

GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief juni 2023

Voorwoord:

Beste lezer,

Hoewel ik dagelijks gebruik van alcohol nooit zal promoten, ga ik het in deze nieuwsbrief toch hebben over de kruidenbitter. Om de eenvoudige reden, dat een geringe hoeveelheid echte kruidenbitter gezondheid bevorderende eigenschappen heeft die ik graag wil toelichten. En het is leuk om deze zelf te gaan maken en naar eigen smaak te verfijnen. Hieronder dus meer hierover.

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

WAT IS EEN KRUIDENBITTER:



Een kruidenbitter heeft als basis jenever of brandewijn, waarin een mengsel van kruiden is getrokken. Een basis van wodka of cognac is ook mogelijk. Het hangt een beetje af van het gewenste alcohol percentage en de smaak die je wilt. Door de

mix van kruiden in alcohol te laten trekken krijgt de drank meer de vorm van een tinctuur, wat de gezondheid kan verbeteren. Een kruidenbitter bevat minder dan 100 gram suiker per liter, anders wordt het een likeur en verliest het de voordelen voor de gezondheid.

De diverse kruiden in de kruidenbitter hebben allemaal een andere werking op het lichaam. Zo werkt anijs bijvoorbeeld ontkrampend op de spijsvertering en bevat slijmoplossende eigenschappen voor de luchtwegen. Je kan een kruidenbitter gebruiken voor de maaltijd, maar vlak na de maaltijd werkt net zo goed. En slechts een theelepeltje drinken is al voldoende bij elke maaltijd.

GEZONDHEIDSVORDELEN:

Vanaf de 17^e eeuw staat de kruidenbitter beschreven en dronken mensen al vaak een kruidenbitter rond de maaltijd. Er werd gezegd dat een kruidenbitter veel kon genezen. Dit is misschien wat overdreven, maar er zitten

zeker gezondheidsvoordelen aan. De kruidenbitters zijn (de naam zegt het al) bitter en daardoor juist goed voor de spijsvertering. De bittere smaak zet de spijsverteringssappen aan, waardoor voedsel goed verteerd wordt en alle stoffen opgenomen door het lichaam. Het bevordert ook de productie van gal, wat weer goed is voor de vertering van vetten in het lichaam. Dit effect kan ook deels bereikt worden door het eten van 'bittere' voeding zoals andijvie en witlof. Maar tegenwoordig is door de doorontwikkeling van deze groentes de echt bittere smaak steeds meer op de achtergrond geraakt en werkt dit minder goed. Niet alleen de bitterstoffen zorgen voor deze werking, maar juist ook de kleine hoeveelheid alcohol.

Een kruidenbitter voor de maaltijd kan ook jouw verzadigingshormoon beter laten werken, zodat je sneller voelt dat je voldaan bent en je niet gaat overeten. Als je een avond zwaar getafeld hebt en je voelt je (te) vol of opgeblazen. Dan kan een klein glaasje kruidenbitter zeker helpen om dit ongedaan te maken.

Een kruidenbitter stabiliseert de bloedsuiker rondom de maaltijd, juist omdat de voeding beter en sneller verteerd wordt. In de winter kan het de wintergriepjes buiten de deur houden, omdat het de weerstand kan boosten en de drank zuivert het bloed. Hierdoor krijg je ook gezondere slijmvliezen (onder andere in de darmen) en stimuleert dit gezonde darmflora.

Krokussenweg 8
2665ND Bleiswijk
06-12040195
info@goedalternatief.com / www.goedalternatief.com



Het stimuleert de uitscheidingsorganen zoals lever, spijsvertering en nieren om afvalstoffen te gaan uitscheiden. Mocht je echter last hebben van erg zwakke uitscheidingsorganen, dan is het verstandig om deze eerst te gaan versterken voordat je dit gaat toepassen. Het kan verzuring in het lichaam tegen gaan vanwege de reinigende functie. Daardoor kunnen klachten als reuma, vermoeidheid, pijnklachten en eczeem verbeteren.

RECEPT 1 KRUIDENBITTER:

- 0,5 L jonge jenever of brandewijn
- Schil van ½ bio limoen, sinaasappel en citroen
- 1 steranijs
- 1 TL korianderzaad
- 8 zwarte peperkorrels
- 8 jeneverbessen
- ½ vanillestokje
- 2 kardemompeulen
- takje salie en tijm
- 2 laurierblaadjes
- 1 EL suiker/ honing

RECEPT 2 KRUIDENBITTER:

- 0,5 L jonge jenever, brandewijn, wodka, cognac of een mix hiervan
- ½ bio grapefruit (schil en vruchtvlees)
- 2 EL gedroogde koriander
- 2 cm zoethoutwortel
- 1 EL gedroogd venkelzaad
- 1 EL gemberpoeder of een stukje gemberwortel in stukjes gesneden zonder schil.
- 1 TL zwarte peperkorrels
- 1 EL suiker of honing

RECEPT 3 KRUIDENBITTER:

- 0,5 L jonge jenever, brandewijn, wodka
- wortel van de grote engelwortel (Angelica Archangelica)
- citroenmelisse blad (Melissa Officinalis)
- 1 TL karwijzaad
- stukje kurkuma wortel of goed kurkuma poeder
- stuk zouthoutwortel
- gedroogde Kamille bloemen
- muntbladeren
- ½ kaneelstokje
- 2 gram saffraan
- vrucht van de Mariadistel (Silybum Marianum)

- 1 EL suiker of honing



Voor alle recepten geldt het volgende.

Was het fruit (indien in recept) en vijzel de specerijen fijn. Doe dan alles (behalve de suiker/ honing) bij de alcohol en laat dit 5-6 weken staan op een donkere plek op kamertemperatuur. Schud het mengsel af en toe door. Je kan tussendoor proeven en naar smaak een al eerder toegevoegd kruid extra toevoegen voor een andere smaak. Doe na 5-6 weken de suiker of honing erbij en laat dit nog een week staan. Daarna de alcohol filteren en het is klaar voor gebruik. Bewaar het mengsel in een donkere kast.

Er is ook een oud recept in gebruik door natuurartsen voor een **ZWEEDS KRUIDENBITTER**. Omdat deze vrij bekend is, wil ik deze ook noemen. Echter de ingrediënten zijn niet makkelijk te vinden. Dus zijn er bij diverse online winkels kant en klare Zweeds kruidenbitters te koop of kruidenpakketen om dit zelf thuis verder af te maken. Als je zoekt op de naam kan je dit makkelijk vinden.

Disclaimer: gebruik geen kruidenbitters bij of voor zwangerschap/ lactatie, kinderen, maagzweren, gebruik van maagzuurremmers, als je pijnstillers of ontstekingsremmers slikt of als je leverproblemen hebt. Bij klachten uiteraard altijd eerst naar een arts gaan en dit nooit als geneesmiddel gebruiken.

Ik ben benieuwd naar jouw ervaringen als je dit wil gaan maken en gebruiken. En heb je vragen? Mail mij gerust.

