



# *KruidWiizer Praktijk voor Kruiden en Natuurlijke Gezondheid*

## **Gevulde Oost-Indische Kers bloemen**

### **Benodigdheden:**

Oost Indische Kers, bloemen en blaadjes  
kwark , zure room of roomkaas  
Basilicum, bieslook, munt, Peterselie enz  
Peper en zout

### **Werkwijze:**

Zoek mooie bloemen en bladeren van de O.I.  
Kers en knip van onderen af naar boven om  
eventueel ongedierte eruit te krijgen.  
Meng kwark en zure room tot een smeug  
geheel.  
Knip de kruiden een blaadje van de O.I .kers  
fijn.  
Meng de kruiden door het room mengsel en  
maak op smaak met zout en peper.



Vul de bloemen voorzichtig met dit mengsel.

**Mjammie!**

## **Oost-Indische kers Tropaeolum majus Frysk Ljippetop**

De bloemen en de bladeren van O.I. Kers kunnen rauw gegeten worden. De smaak van de bloemen lijkt een beetje op tuinkers De bloemblaadjes hebben deze smaak licht terwijl de stamper en meeldraden wat pittiger zijn.

De blaadjes van de plant zijn wat bitter van smaak, beetje mosterdachtig.

De O.I. kers is eigenlijk met alle kruiden te combineren, het smaakt overal goed bij.

Wel is het goed de bladeren met mate te eten, ze prikkelen namelijk de darmen.  
Dus niet overdreven veel en niet elke dag!

O.I. kers werkt eetlust opwekkend en heeft een gunstige invloed op ons afweermecanisme. O.I. Kers bevat veel vitamine C en is alleen daarom al heel waardevol. Hij heeft kiemdodende eigenschappen, dit maakt de plant geschikt om inwendige infecties te lijf te gaan. Bij Infecties werkt hij als een soort antibiotica dit is wetenschappelijk aangetoond, dus iemand die geen antibiotica kan verdragen zou de O.I. kers kunnen proberen, want hij tast niet de darmflora aan. Infecties aan urine-(blaasontsteking) luchtwegen, (bevordert slijm ophoesten), chronische bronchitis, long emfyseem en als de longfunctie erg laag is. Verder is hij bloedzuiverend. De bovengrondse delen werken menstruatie opwekkend.

