

Hier is een eenvoudig recept voor een paardenbloem salade:

Ingrediënten:

- Paardenbloembladeren (ongeveer 4 kopjes)
- 1/4 rode ui, in dunne plakjes gesneden
- 1/4 kopje feta kaas, verkruimeld
- 1/4 kopje walnoten, grof gehakt
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel appelazijn
- Zout en peper naar smaak

Instructies:

1. Was de paardenbloembladeren grondig en dep ze droog.
2. Scheur de bladeren in hapklare stukken en leg ze in een grote kom.
3. Voeg de rode ui, verkruimelde feta kaas en gehakte walnoten toe.
4. In een aparte kom, meng de olijfolie, appelazijn, zout en peper tot een dressing.
5. Giet de dressing over de salade en meng alles goed door elkaar.
6. Serveer en geniet van je heerlijke paardenbloem salade!

Opmerking: Je kunt ook andere ingrediënten toevoegen aan de salade, zoals cherrytomaatjes, komkommer of gekookte eieren, afhankelijk van je smaak en voorkeur.

Werkt het ook ontgiftend?

Ja, paardenbloembladeren en -wortels staan bekend om hun ontgiftende eigenschappen. De wortels van de paardenbloem bevatten bijvoorbeeld inuline, een type vezel dat de darmgezondheid bevordert en kan helpen bij het ontgiften van het lichaam. Bovendien wordt paardenbloem gebruikt als een mild diureticum, wat betekent dat het de urineproductie verhoogt en kan helpen bij het verwijderen van overtollige gifstoffen uit het lichaam.

Paardenbloem bevat ook antioxidanten, zoals luteïne en zeaxanthine, die kunnen helpen bij het neutraliseren van schadelijke vrije radicalen in het lichaam en de gezondheid van de lever en galblaas kunnen ondersteunen. Dus ja, paardenbloem kan een nuttige aanvulling zijn op een gezonde voeding en levensstijl, vooral als het gaat om ontgiften van het lichaam.

Paardenbloemhoning, zo werkt het

Paardenbloemhoning, ook wel paardenbloemsiroop genoemd, is een zoete siroop die wordt gemaakt van de bloemen van de paardenbloem, zonder dat daar honing van bijen aan te pas komt.

Om paardenbloemhoning te maken, worden de bloemen van de paardenbloem gewoonlijk geplukt wanneer ze volledig zijn geopend en de meeste bloemblaadjes zijn uitgespreid. De bloemblaadjes worden vervolgens geplukt van de groene kelk, die soms bitter kan zijn, en in water geweekt. De resulterende vloeistof wordt dan ingekookt tot een stroperige siroop, vergelijkbaar met honing.

Paardenbloemhoning heeft een zoete, bloemige smaak en wordt vaak gebruikt als zoetstof in thee, desserts, saladedressings en andere gerechten. Het heeft ook enkele gezondheidsvoordelen, omdat paardenbloemen antioxidanten en vitamines bevatten die gunstig kunnen zijn voor het immuunsysteem en de algehele gezondheid.

Opmerking: Houd er rekening mee dat als je allergisch bent voor paardenbloemen of asters, je mogelijk ook allergisch kunt zijn voor paardenbloemhoning en het daarom beter kunt vermijden.

Komt daar helemaal geen suiker aan te pas?

Paardenbloemhoning kan worden gemaakt zonder toegevoegde suiker, maar sommige recepten voegen suiker toe om de zoetheid te verhogen. Hieronder vind je een eenvoudig recept voor paardenbloemhoning zonder suiker:

Ingrediënten:

- 4 kopjes paardenbloem bloemblaadjes
- 4 kopjes water
- 1 citroen, in plakjes gesneden
- 1/2 theelepel gemalen kaneel
- Optioneel: 1 vanillestokje of 1 eetlepel vanille-extract

Instructies:

1. Spoel de paardenbloem bloemblaadjes af met water en laat ze uitlekken.
2. Breng de bloemblaadjes en het water aan de kook in een pan op laag vuur.
3. Voeg de plakjes citroen en gemalen kaneel toe en roer goed door.
4. Laat het geheel ongeveer 30-40 minuten sudderen, tot het mengsel is ingedikt en stroperig is.
5. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen.
6. Zeef het mengsel door een kaasdoek of fijne zeef om eventuele restjes eruit te halen.
7. Giet de paardenbloemhoning in een pot en bewaar het in de koelkast.

Je kunt deze paardenbloemhoning gebruiken als zoetstof in thee, op pannenkoeken, of als topping op yoghurt. Het is een heerlijk alternatief voor suiker en kan ook een geweldig cadeau zijn voor vrienden en familie.

Waar gaat jouw voorkeur naar uit? Ayurvedische of de Westerse manier van olie maken?

Ayurvedische kruidenolie wordt traditioneel gemaakt door medicinale kruiden en planten te verhitten in een basisolie, zoals sesamolie. Deze methode wordt ook wel de 'sneha kalpana' genoemd en wordt al eeuwenlang gebruikt in de Ayurvedische geneeskunde.

De kruiden worden verwarmd in de olie om de werkende stoffen vrij te maken en te laten oplossen in de olie. Vervolgens wordt de olie gezeefd en kan deze worden gebruikt voor therapeutische verschillende toepassingen.

Aan de andere kant wordt een maceraat in de westerse kruidengeneeskunde gemaakt door medicinale kruiden en planten te laten trekken in een basisolie, zoals olijfolie of jojobaolie. Het kruidenmengsel wordt toegevoegd aan de olie en vervolgens wordt het geheel gedurende enkele weken tot maanden in een donkere en koele ruimte bewaard om de werkende stoffen van de kruiden in de olie te laten trekken. Na het trekken wordt het kruidenmengsel gezeefd en kan de olie worden gebruikt voor verschillende toepassingen.

Het belangrijkste verschil tussen deze twee methoden is dat bij de Ayurvedische methode de kruiden worden verwerkt, terwijl bij de westerse maceratiemethode de kruiden alleen in olie worden getrokken. De verhitting van de kruiden in de Ayurvedische methode kan leiden tot een betere extractie van de werkzame stoffen van de kruiden, maar kan ook leiden tot het verlies van sommige vluchtige stoffen. Aan de andere kant kan de langzame extractie van de werkende stoffen bij de westerse maceratiemethode leiden tot een meer gebalanceerd extract van de kruiden.

Paardenbloemen hebben medicinale eigenschappen en kunnen worden gebruikt om een helende massageolie of een maceraat te maken. Hieronder vind je een recept voor het maken van een maceraat:

Ingrediënten:

- Gedroogde paardenbloemwortels en/of bloemen (ongeveer 1 kopje)
- Plantaardige olie (zoals jojoba-olie, zoete amandelolie of druivenpitolie)

Instructies:

1. Maal de gedroogde paardenbloemwortels en/of bloemen fijn in een vijzel of koffiemolen.
2. Plaats de gemalen paardenbloem in een glazen pot en bedek het met de plantaardige olie tot het volledig bedekt is.
3. Roer het mengsel goed door en sluit de pot af met een deksel.
4. Plaats de pot op een warme, donkere plaats, zoals een kast, en laat het mengsel 4 tot 6 weken trekken.
5. Schud de pot af en toe om de ingrediënten te mengen.
6. Na 4 tot 6 weken, zeef je het mengsel door een kaasdoek of fijne zeef om eventuele restjes te verwijderen.
7. Giet het paardenbloemmaceraat in een schone glazen fles en bewaar het op een koele, donkere plaats.

Om een helende massageolie te maken, meng je het paardenbloemmaceraat met een plantaardige olie naar keuze (zoals jojoba-olie, zoete amandelolie of druivenpitolie) in een verhouding van ongeveer 1 deel maceraat tot 4 delen olie.

Je kunt deze paardenbloemolie gebruiken voor massages om spanning en pijn te verlichten, ontstekingen te verminderen en de huid te verzachten en te genezen.

Wil je een snellere en evengoede manier dan zou je de Ayurvedische manier kunnen proberen.

Ja, de bloemblaadjes van paardenbloem kunnen ook gebruikt worden in Ayurvedische kruidenolie. Ze hebben voornamelijk ontstekingsremmende eigenschappen en worden gebruikt om de huid te verzachten en te verwijderen.

Hier is een recept waarbij bloemblaadjes van paardenbloem worden gebruikt:

Ingrediënten:

- 1 kopje biologische sesamolie
- 1/4 kopje gedroogde paardenbloemwortel
- 1/4 kopje gedroogde paardenbloemblad
- 1/4 kopje gedroogde gemberwortel
- 1/4 kopje gedroogde korianderzaadjes
- 1/4 kopje gedroogde kurkuma
- 1/4 kopje gedroogde venkelzaadjes
- 1/4 kopje gedroogde paardenbloem bloemblaadjes

Instructies:

- Verwarm de sesamolie of druivenpitolie in een pan op laag vuur tot het warm is.
- Voeg de paardenbloemwortel, paardenbloemblad, gemberwortel, korianderzaadjes, kurkuma, venkelzaadjes en paardenbloembloemblaadjes toe aan de olie en roer het geheel door.
- Laat het mengsel op laag vuur sudderen gedurende 30-40 minuten, terwijl je af en toe roert. Zorg ervoor dat de olie niet begint te koken.
- Zet het vuur uit en laat de afzuiging afkoelen.
- Zeef het mengsel door een kaasdoek en vang de olie op in een glazen pot.
- Bewaar de olie op een koele en donkere plaats, bij voorkeur in de koelkast.

Deze kruidenolie kan worden gebruikt voor verschillende Ayurvedische behandelingen, zoals massage, inname en externe toepassing. De paardenbloemwortel, blad en bloemblaadjes in dit recept worden gebruikt om de spijsvertering te ondersteunen, ontgiften en ontstekingen te verminderen, terwijl de andere kruiden worden gebruikt om het immuunsysteem te ondersteunen en ontstekingen te verminderen.

Let op: raadpleeg altijd een Ayurvedische kunst voordat je kruidenoliën gaat gebruiken, vooral als je zwanger bent, borstvoeding geeft of medicatie gebruikt.