

### Vraag

Welke kruiden worden gebruikt om speculaaskoekjes te bakken?

Antwoord: Mengsel van kaneel, nootmuskaat, kruidnagel, gemberpoeder, kardemom en witte peper.

### Wist je dat...

Vroeger was mosterd een geneesmiddel. Bij de natuurgenezers wordt mosterd nu ook nog veel voorgeschreven.

Mosterdzaad kan bloeddrukverlagend werken.

### Waar of niet waar?

De meeste vitaminen bevinden zich in de schil van de appel.

Antwoord: Waar. Een appel met schil geeft je 33% meer vitamine K dan een appel zonder schil. Verder geeft het je ook meer vitamine A, vitamine C, calcium en kalium.

### Waar of niet waar?

Zwarte chocolade is goed voor de gezondheid.

Antwoord: Waar. Hoe hoger het cacaopercentage, hoe 'gezonder' de chocolade is aangezien er dan minder suiker en cacaoboter in de chocolade zitten. Bovendien zitten er zaken in die bloeddrukverlagend zijn, maar daarvoor moet de chocolade minstens 70% cacao bevatten.

### Wist je dat...

Weet je dat honing echt helpt als slaapmiddel?

Het stimuleert de werking van maag en darmen en het werkt verzachtend voor je keel en luchtwegen.

### Wist je dat...

Wist je dat melk gezonde voedingsstoffen bevat?

Het bevat calcium in een vorm die ons lichaam goed kan opnemen. Calcium zorgt voor sterkere botten en tanden. Daarnaast bevat melk ook veel vitamine B2 en B12, vooral belangrijk voor vegetariërs.

### Liedje

Één kopje koffie – VOF De Kunst

### Wist je dat...

De lavendelbloemen kun je drogen en vervolgens gebruiken als luchtverfrisser.

Zakjes vol gedroogde lavendelbloemetjes geven een heerlijke geur in je kamer/kast. Het verdrijft ook motten.

### Wist je dat...

Wist je dat citroen goed is tegen de griep en andere ziektes?

Citroen bevat ontstekingsremmende kenmerken en vitamine C. Het doodt ook ziekteverwekkers.

### Wist je dat...

Azijn maakt de was schoner en verwijdert onder andere zweetluchtjes. Het ontkalkt de machine en de was wordt lekker zacht.

### Liedje

Je hebt sinaasappels en citroenen – Ans & Jaap Daniels

### Wist je dat...

Wist je dat eau de cologne vroeger niet enkel gebruikt werd als luchtverfrisser, maar ook als middelje tegen hoofdpijn en spanning.

Limoen, bergamot, sinaasappel, lavendel, rozemarijn en Neroli bloesem hebben een positief effect op de geest.