



# KRUIDENTAAL

Leven met kruiden

## ZOETZURE DRANKJES

*Oxymel, Fire Cider, Switchel en Shrub*

# Zoet zure drankjes



## 01 OXYMEL

- Een mengsel van azijn en honing, vaak met toegevoegde kruiden, gebruikt als traditionele medicinale tonic om het immuunsysteem te ondersteunen en verkoudheid te verlichten.



## 02 FIRE CIDER

- Een pittige versie van oxymel met appelciderazijn, honing, knoflook, gember, en specerijen, bedoeld als krachtige tonic voor immunondersteuning tijdens koude maanden

## 03 SWITCHEL

- Een verfrissende drank van appelciderazijn, gember, water en een zoetstof, oorspronkelijk gebruikt door boeren als dorstlesser en nu populair als gezonde verfrissing



## 04 SHRUB

- Een geconcentreerde siroop van fruit, suiker, en azijn, die wordt verdund met water of gebruikt in cocktails voor een zoetzure smaak



## 05 OVEREENKOMST

Elk van deze drankjes heeft een unieke samenstelling en gebruik, maar ze delen de gemeenschappelijke kenmerken van azijn en een zoete component.

## Zoetzure drankjes

*Welkom bij deze introductie in de wereld van zoetzure drankjes, een fascinerende categorie van traditionele elixers die smaken combineren en ons terugvoeren naar oude wijsheden. In deze PDF nemen we je mee op een culinaire reis langs Oxymel, Fire Cider, Switchel en Shrub, drankjes die niet alleen bekend staan om hun verfrissende smaak, maar ook om hun mogelijke gezondheidsvoordelen.*

*Elk van deze drankjes heeft een rijke geschiedenis en is op unieke wijze verweven met verschillende culturen en tradities. Van de verkwikkende combinatie van honing en azijn in Oxymel, tot de pittige warmte van Fire Cider; van de eenvoudige, doch krachtige, ingrediënten in Switchel, tot de fruitige frisheid van Shrub, elk drankje biedt een unieke ervaring die zowel je smaakpapillen als je welzijn prikkelt.*

*Of je nu op zoek bent naar een nieuwe culinaire uitdaging, interesse hebt in natuurlijke remedies, of gewoon wilt genieten van iets verfrissend anders, deze PDF biedt je de basis om zelf aan de slag te gaan. We hopen dat je net zoveel plezier beleeft aan het maken en proeven van deze drankjes als wij hebben gehad bij het samenstellen van deze informatie.*

*Proost op een gezonde en smakelijke ontdekkingsreis!*

**Kruidentaal**  
*Leven met kruiden*



*Vlierbes/rozenbottel oxymel*



*Scan de QR code voor het vlierbes/rozenbottel recept*

# **Oxymel**

## **Oorsprong**

Oxymel is een eeuwenoude drank die zijn oorsprong vindt in de Griekse en Romeinse geneeskunde. Het woord "oxymel" is afgeleid van de Griekse woorden "oxus" (zuur) en "meli" (honing). Deze eenvoudige maar krachtige drank werd door de Griekse arts Hippocrates en zijn Romeinse collega's aanbevolen als een remedie voor verschillende kwalen, zoals hoest, keelpijn en spijsverteringsproblemen. Oxymel was een basis in de oude apotheek en werd vaak gecombineerd met geneeskrachtige kruiden om de effecten van de ingrediënten te versterken.

## **Ingrediënten**

De basis van oxymel bestaat uit twee primaire ingrediënten: azijn en honing. Traditioneel wordt appelciderazijn gebruikt vanwege zijn milde smaak en gezondheidsvoordelen. Daarnaast kunnen er verschillende kruiden en specerijen aan het mengsel worden toegevoegd, zoals:

- Knoflook (antibacteriële eigenschappen)
- Gember (ontstekingsremmend)
- Tijm (hoestverzachtend)
- Kaneel (antioxidanten)
- Mierikswortel (ademhalingsondersteunend)

## **Bereiding**

De bereiding van oxymel is eenvoudig en vereist slechts een paar stappen:

- Neem een glazen pot en vul deze ca. voor een kwart met kruiden naar keuze.
- Overgiet met gelijke delen (appel)azijn en honing.
- Laat het mengsel enkele weken trekken (2-4) op een koele plek.\*
- Bewaar op een koele, donkere plaats. Het kan enkele weken worden bewaard tot een half jaar worden bewaard.

## **Gebruik**

Oxymel wordt meestal ingenomen als een tonic, vooral tijdens de koudere maanden van het jaar. Het kan puur worden ingenomen - (niet aan te raden), verdund met water, of toegevoegd aan thee voor een verzachtende drank. De gebruikelijke dosering is een eetlepel per keer, 1-3 keer per dag, afhankelijk van de behoefte.

## **Gezondheidsvoordelen**

Oxymel staat bekend om zijn veelzijdige gezondheidsvoordelen, zoals:

- Versterking van het immuunsysteem
- Verlichting van keelpijn en hoest
- Ondersteuning van de spijsvertering
- Ontstekingsremmende en antibacteriële effecten

\* Bevat je kruidenmengsel ook wortel of zaden dan tot 6 weken laten trekken.



Scan de QR code voor het originele  
Rosemary Gladstar Fire Cider recept.

# **Fire Cider**

## **Oorsprong**

Fire cider is een moderne variant van oxymel, ontstaan in de jaren 1970 in de Verenigde Staten. Het werd populair gemaakt door Rosemary Gladstar, een prominente kruidkundige, die het recept ontwikkelde als een natuurlijke remedie om het immuunsysteem te versterken en het lichaam te verwarmen tijdens de winter. Fire cider combineert de voordelen van oxymel met extra krachtige ingrediënten zoals knoflook, gember, en cayennepeper, waardoor het een pittige en krachtige tonic is.

## **Ingrediënten**

De ingrediënten voor fire cider zijn zorgvuldig geselecteerd voor hun gezondheidsbevorderende eigenschappen. De basis bestaat uit appelciderazijn en honing, aangevuld met:

- Knoflook (immuunversterkend)
- Gember (spijsverteringsondersteuning)
- Mierikswortel (ademhalingsondersteunend)
- Cayennepeper (stimulerend)
- Ui (ontstekingsremmend)
- Citroen of sinaasappel (vitamine C)
- Optioneel: kruiden zoals rozemarijn of tijm

## **Bereiding**

Fire cider wordt bereid door de ingrediënten te laten trekken in azijn, wat tijd nodig heeft:

- Snijd alle ingrediënten in kleine stukjes en plaats ze in een grote pot.
- Giet appelciderazijn over de ingrediënten, zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn.
- Sluit de pot af en laat het mengsel op een koele, donkere plaats gedurende 2-4 weken trekken. Schud de pot dagelijks.
- Zeef het mengsel om de vaste stoffen te verwijderen en voeg honing toe naar smaak.
- Giet de fire cider in een luchtdichte fles en bewaar in de koelkast.

## **Gebruik**

Fire cider wordt meestal ingenomen als een dagelijkse tonic, vooral tijdens de wintermaanden. Het kan puur worden ingenomen, verdund met water, of toegevoegd aan thee of sappen. Een veelgebruikte dosering is een eetlepel per dag, maar tijdens ziekte kan dit worden verhoogd.

## **Gezondheidsvoordelen**

Fire cider is een krachtige tonic met meerdere gezondheidsvoordelen, waaronder:

- Versterking van het immuunsysteem
- Bevordering van de spijsvertering
- Verlichting van sinusproblemen
- Ondersteuning van de bloedsomloop





# **Switchel**

## **Oorsprong**

Switchel, ook wel bekend als "haymaker's punch", is een verfrissende drank die zijn oorsprong vindt in het 17e-eeuwse koloniale Amerika. Het werd populair onder boeren in New England, die het dronken tijdens het hooien om zichzelf te hydrateren en energie te geven. Switchel is een eenvoudige maar effectieve dorstlesser, gemaakt van ingrediënten die gemakkelijk beschikbaar waren op de boerderij.

## **Ingrediënten**

Switchel bestaat uit een paar basisingrediënten die zorgen voor een verfrissende en licht pittige smaak:

- Appelsiderazijn
- Water
- Verse gember (voor een pittige kick)
- Zoetstof zoals honing, melasse, of ahornsiroop
- Optioneel: citroen- of limoensap voor extra frisheid

## **Bereiding**

Switchel is eenvoudig te maken en vereist minimale voorbereiding:

- Meng de appelsiderazijn, water, en zoetstof in een grote kan.
- Rasp de gember fijn en voeg deze toe aan het mengsel.
- Voeg eventueel citroen- of limoensap toe.
- Roer alles goed door en laat het mengsel enkele uren of een nacht in de koelkast trekken om de smaken te laten mengen.
- Serveer koud, eventueel met ijs.

## **Gebruik**

Switchel is bedoeld als dorstlesser en kan op elk moment van de dag worden gedronken. Het is een uitstekend alternatief voor commerciële sportdranken, omdat het hydraterend is en natuurlijke suikers bevat die snel energie geven.

## **Gezondheidsvoordelen**

Switchel biedt verschillende gezondheidsvoordelen, waaronder:

- Hydratatie
- Bevordering van de spijsvertering
- Verlichting van ontstekingen dankzij de gember
- Een natuurlijke energieboost

← Deel van schilderij De Hooioogst van Pieter Brueghel de Oude (1565)



# **Shrub**

## **Oorsprong**

Shrub, ook wel bekend als "drinking vinegar", heeft zijn oorsprong in het Midden-Oosten en werd in de 17e eeuw door Europese kolonisten naar Amerika gebracht. Het concept van het mengen van fruit, suiker, en azijn om een verfrissende siroop te maken, werd al eeuwenlang gebruikt als een manier om fruit te conserveren en smaakvolle drankjes te creëren. Shrubs waren vooral populair tijdens de zomermaanden, wanneer vers fruit overvloedig was en men op zoek was naar verkoeling.

## **Ingrediënten**

Een klassieke shrub bevat de volgende basiscomponenten:

- Fruit (zoals bessen, appels, of citrusvruchten)
- Suiker
- Azijn (meestal appelciderazijn of witte wijnazijn)

## **Bereiding**

De bereiding van een shrub is eenvoudig maar vergt enige tijd om de smaken te laten ontwikkelen:

- Meng het fruit met suiker in een grote kom en laat het een paar dagen staan, afgedekt, totdat het fruit zijn sappen heeft vrijgegeven.
- Roer af en toe om ervoor te zorgen dat de suiker volledig oplost.
- Voeg azijn toe aan het mengsel en roer goed door.
- Giet het mengsel in een fles en laat het nog een paar dagen staan om de smaken verder te laten ontwikkelen.

## **Gebruik**

Shrubs worden meestal verdund met water of koolzuurhoudend water en geserveerd als een verfrissend, fruitig drankje. Ze zijn ook een populair ingrediënt in cocktails, waar ze een zoetzure twist aan dranken geven. De verhouding is meestal 1 deel shrub op 4 delen water, maar dit kan naar smaak worden aangepast.

## **Gezondheidsvoordelen**

Shrubs bieden niet alleen een heerlijke smaak, maar ook verschillende gezondheidsvoordelen:

- Rijk aan antioxidanten uit het fruit
- Bevordering van de spijsvertering door de azijn
- Een natuurlijk alternatief voor suikerhoudende frisdranken

Een shrub maak je heel simpel in de verhouding 1:1:1.



### ***Kruidentaal Magazine***

*Kruidentaal Magazine* verschijnt elk kwartaal boordevol artikelen, verhalen, columns en allerlei wetenswaardigheden over kruiden en meer.

*Kruiden voor je gezondheid, bij kleine kwaaltjes, kruidenbeschrijvingen, recepten, kruiden voor je huid- en haarverzorging. De mogelijkheden met kruiden zijn er vele ...*

*Verhalen van kruidentuinders en altijd een verhaal over de belevenissen van Gijs om voor te lezen voor je (klein)kinderen.*

*Kruidentaal wordt zowel gedrukt als digitaal gemaakt.*

#### *Abonnementen:*

*NL: gedrukt jaarabonnement: € 39.95*

*BE: gedrukt jaarabonnement: € 55.-*

*Digitaal jaarabonnement: € 29.95*

*Losse nummers zijn zowel gedrukt als digitaal verkrijgbaar.*

*[www.kruidentaal.nl](http://www.kruidentaal.nl)*