



Kraaybeekerhof



## Cursus Huis Tuin en Keukenkruiden



BEELD: ISTOCK

### Kruiden en een gezonde leefstijl

Kruiden zijn net als groenten, zeer veelzijdig. Niet alleen in gedroogde vorm, in het keukenkruidenrekje. Ook vers hebben kruiden veel toepassingen, zo vanuit de tuin, of wild geplukt. Start met deze cursus je kennisopbouw! Begin dicht bij huis en leer 30 kruiden, die gewoon groeien bij jou in de buurt. Kruiden zijn onlosmakelijk verbonden met een gezonde (natuurvoedings-)leefstijl!





## Cursus Huis Tuin en Keukenkruiden

Kruiden bevatten waardevolle voedingsstoffen, zogenaamde inhoudsstoffen. Kruiden gebruiken we doorgaans vooral vanwege hun specifieke smaak in ons eten. Maar kruiden zijn meer dan smaakmakers. Kruiden kunnen invloed hebben op onze spijsvertering, maar ook een specifieke geneeskrachtige werking hebben. In deze cursus leer je van een aantal (circa 30) veel voorkomende inlandse kruiden hoe je ze kunt gebruiken en wat hun specifieke meerwaarde is. Centraal staat de praktische toepassing van de kruiden, zodat je makkelijk zelf thuis aan de slag kunt.

### ■ Inhoud

Na het volgen van de cursus Huis Tuin en Keukenkruiden ken of kun je:

- Circa 30 inlandse kruiden, hoe je ze kan herkennen en of je ze in het wild kan plukken
- De reinigende werking van voorjaarskruiden
- Welke delen van de plant gebruikt worden, hoe ze toegepast worden en wat hun specifieke meerwaarde is (inhoudsstoffen, geneeskrachtige werking)
- Gebruik in de keuken en hun bijdrage aan een gezonde leefstijl
- Kruiden verwerken in olie, azijn of thee en als huismiddeltje

### ■ Doelgroep

Iedereen die:

- Meer variatie wil aanbrengen met kruiden in voeding
- Wil weten wat kruiden voor de gezondheid kunnen betekenen
- Graag gebruik maakt wat er lokaal groeit (en bloeit)

### ■ Praktisch

De lessen die je volgt zijn onderdeel van het eerste opleidingsjaar Natuurvoedingskundige. Zie voor data en lestijden de website. Onderdeel van de cursus is een praktijkdag. Docent is Selma Bijl, natuurgeneeskundige.



---

PLAATS: Landgoed Kraaybeekerhof te Driebergen  
DATA: zie [www.kraaybeekerhof.nl](http://www.kraaybeekerhof.nl)  
KOSTEN: €449 (bij betaling in 1x en met iDeal), inclusief lesmateriaal  
INSCHRIJVEN: [www.kraaybeekerhof.nl](http://www.kraaybeekerhof.nl)