

## **Een paar algemene recepten uit VELT**

### **Infusies:**

Gebruik van gedroogde kruiden 1 theelepel, van verse kruiden zeker het dubbele. Water mag maximum 60°C warm zijn om je kruiden niet te verbranden. 5 – 10 minuutjes laten trekken. Zoeten met honing als de infusie drinkbaar is.

### **Tincturen:**

Vul een potje met zoveel kruid als je kan, voeg nadien wodka of graanjenever toe tot het potje vol is. Laat staan op een donkere, droge, koele plaats. Na 3 weken is de tinctuur klaar, onbeperkt houdbaar

### **Kruidenwijn:**

Standaard is 20 g kruid per liter wijn. Meestal wordt witte wijn gebruikt. Laat 3 weken trekken en zeef er nadien de kruiden uit. Wordt gedronken als medicijn, dus 1 klein glaasje per dag

### **Kruidenhoning :**

Kruiden in een katoenen zakje in een pot honing steken. Drie weken laten trekken en dan de kruiden verwijderen.

**Opgelet:** door vers materiaal aan de honing toe te voegen wordt de houdbaarheid beperkter

### **Kruiden op olie / azijn:**

Je kan verschillende soorten plantaardige olie of azijn gebruiken (meest gebruikt olijfolie en witte azijn). Voeg de kruiden er aan toe, laat 3 weken op een zonnige plaats trekken (macéreren). Zeef er nadien de kruiden altijd uit!

De houdbaarheid van de olie wordt beperkt door het toevoegen van de kruiden ( max 1 jaar).

### **Kruidenzout:**

Verse kruiden toevoegen aan ruw zeezout. Samen mixen in een blender of koffiemolen. Het zout zal makkelijker klonteren door de toevoeging van de kruiden

### **Kruidensuiker:**

Zie kruidenzout

### **Siroop:**

Infuus maken van kruiden. Evenveel suiker/honing toevoegen als je vocht hebt. Scheutje wodka/jenever toevoegen voor de houdbaarheid. Max 3 weken houdbaar in de koelkast.