



't KruidenHuisje

OVERZICHT KRUIDEN & BENODIGDHEDEN

JAAROPLEIDING KRUIDENVROUW



Behandelde Kruiden

De onderstaande kruiden behandelen we uitvoerig tijdens de Jaaropleiding Kruidenvrouw. Elke week diepen we een kruid uit en leer je alles over zijn geneeskracht, geschiedenis, eigenaardigheden, toepassingen, karaktereigenschappen, energie, magie, het symbool, de boodschap en de middeltjes die je ermee kunt maken.

| | | |
|---------------------|----------------|----------------|
| Alantwortel | Honingklaver | Roos |
| Appel | Hyssop | Rozemarijn |
| Berk | Jeneverbes | Rozenbottel |
| Bijvoet | Kaasjeskruid | Salie |
| Braam | Kamille | Sint-janskruid |
| Brandnetel | Kattenkruid | Smeerwortel |
| Citroenmelisse | Klitwortel | Tea Tree oil |
| Den | Lavendel | Toorts |
| Driekleurig Violtje | Linde | Tijm |
| Duivelsklauw | Mariadistel | Valeriaan |
| Duizendblad | Meidoorn | Vlier |
| Eik | Moerasspirea | Vrouwenmantel |
| Engelwortel | Ogentroost | Weegbree |
| Gember | Paardenbloem | Wilg |
| Goudsbloem | Passiekruid | Zoethout |
| Heemst | Pepermunt | Zwarte bes |
| Heermoes | Rode Klaver | |
| Hibiscus | Rode Zonnehoed | |

Ondersteunende kruiden

Deze kruiden worden ondersteunend gebruikt in de ruim 250 recepten die je krijgt in de Jaaropleiding Kruidenvrouw. Van deze kruiden krijg je een beknopt overzicht van de geneeskracht, het symbool en boodschap.

| | | |
|-----------------|---------------|------------------|
| Aardbeiblad | Esdoorn | Knoflook |
| Abeel | Frambozenblad | Kruizemunt |
| Agrimonie | Hazelaar | Lijsterbes |
| Anijszaad | Hop | Madelief |
| Beuk | Heide | Majoraan |
| Citroen Verbena | Hondsdrif | Riet |
| Citroengras | Jeneverbes | Sleedoornbloesem |
| Dovenetel | Kaneel | Steranijs |
| Els | Kastanje | Venkel |
| Es | Klaproos | Zilverschoon |

Wat heb ik nodig?

Bij de Jaaropleiding Kruidenvrouw ontvang je ruim 250 recepten. Het is niet de bedoeling dat je alle recepten gaat maken. Je gaat alleen die middeltjes maken die je nodig hebt, waar je behoefte aan hebt of die je leuk vindt om te maken.

Welke dit zijn, ga je week na week ontdekken in de opleiding en gaandeweg kom je er vanzelf achter welk type middeltjes bij jou passen. De een raakt verzot op thee, de ander op tinctuur, wierook, aurasprays, amuletten, likeur of het werken met symbolen. Naar gelang je voorkeur heb je daar specifieke benodigdheden voor nodig.

Dat betekent dat ik geen kant-en-klaar boodschappenlijstje voor de hele opleiding heb. Wel kan ik je een overzicht geven met dingen die handig zijn om in huis te hebben en een overzicht van een startpakket waarmee je een vliegende start maakt.



Kruiden

We behandelen in de jaaropleiding 52 kruiden en daarnaast zijn er 31 kruiden die ondersteunend worden gebruikt in de recepten. Bijna alle recepten kun je maken met gedroogde kruiden.

Het is niet nodig om gelijk alle kruiden in huis te halen. Dat mag natuurlijk wel, zo kun je gelijk elk recept maken dat je aanspreekt, maar het is ook een flinke investering. Niet alleen in de kruiden zelf, maar ook in de potten om ze te bewaren (en kastruimte ;)).

Hieronder vind je een aantal strategieën voor het aanschaffen of verzamelen van je kruiden. Kies de strategie die het beste bij je past of haal er inspiratie uit om je eigen weg te vinden:

- ※ Je schaft vooraf alle kruiden aan zodat je gelijk alles in huis hebt. Hou er wel rekening mee dat we kruiden doorgaans niet langer dan een jaar bewaren. Na deze tijd verliezen ze aan kwaliteit.
- ※ Je schaft de kruiden aan die we de eerste 8 weken behandelen. Je kunt nu de eerste recepten maken en ondertussen kun je ontdekken welke middeltjes je nog meer wilt maken en wat je hiervoor nodig hebt. Zo bouw je stap voor stap je assortiment op.
- ※ Je wacht met het aanschaffen van kruiden en volgt eerst de lessen. Je koopt alleen die kruiden voor de middeltjes die je echt wilt maken. Ook zo bouw je stap voor stap je assortiment op.
- ※ Je plant zoveel mogelijk van deze kruiden in je tuin en wat je niet zelf kunt verbouwen schaf je (naar behoefte) aan.
- ※ Je plukt zoveel mogelijk van deze kruiden in het wild en wat je niet kunt vinden schaf je (naar behoefte) aan.
- ※ Of een combinatie van bovenstaande opties die bij jou past.

Nogmaals, het is niet de bedoeling dat je alle recepten gaat maken. Het is dan ook geen noodzaak om alle kruiden in huis te hebben. Zoek daarom de manier die het beste bij jou en je budget past.

Hoeveelheden

De hoeveelheid die je per kruid nodig hebt, verschilt enorm. Voor je lievelingsrecepten heb je veel kruiden nodig. Van een middel dat je slechts één keer maakt, heb je veel minder nodig. Wanneer je je kruiden bij Leaf & Lavender koopt, dan raad ik je aan om te beginnen met 1 zakje per kruid. Afhankelijk van het volume van het kruid, varieert de inhoud van het zakje, maar het zal in ieder geval genoeg zijn om mee te starten. Na verloop van tijd kom je er vanzelf achter welke kruiden er bij jou hard gaan en waar je meer van nodig hebt.

Kruiden aanschaffen

Je kunt je kruiden met 20% korting aanschaffen bij Leaf & Lavender. Na inschrijving voor de Jaaropleiding Kruidenvrouw ontvang je je kortingscode. Deze kruiden zijn onbespoten en zonder toevoegingen.

Overige spullen

Naast de kruiden zijn er nog meer spullen die onmisbaar of handig zijn voor de Kruidenvrouw. Hieronder volgt een overzicht van items die handig zijn om in huis te hebben.

ONMISBAAR

- ✳ Notitieboekje(s)

ALGEMEEN

- ✳ Weegschaal, bij voorkeur eentje die tot op de gram nauwkeurig kan wegen
- ✳ Maatbeker
- ✳ Kleine trechter
- ✳ Steelpannetje
- ✳ Kom die op je steelpan past
- ✳ Kom om in te mengen
- ✳ Setje maatlepels
- ✳ Kaasdoek of hydrofiele doeken
- ✳ Verband, zwachtels en/of hydrofiele doeken
- ✳ Stickers of labels voor potjes, blikjes en flesjes

WAAR TE KOOP?

- ✳ Deze spullen koop je bij de Blokker, Action of een soortgelijke winkel.
- ✳ Kijk voor kaasdoek eens op de markt of bij een stoffenwinkel.
- ✳ Verband en zwachtels koop je bij de drogist.
- ✳ Hydrofiele doeken koop je bijvoorbeeld bij de Hema.

Voor het bewaren van kruiden en thee

Kruiden bewaar je bij voorkeur in een luchtdichte verpakking en in het donker. Dus kies voor blik of donker glas als je je potten in een open kast wilt zetten. Je kunt ook helder glas gebruiken wanneer je de potten in een gesloten kast bewaard, dan ben je doorgaans een stuk voordeliger uit.

WAAR TE KOOP?

- ✳ Potten en blikken kun je voordelig kopen bij bijvoorbeeld flessenland.nl.
- ✳ Lege theezakjes (voor je eigen theemengsels) koop je bij Leaf & Lavender.
- ✳ Je kunt natuurlijk ook zelf lege jam of conservenpotten sparen. Koop dan bij voorkeur wel nieuwe deksels bij bijvoorbeeld Flessenland.

Voor het bewaren van olie, likeur en siroop

Olie, likeur en siroop bewaar je in goed afsluitbare potten of flessen. Je hoeft ze niet donker te zetten, zolang ze maar niet in het directe zonlicht staan.

WAAR TE KOOP?

- ※ Siroopflessen koop je bij Leaf & Lavender.
- ※ Je kunt een breed assortiment aan potten en flessen kopen bij flessenland.nl.
- ※ Je kunt natuurlijk ook zelf potten of lege flessen opsparen. Gebruik dan het liefste wel nieuwe deksels die je los bij Flessenland kunt kopen.

Voor het maken van zalf

Zalf bewaar je in kleine (bruine) potjes of blikjes. Een inhoud van zo'n 30 of 60 ml is het meest gangbaar in gebruik, maar kleiner of groter mag natuurlijk ook.

Als basis voor zalf gebruik ik een biologische zonnebloem- of olijfolie, deze zijn het voordeligst in gebruik. Uiteraard mag je ook andere oliën gebruiken zoals amandel-, avocado- of kokosolie gebruiken, maar het is niet nodig. Deze oliën zijn een stuk kostbaarder en ik probeer mijn recepten altijd zo eenvoudig mogelijk te houden.

Voor het verdikken van de zalf gebruik ik bijenwas. Voor een vegan alternatief kun je carnaubawax of candelillawas gebruiken.

Voor een enkele zalf gebruik ik Sint-janskruid olie als basis. Deze kun je niet maken van het gedroogde kruid, maar maak je van de verse bloemetjes. Groeit er geen Sint-janskruid in jouw omgeving of weet je hem (nog) niet te herkennen? Dan kun je deze olie het beste kant-en-klaar aanschaffen als je deze middelen wilt maken.

WAAR TE KOOP?

- ※ Zalfpotjes en bijenwas koop je bij Leaf & Lavender.
- ※ Olie kun je kopen bij de (biologische) supermarkt.
- ※ Carnaubawax of candelillawas kun je kopen bij bijvoorbeeld Natural Heroes.
- ※ Sint-janskruid olie koop je bijvoorbeeld van het merk De Cruydhof.

Voor het maken van tincturen

Voor het bereiden van tincturen gebruiken we een gewone glazen pot die we donker wegzetten. De tincturen zelf bewaar je bij voorkeur in donker glas. Flesjes van 50 ml is de meest gangbare maat en voor grootgebruikers zijn flesjes van 100 ml handig. Afhankelijk van het middel kun je kiezen uit diverse sluitingen voor je tinctuurflesjes. Voor gewone tincturen zijn pipetten of druppelaars het meest gangbaar. Voor aurasprays gebruiken we verstuivers en voor specifieke middeltjes een neus- of keelspray.

Wodka is de goedkoopste basis voor je tincturen, maar elke neutrale alcohol van ongeveer 40% is geschikt. Voor een alcoholvrije tinctuur gebruiken we glycerine.

WAAR TE KOOP?

- ※ Tinctuurflesjes en de verschillende sluitingen koop je bij Leaf & Lavender.
- ※ Wodka koop je bij de slijterij. Voor grootverbruikers kan een trip naar Duitsland de moeite waard zijn, omdat alcohol daar aanzienlijk goedkoper is.
- ※ Glycerine kun je kopen bij bijvoorbeeld Natural Heroes.

Voor het maken van aurasprays

In de opleiding leer je aurasprays maken op basis van tincturen met als toevoeging etherische oliën. Je bewaart de aurasprays in tinctuurflesjes van 50 of 100 ml met een verstuiver als sluiting.

WAAR TE KOOP?

- ※ De flesjes en verstuivers koop je bij Leaf & Lavender
- ※ De etherische oliën koop je bij Leaf & Lavender

Voor het maken van wierook

Wierook bewaar je in een goed afsluitbaar potje. Om wierook te branden heb je een theelichtje nodig met daarop een terracotta schaalte, in de lessen laat ik je dit zien. Je mag ook een wierookbrander met rvs zeefje gebruiken. Gebruik echter geen olieverdamper, deze wordt niet heet genoeg voor het branden van wierook.

WAAR TE KOOP?

- ※ Potjes koop je bijvoorbeeld bij Flessenland
- ※ Een theelichtje koop je bij de Action, Xenos of Blokker
- ※ Kies hier een terracotta schaalte bij van minimaal 8 cm doorsnee. Een goedkoop schaalte uit het tuincentrum of van de Xenos is prima.
- ※ Een wierookbrander koop je o.a. bij Spiru, zoals deze:
spiru.nl/product/wierookbrander-maroque-zeepsteen-zwart-met-zeef
Maar elke brander met zeef is goed.

Voor het maken van amuletten en slaapkussentjes

Voor amuletten gebruiken we kleine flesjes of stoffen zakjes. Gebruik zakjes van ongeveer 7x9 cm, maar een beetje groter of kleiner maakt echt niet uit. Je kunt ze zelf maken of kant-en-klaar kopen.

Voor slaapkussentjes gebruiken we stoffen zakjes die wat groter zijn. Ongeveer 14x12 cm, maar ook dit komt niet zo nauw. Ook deze kun je zelf maken of kant-en-klaar kopen.

WAAR TE KOOP?

- ※ Kleine flesjes met een kurk en zakjes in verschillende maten, vind je bij de Action en anders bij webwinkels als AliExpress of Temu.

Voor het maken van capsules

Je leert in de opleiding ook hoe je capsules moet maken van kruiden. Als dit een middel is dat bij je past dan heb je een capsulemachine en lege capsules nodig. Je hoeft deze niet gelijk aan te schaffen, je kunt ook eerst de lessen afwachten en dan bepalen of dit iets is wat bij je past.

WAAR TE KOOP?

- ※ De capsulemachine en lege (vegetarische) capsules koop je bij Leaf & Lavender.

Kruiden - Geneeskracht & Boodschap

Bij de Jaaropleiding Kruidenvrouw hoort het boekje Kruiden - Geneeskracht & Boodschap. Dit boekje krijg je digitaal en kun je opslaan op je computer of uitprinten. Hij is ook verkrijgbaar als gebonden boek.

WAAR TE KOOP?

- ※ Je kunt het boekje kopen in mijn eigen webshop of bij Leaf & Lavender.

Overige benodigheden

Verder zijn er voor de sommige recepten nog specifieke dingen nodig. Dit bespreek ik bij de desbetreffende recepten.

Startpakket

Om een vliegende start te maken kun je alle spullen van het onderstaande startpakket in huis halen. Je hebt dan de benodigheden in huis om de eerste acht weken de hoofd-recepten te maken. Je krijgt wekelijks nog veel meer recepten, maar dan kun je met de belangrijkste recepten direct aan de slag.

KRUIDEN

- * Bijvoet
- * Vlierbes
- * Smeerwortel
- * Appelstukjes
- * Paardenbloemwortel
- * Ogentroost
- * Rozenbottel
- * Eik (hoef je niet aan te schaffen, we gaan een talisman maken waar je een stukje eikenhout voor nodig hebt)

OVERIGE

- * 3 glazen potten van ongeveer 300 ml
- * Glazen pot van minimaal 1,5 liter
- * 2 tot 3 glazen (likeur) flessen van 300 tot 500 ml
- * 6 tinctuurflesjes van 50 ml met pipet
- * 2 tot 4 zalfpotten van 30 of 60 ml
- * Glycerine of wodka voor de tincturen
- * Wodka, brandewijn of witte rum voor de likeur
- * Bijenwas, of carnaubawax of candelillawas als vegan alternatief
- * Biologisch zonnebloem- of olijfolie
- * Kaasdoek
- * Wierookbrander, zie blz. 7 'Voor het maken van wierook'
- * Een stoffen zakje van ongeveer 7x9 voor een amulet
- * Stukje eikenhout om een talisman mee te maken

STARTPAKKET KOPEN

Bij Leaf & Lavender kun je een startpakket kopen waar deze kruiden en de meeste van de benodigheden inzitten. Klik hier voor meer informatie:

www.leafandlavender.nl/products/startpakket-jaaropleiding

Tot slot

Je kunt het tijdens deze opleiding zo gek maken met kruiden en spullen als je wilt. Als jij je logeerkamer, zolder of je halve huis wilt omtoveren tot een kruidenwalhalla, ga je gang. Maar in de basis gaat het niet om hoeveel kruiden of spullen je in huis hebt, het gaat erom of jij je kennis kunt toepassen. Een kruidenvrouw die 10 kruiden door en door kent, kan vele malen effectiever werken dan iemand met meer dan 100 kruiden in huis, maar die door de bomen het bos niet meer ziet.

Dus staar je niet blind op alles wat je nodig hebt. Geen enkel recept is verplicht om te maken en de opleiding bestaat uit nog zoveel meer dan alleen receptjes maken. Het is een prachtig avontuur waarbij je intens gaat verbinden met Moeder Aarde en al het moois dat ze te bieden heeft. En daarmee verbind je je met de kruidenvrouw die je in hart en ziel al bent.

En dat is het allerbelangrijkste van deze opleiding! 💜

*Kruidige groet,
Astrid* 🌿

