

GOED OM TE WETEN

Eindelijk aardbeientijd! Archeologische vondsten tonen aan dat de vuurrode vruchten, die het lichaam stimuleren met vitale stoffen, al werden gegeten in het stenen tijdperk. In de middeleeuwen werden al velden met kleine, aromatische wilde aardbeien gecultiveerd. De aardbeien en de vlierbessenbloesem passen goed bij elkaar en waarvan je van mei tot augustus kunt genieten.

Voeg cashewnotenpasta aan de smoothie toe. De tropische cashewnoot levert veel magnesium, ijzer en het aminozuur tryptofaan, waarvan men denkt dat het de slaap bevordert, helpt bij stress en een positieve werking heeft bij een depressie. Een perfecte mix om helemaal van het voorjaar te genieten!

SMOOTHIE MIX

- 500 g aardbeien
- 1 handvol vlierbessenbloesem
- ½ biologische citroen (geschild)
- 1 el cashewnotenpasta (uit pot)
- ½ geschraapt vanillestokje
- een scheut haverroom
- water/ijsblokjes naar behoefte
- zoeten met dadels zonder pit

Gebruik diepgevroren aardbeien om een betere consistentie te verkrijgen voor veganistisch softijs.





ROZE VLIERBLOESEM SMOOTHIE

- fruitig, zoet
- ook als softijs
- lekker in het aardbeienseizoen



LAMPIONPLANT SMOOTHIE

- bitterzoete smaak
- rijk aan antioxidanten
- zuiverend

GOED OM TE WETEN

Wilde kruiden zijn je 'medicijnkastje' en zijn direct buiten, voor de deur, te vinden. Als je buiten bent, verzamel dan onderweg **paardenbloemblad**, **zevenblad**, **vogelmuur**, **dovenetel** of **weegbree**. Naast hun specifieke helende werking verkrijgen we de 'wilde' kracht uit de natuur in onze keuken: intense aroma's, veel chlorofyl, waardevolle antioxidanten en vitale voedingsstoffen. Ten slotte moeten ze zich ook in het 'wild' handhaven en komen ze niet in een 'gespreid bedje' zoals de gecultiveerde planten van dezelfde familie.

Het tuinkruid **peterselie** bevat heel veel ijzer, stimuleert het ontgiften en zuivert het bloed. Als je dit kruid regelmatig kauwt, krijg je een aangename lichaamsgeur en een frisse adem.

SMOOTHIE MIX

- 50 g gemengde wilde kruiden
- 1 klein bosje peterselie
- 1 appel met klokhuis
- 2 peren (zonder klokhuis)
- ½ biologische citroen (geschild)
- water naar behoefte



De citroen grof schillen om de vitale en aromatische voedingsstoffen in de schil te behouden. Niet zoet genoeg? Doe er meer fruit in, of voeg er wat dadels aan toe.

G

Nie
zo
Ide
po
na
ti
g
C
a



'WILD AT HEART'

WILDE KRUIDENSMOOTHIE

- ontslakkend
- vitaliserend
- tegen voorjaarsmoetheid