Vlierbloesem
- 1 el Lindebloesem
- 2 tl Rode Zonnehoe
- 2 tl Smalle Weegbree
- 1 el Majoraan
- 2 tl Tijn

Droge Hoest

- 1 el Kaarsjeskruid
- 1 el Lindebloesem
- 1 el Heemstblad
- 1 el Vlierbloesem
- 2 tl Smalle Weegbree
- 2 tl Tijn

Onrustige Maag

- 2 el Kamille
- 1 el Duizendblad
- 1 el Citroenmelisse
- 2 tl Venkel

Keelpijn

- 1 el Braamblad
- 1 el Agrimonie
- 2 el Goudsbloem
- 1 el Malva
- 1 el Heemstblad
- 1 tl Salie

Opgeblazen Gevoel

- 1 el Pepermunt
- 1 el Kamille
- 1 el Anijs
- 1 el Majoraan
- 1 el Citroengras

Weinig Energie

- 2 el Aardbeiblad
- 1 el Rozemarijn
- 1 el Hibiscus
- 1 el Heermoes
- 2 tl Gember

Lage Weerstand

- 2 el Vlierbloesem
- 1 el Aardbeiblad
- 1 el Agrimonie
- 1 el Majoraan
- 2 tl Rode Zonnehoed



Stress

- 2 el Citroenmelisse
- 1 el Sint-janskruid
- 1 el Lindebloesem
- 1 el Citroenverbena
- 2 tl Passiekruid
- 1 tl Lavendel



Onrustige Huid

- 1 el Brandnetel
- 1 el Driekleurig Viooltje
- 1 el Berkenblad
- 1 el Aardbeiblad
- 2 el Goudsbloem



Menstruatiepijn

- 2 el Bijvoet
- 1 el Vrouwenmantel
- 1 el Kamille
- 2 el Duizendblad
- 1 el Citroenmelisse



Opvliegers

- 1 el Citroenmelisse
- 2 el Vrouwenmantel
- 1 el Salie
- 1 el Honingklaver
- 2 tl Zoethout

SPECIALE MOMENTEN





MOMENTEN THEE

Elk kruid heeft een krachtige werking, dat is niet alleen geweldig voor het aanpakken van klachten en kwaaltjes, maar kruiden kunnen je ook helpen om het moment te versterken.

Zo helpt citroenmelisse je om te ontspannen, zodat je volop kunt genieten van welverdiende vrije middag. Rozemarijn maakt je scherp en helder zodat je goed kan concentreren tijdens je studie. Van Agrimomie voel je je los en vrolijk zodat je lekker uitgelaten kunt genieten van een vriendenuitje. En roos en kaneel kunnen helpen om het bloed sneller te laten stromen voor een nacht vol passie en vuur.

Voor elk moment in de dag, in het seizoen en in je leven is een kruidenthee die je helpt om je onder te dompelen in het moment. Nu hebben we allemaal wel onze favoriete kruiden, maar blijf niet hangen bij één favoriete thee. Stem je kruidenthee af op het moment en je zult deze intenser beleven!

Probeer het zelf maar eens!

Zilte Zee

- 1 el Frambozenblad
- 1 el Rozemarijn
- 1 el Heermoes
- 2 el Agrimonie
- 1 el Zoethout
- 1 el Kattenkruid



Wilde Haren

- 1 el Zwarte Bessenblad
- 1 el Brandnetel
- 2 el Steranijs
- 1 el Vlierbloesem
- 1 el Bijvoet
- 2 el Rozenbottel



Magische Momenten

- 1 el Bijvoet
- 2 el Vlierbessen
- 1 el Agrimonie
- 2 el Rozenblaadjes
- 1 el Pepermunt
- 2 el Goudsbloem



Woeste Wouden

- 1 el Frambozenblad
- 1 el Kruizemunt
- 2 el Rozenbottel
- 1 el Dovenetel
- 1 el Vlierbloesem
- 2 tl Salie



VolleMaan

- 1 el Majoraan
- 1 el Kattenkruid
- 1 el Bijvoet
- 1 el Agrimonie
- 1 el Kruizemunt
- 2 el Korenbloem

Witte Wieven

- 1 el Moerasspirea
- 2 el Citroenverbena
- 1 el Zoethout
- 1 el Malva
- 1 el Heermoes
- 2 tl Engelwortel

Godinnen

- 2 el Lindebloesem
- 1 el Vlierbloesem
- 1 el Vrouwenmantel
- 1 el Duizendblad
- 2 el Rozenblaadjes
- 2 tl Lavendel



Tijd voor Jezelf

- 1 el Citroenmelisse
- 1 el Pepermunt
- 1 el Zoethout
- 2 el Kamille
- 1 el Braamblad
- 2 tl Lavendel



Verwenmomentje

- 1 el Kamille
- 1 el Lindebloesem
- 1 el Zoethout
- 2 el Rozenblaadjes
- 1 el Kruizemunt
- 1 el Moerasspirea

Vrouw Holle

- 1 el Vlierbloesem
- 2 el Vlierbessen
- 1 el Kattenkruid
- 1 el Braamblad
- 1 el Bijvoet
- 2 el Goudsbloem



Luie Zondag

- 1 el Majoraan
- 1 el Citroenmelisse
- 1 el Sint-janskruid
- 2 el Rozenblaadjes
- 1 el Agrimonie
- 1 el Zoethout



Alles op zijn Tijd

- 1 el Kruizemunt
- 1 el Kattenkruid
- 1 el Agrimonie
- 2 el Rozenblaadjes
- 2 el Vlierbessen
- 1 el Anijs

Moederdag

- 2 el Aardbeiblad
- 2 el Lindebloesem
- 1 el Moerasspirea
- 1 el Kattenkruid
- 1 el Goudsbloem
- 1 tl Lavendel



Kletskousen

- 1 el Agrimonie
- 1 el Moerasspirea
- 1 el Heemstblad
- 2 el Citroengras
- 2 el Rozenblaadjes
- 1 el Marjoraan



Blij ei

- 1 el Aardbeiblad
- 1 el Pepermunt
- 1 el Majoraan
- 1 el Agrimonie
- 2 el Korenbloem
- 2 tl Zoethout

Vaderdag

- 1 el Frambozenblad
- 1 el Kaneel
- 2 el Rozenblaadjes
- 1 el Zoethout
- 2 tl Gember
- 1 tl Lavendel



Thee met Koekjes

- 1 el Aardbeiblad
- 1 el Kruizemunt
- 1 el Hibiscus
- 1 el Bijvoet
- 2 tl Zoethout
- 2 tl Anijs



Zonnestraaltjes

- 1 el Agrimonie
- 2 el Citroenverbena
- 1 el Sint-janskruid
- 1 el Citroenmelisse
- 2 el Kamille
- 1 el Zoethout

Bourgondisch Leven

- 1 el Pepermunt
- 1 el Zoethout
- 1 el Hibiscus
- 1 el Berkenblad
- 1 el Zwarte Bessenblad
- 1 tl Gember



Koppiestijd

- 1 el Aardbeiblad
- 1 el Majoraan
- 1 el Citroengras
- 1 el Kruizemunt
- 1 el Lindebloesem
- 2 el Korenbloem



Kampvuur

- 1 el Zwarte Bessenblad
- 1 el Bijvoet
- 1 el Kattenkruid
- 1 el Goudsbloem
- 2 el Rozenblaadjes
- 3 el Steranijs

Rust & Regelmaat

- 1 el Citroenmelisse
- 1 el Kamille
- 1 el Lindebloesem
- 1 el Braamblad
- 1 tl Passiebloem
- 2 tl Lavendel



Picknick

- 2 el Rozenbottel
- 1 el Citroenmelisse
- 1 el Kruizemunt
- 2 el Lindebloesem
- 1 el Vlierbessen
- 1 el Goudsbloem



Wilde Nachten

- 1 el Moerasspirea
- 1 el Bijvoet
- 2 el Citroenverbena
- 1 el Kattenkruid
- 2 el Rozenblaadjes
- 1 el Kaneel

DANK JE WEL



De wereld van kruidenthee is mysterieus, magisch en oneindig veelzijdig. Ik hoop dat ik je met deze kruidenthee recepten heb geïnspireerd om in de wondere wereld van kruiden te duiken en te ontdekken wat kruidenthee voor jou kan betekenen.

Heb je het kruidenvirus te pakken en wil je meer leren over kruidenthee? Kijk dan eens op www.hetkruidenhuisje.nl voor meer informatie over de cursus 'De Kracht van Kruidenthee'.

*Kruidige groet,
Astrid*