

WINTER 2025

YULEKRUIDEN

Yulekruiden inspiratiemails proefles

O Dennenboom, o dennenboom

DE DEN (PINUS SYLVESTRIS)

Het eerste yulekruid is de den. En dat is niet voor niets. De den staat voor inzicht en overzicht krijgen over je leven door afstand te nemen en dat is precies waar de yule tijd over gaat. Tijd om terug te kijken op het afgelopen jaar en tijd om vooruit te kijken naar het jaar wat komen gaat. De den is botanisch gezien natuurlijk geen kruid maar een boom en toch neem ik hem hier mee in deze serie. Waarom?... Heb je zijn aroma wel eens geroken? De heerlijke etherische olie die vrij komt als je hem verwarmt in bijvoorbeeld een thee of op een wierookbrandertje? Heerlijk gewoon, alsof je in een bos loopt! In deze les neem ik je mee in de Den in de natuur, de yuletijd én reik ik je ideeën aan om te doen.

Warme groet,
Bianca



De Den;

De Den (Pinus Sylvestris)

PAGINA 01

In de natuur

PAGINA 02

Yuletijd

PAGINA 03

Om te doen

PAGINA 05

De serie Yulekruiden

PAGINA 06

De Den in de natuur

Hier in de omgeving waar ik woon is heel wat jaren geleden een dennenbos aangelegd. Je kunt hier heerlijk wandelen door de Schoorlse Duinen en daarbij genieten van de dennengeur en het ruisen van de wind door de bomen. Dennenbomen zorgen ervoor dat onder de bomen nauwelijks iets groeit. Door de naalden die op de grond vallen verzuurt de bodem iets waardoor loofbomen minder kans maken, omdat die van meer basische grond houden. Je kunt dit goed zien als je in het gebied achter de klimduin loopt in Schoorl.



ILLUSTRATIE UIT HET MAGAZINE VAN
STAATSBOSBEHEER DOOR MEDY OBERENDORFF

De dennenbomen die wij in huis halen voor Kerst komen vaak bij kwekerijen vandaan. Bovendien is dat eigenlijk geen dennenboom maar een spar. Het verschil zit hem in de naalden. Een dennenboom heeft lange naalden die per twee zijn gegroepeerd. Een spar heeft kleinere naalden die allemaal individueel verbonden zijn met de tak. Zie hierboven.

Wist je daarnaast dat een boom van 1,5 meter zo'n 5 tot 6 jaar oud is? De kerstbomen die wij in huis halen zijn dus ongeveer 6 jaar oud. Veel mensen zijn dan ook op zoek naar een duurzamere oplossing. Een duurzame tip is om een boom met kluit te nemen waardoor de boom gedurende het jaar in je tuin kan staan. Dan kan hij met de kerst weer naar binnen. Zo heeft mijn oma jarenlang dezelfde boom weer binnen gezet! Een andere optie is natuurlijk een kunstboom. Dan mis je wel de geur van de dennentakken.

“Een
kerstboom is
geen Den
maar een
Spar”

IVN NATUUR EDUCATIE





Yuletijd

Een van de oude Keltische jaarfeesten is Yule. Dit feest begint met de winterzonnewende, een natuurfenomeen, op 21 december. We vieren dat de kortste dag geweest is en vanaf dat moment de dagen weer langer worden. Voordat dat gebeurt zijn we zo'n 12 dagen verder en wordt deze tijd ook wel de tijd tussen de tijd genoemd. Alsof alles even stil staat en na die 12 dagen pas weer in beweging komt. Tegenwoordig vieren velen van ons Kerst en is deze tijd voor veel mensen een behoorlijk drukke tijd vol verplichtingen. Of een lastige donkere tijd vol gemis. En dat is jammer omdat deze periode in het jaar een bijzondere periode is. Als je de tijd neemt om te



wandelen in de natuur, te luisteren en te dwalen. Tijd om even niets te doen, te mijmeren over het nieuwe jaar en alle mooie herinneringen van afgelopen jaar te laten passeren, dan krijgen deze dagen een stukje glans, licht en lichtheid. En dat is wat ik je gun tijdens deze Yule dagen en nachten. Je kunt dit alleen doen en zeker ook met mensen die jou dierbaar zijn. Want ook samen met anderen kun je tot rust komen en de tijd nemen voor elkaar.

“Een stukje
glans, licht en
lichtheid”

BIANCA



Om te doen

DENNENTHEE

Heerlijk wandelen in een dennenbos, zoals bijvoorbeeld de Schoorlse Duinen, op de Veluwe of in een ander mooi bos. Lekker de kou op je wangen en een thermosfles met heet water mee. Tussendoor een heerlijk kopje dennenthee drinken om op te warmen. Dit doe je door heet water in een mok te schenken en daar wat dennennaalden in te laten trekken.

Dennennaalden zijn ontstekingsremmend, slijmoplossend en bevatten vitamine C. Een lekkere verwarmende opkikker tijdens een wandeling of gewoon voor op de bank. Je zult verrast zijn door de smaak. Een bos in een kopje.



DENNENWIEROOK MAKEN

Bij deze wierook maken we geen sticks of kegels. We mengen droge kruiden door elkaar en leggen dat op een wierookbrander. Het voordeel hiervan is dat bij het branden geen rook vrij komt. Door de kruiden te verwarmen komen de etherische oliën vrij, die van nature in kruiden aanwezig zijn. Dit zorgt voor een subtiel parfum in huis. En dit is echt de moeite waard. Je kunt bijvoorbeeld deze 3 kruiden mengen. Dennennaalden; zorgen voor helderheid, Jeneverbessen; helpen om patronen los te laten Hazelnootjes (gehakt); geven toegang tot wijsheid Wierookbrandertjes zijn online te koop. Je kunt ook een zeefje kopen en deze op je aromatherapiebrander leggen. Bijvoorbeeld bij deze webshop; <https://www.geurhout.nl/product/wierookbrander-accessoires-zeef-klein/>

Of kom naar de Wierookworkshop van De Kruidenpraktijk op 13 november 2025. Hier maken we een wierook met losse kruiden en wie weet ook wel een vaste in de vorm van een stokje of kegeltje.

“Etherische
oliën zijn van
nature in
kruiden
aanwezig”

JAAROPLEIDING
KRUIDENVROUW





Serie Yulekruiden

BIANCA JILLISSEN

In deze serie neem ik je mee in deze tijd en ontvang je 12 dagen lang, elke dag een inspiratiemail in je mailbox. Elke dag zet ik een ander kruid centraal, geef ik je een nieuw inzicht mee in de Yule dag en nacht en elke dag tips om te doen of juist niet te doen ;-). Op deze manier wil ik je graag deze tijd bewust laten beleven en een lichtpuntje geven in de donkerste tijd van het jaar.

Aan het eind van deze serie heb je 12 yulekruiden leren kennen, heb je inzicht gekregen in de Yuledagen en nachten, weet je een aantal kruiden praktisch te gebruiken én heb je een focus bepaald voor 2026!

Mee doen? Voor 14,95 euro is deze serie te koop in mijn webshop via www.dekruidenpraktijk.nl.

“Voor 14,95
euro te koop
in de
webshop”

WWW.DEKRUIDENPRAKTIJK.NL



[Home](#) [Over Bianca](#) [Aanbod](#) [Contact](#) 

Welkom bij De Kruidenpraktijk

HOOP JE TE MOGEN
INSPIREREN!

TOT SNEL EN EEN HELE FIJNE YULETIJD
GEWENST!

