

Rozenbottels

presentje van de natuur voor de weerstand

Het is het seizoen 'met de R in de maand' waarin onze weerstand hulp kan gebruiken. De natuur schenkt ons daarvoor vitamine C-bommetjes: de rozenbottels.

BEELD Nataschja Derks

In de kruidenschuur ligt en hangt van alles te drogen: zaden, wortels, blad en kilo's rozenbottels (*in het Frans 'Les Cynorrhodons'*). De rozenbottel is een schijnvrucht en een pracht kruid om de weerstand te verhogen. Je les adore!

De bottels en hun geschiedenis

'Kauw dagelijks drie jeneverbessen en drie rozenbottels tegelijk, of u nu gezond of ziek bent'.

Dit was in de middeleeuwen een veelgebruikt advies ter voorkoming en genezing van ziekten.

Alle bottels van wilde rozen zijn bruikbaar. Ik gebruik graag de bottels van de Hondсроos. In het Frans *Eglantier of Rosier des chiens*. In het latijn: *Rosa canina*, roos van de hond. De naam is afgeleid van een oud idee dat het gebruik van de wortel van de *Rosa canina* hondsdoelheid zou voorkomen en genezen. Maar ook de bottels van de Rimpelroos zijn bruikbaar (*Rosa rugosa*, *Rosier rugueux*).

Geneeskracht in een bottel

Samen met de zwarte bes is de rozenbottel

dé natuurlijke leverancier van vitamine C, het tienvoudige van een sinaasappel. Daarnaast is een rozenbottel rijk aan vitamine A, B, mineralen, flavonoiden (*remmen ontstekingen en zijn natuurlijke antibiotica*) en pectine (*reguleert de darmwerking*)

Thee van rozenbottels werkt als antioxidant, ondersteunt de spijsvertering, helpt tegen tandvleesontsteking, reinigt nieren en blaas, remt diarree en weert ontstekingen en pijn bij artrose en artritis.

De oogst, het bewaren en gebruik van de bottels

De bottels pluk je in augustus/september. Ze moeten niet te rijp (zacht) zijn. Je snijdt ze in twee, verwijdert de zaden en haartjes en legt ze te drogen bij 40°. Je kunt de bottels verwerken in jam, wijn, siroop, thee, sap, soep, azijn en likeur. Er staan een aantal recepten op mijn website. Gebruik ze in de wintermaanden voor thee. De bottels kun je maximaal een jaar bewaren. Na een jaar bevatten ze nul komma nul vitamine C. Bewaar ze niet in een metalen bus, dat tast het vitaminegehalte aan. Het beste is ze vers te gebruiken of rap na het drogen 🍷

Recept rozenbottelwijn

Rozenbottelwijn verhoogt de weerstand.

- 1 kg schoongemaakte & verse rozenbottels
- 500 gram suiker
- 3 liter witte wijn
- Halve biologische, gepoetste citroen

Optie: • 2 kaneelstokken

- 25 gekneusde jeneverbessen
- 9 gekneusde kardemompeulen

Doe alles in een grote glazen pot en laat 2 weken macereren. Daarna filteren en overgieten in schone flessen.

Drink 1-3 *petits verres* per dag.

Santé!

www.deherboriste.com

