



COLUMN GEZOND RECEPT

tekst: Anneke Bleeker – www.project7-blad.nl

Water met een verfrissend smaakje



Ingrediënten

- Een appel (biologisch - goed gewassen en in acht partjes gesneden)
- Een citroen (biologisch - goed gewassen en in schijfjes of partjes gesneden)
- Fluitenkruid
- Look-zonder-look
- Kleefkruid
- Madeliefjes

Extra noot

Pluk wat er op dat moment voorhanden en eetbaar is. Denk ook aan goudsbloemen, komkommerkruid, Oost-Indische kers, pastinaakbloemen (mooie gele schermen), zevenblad, klaver en dan is dit nog maar een kleine greep. Kneus het blad van bijvoorbeeld het zevenblad voor dit in de kan gaat zodat de vitamine C goed kan vrijkomen.

Werkwijze

Leg het fruit op de bodem van de kan. Je kunt de appel gewoon met klokhuis en pitjes gebruiken. Leg langs de zijkant van het glas een deel van de madeliefjes.



Snijd fluitenkruid, kleefkruid en look-zonder-look als bosje tegelijk op de juiste lengte af. Doe ze samen in de kan; zo voorkom je dat je het een met het ander stuk maakt tijdens het plaatsten van de ingrediënten in de pot. Ten slotte voeg je de rest van de madeliefjes toe.

Daarna vul je de kan tot boven aan toe met koud water. Laat de kan dan zeker een half uur staan. Zo trekken de smaakjes in het water. Gedurende de dag kun je het water steeds aanvullen. Aan het eind van de dag keer je de kan om op de composthoop.

Niet opeten!

De smaak van het fruit is bijna of helemaal verdwenen en wat nog belangrijker is om te weten is dat de planten en het fruit eventuele ongewenste stoffen uit het water opnemen en de goede stoffen afgeven aan het water.

Als je daarna de ingrediënten opeet dan krijg je die ongewenste stoffen alsnog in je lichaam. Planten zuiveren ook het water. En... de smaak is steeds afgegeven aan het water. Zo kun je de meest leuke combinaties maken, elke dag wat anders.

Doe de ingrediënten in de kan en vul deze met koud water.

Tip

Doe eens koud koolzuurhoudend bronwater in de kan in plaats van gewoon kraanwater!

Een verrassende smaak!

Een blikvanger als je gasten hebt of iets voor groepen wilt presenteren. Voor eigen gebruik kun je volstaan met een gewone waterkan voor 1 liter water of bronwater.