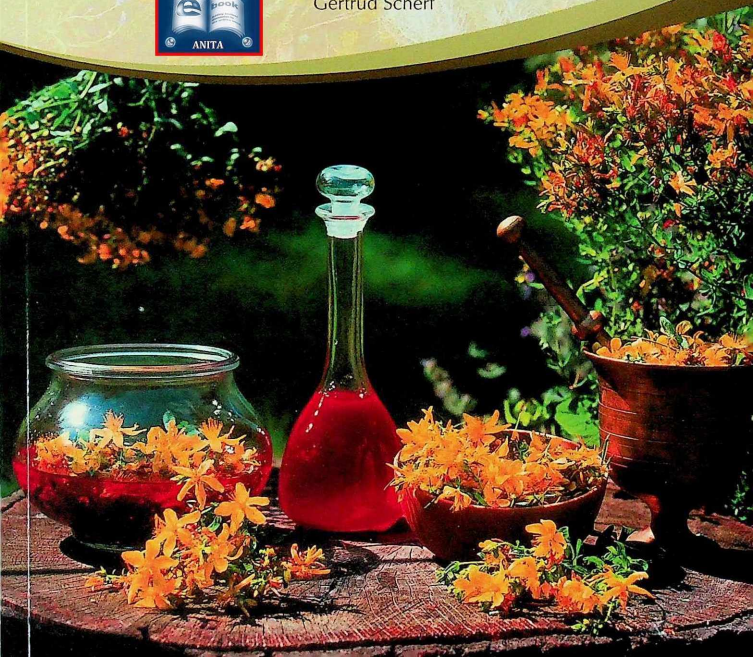


Creatief in de tuin

Geneeskrachtige kruiden kweken



Gertrud Scherf







Creatief in de tuin

Geneeskrachtige kruiden kweken

Gertrud Scherf



Geneeskrachtige kruiden en kruidentuinen 7

Kruidengeneeskunde	7
Geneeskrachtige planten en kruiden, kruidendrugs	7
De eigen tuin als geneeskrachtige kruidentuin	8
Beknopte geschiedenis van de plantengeneeskunde ..	9
Erfenis van de oudheid	9
Keltisch-Germaanse cultuur	10
De kloostergeneeskunde van de middeleeuwen	10
Ontwikkeling in de nieuwe tijd	10
Kruidengeneeskunde – wereldwijd	11
De kloostertuin en zijn geneeskruiden	12
Aards paradijs en nuttige kruidentuin	12
Uit de mediterrane en inheemse natuur	13
Voorbeeld voor andere tuinen	14
Magische en symbolische planten	15
Werkzame stoffen in geneeskruiden	16
Het geheel werkt	16
Belangrijke groepen werkzame stoffen	16

Tuininrichting en verzorging 19

Uw geneeskrachtige kruidentuin inrichten	19
De kruidenborder	19
Kruiden als omkadering	19
Kruidentuin met geometrisch patroon	19
Kruidenspiraal	20
Tussen sierplanten en groenten	20
Kruiden buiten de kruidentuin	20
Kruiden in kuipen, bakken, potten, schalen	21
De juiste standplaats	21
Licht en warmte	21
De bodem	22
Voorbereiding van de kruidenborder	23
Een goede buur	23
Geneeskruiden planten en vermeerderen	24
Zaaien in de volle grond	24
Beschutte teelt	24
Kruiden planten	25
Welkome zwervers	25
Vegetatieve vermeerdering	26

De juiste verzorging	27
Water; bemesten	27
Ziekten en ongedierte bestrijden	28
Overwinteren	29

De beste geneeskruiden	31
-------------------------------	-----------

Eenjarige geneeskruiden:

Van goudsbloem tot Oost-Indische kers	31
---	----

Tweejarige geneeskruiden

Van stokroos tot stalkaars	37
----------------------------------	----

Meerjarige geneeskruiden

Van duizendblad tot maarts viooltje	41
---	----

Geneeskruiden voor uw gezondheid	73
---	-----------

Oogsten, drogen, bewaren	73
---------------------------------------	----

Oogsten	73
---------------	----

Vers gebruiken; drogen	74
------------------------------	----

Geneeskruiden juist bewaren	76
-----------------------------------	----

Geneeskruiden toebereiden	76
--	----

Kruidenthee	76
-------------------	----

Uitwendige toepassingen van kruidenthee	77
---	----

Andere kruidenpreparaten	77
--------------------------------	----

Geneeskruiden voor de gezondheid	79
---	----

Geneeskruiden in de keuken	79
----------------------------------	----

Preventieve lente- en herfstkuren	80
---	----

Voorkomen en afweren van verkoudheden	80
---	----

Spijsverteringsklachten	81
-------------------------------	----

Nervositeit en nerveuze slaapstoornissen	83
--	----

Urinewegklachten	84
------------------------	----

Vrouwenklachten	84
-----------------------	----

Hart- en vaataandoeningen	85
---------------------------------	----

Gewrichts- en spierklachten	86
-----------------------------------	----

Letsels zonder bloedingen	86
---------------------------------	----

Huidproblemen	87
---------------------	----

Kruiden voor onze schoonheid	88
---	----

Huidverzorging	88
----------------------	----

Haarverzorging	90
----------------------	----

Register	92
-----------------	-----------





Geneeskrachtige kruiden en kruidentuinen

Genezen met kruiden – het is het oudste en meest oorspronkelijke, maar tegelijkertijd een nieuw en actueel deelgebied van de geneeskunde. De uitgebreide kruidenkennis die berust op de schat aan ervaringen uit het verleden geniet de laatste jaren weer van een toenemende populariteit. En veel van de voor de huisapotheek benodigde geneeskrachtige kruiden kunnen we zelfs in de eigen tuin kweken...

Kruidengeneeskunde

De geneesmiddelen van de fytotherapie of kruidengeneeskunde worden uit geneeskruiden bereid. De reguliere geneeskunde gebruikt kruiden die wetenschappelijk onderzocht en/of na jarenlange observatie effectief gebleken zijn. De schat aan geneeskruiden uit de volksgeneeskunde berust op traditioneel overgeleverde ervaringen en kennis en ook op magie. Voor gebruik thuis zouden we ons tot ongevaarlijke en beproefde geneeskruiden moeten beperken.

Geneeskrachtige planten en kruiden, kruidendrugs

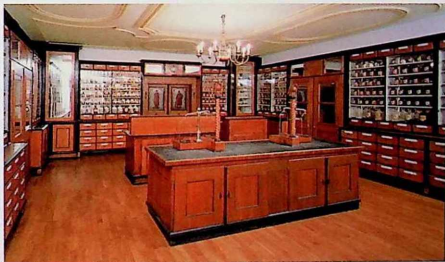
Hoewel het repertoire aan geneesplanten veel bomen en

struiken omvat, verstaan we onder geneeskruiden meestal alleen kruidige planten. Kruidmiddelen worden over het algemeen niet van de complete plant maar van bepaalde delen daarvan bereid. Meestal worden ze eerst gedroogd, in plaats van vers gebruikt. De gedroogde kruiden of kruidendelen worden

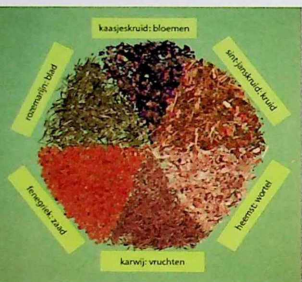
vaak – zo ook in dit boek – eveneens geneeskruiden genoemd, in de farmaceutische en medische vaktaal ook wel drugs. De volgende plantendelen worden vaak gebruikt in de kruidengeneeskunde:

- **Wortels en wortelstokken:** bv. valeriaanwortel, alantwortel, mierikswortel.
- **Bladeren:** bv. melissebladeren, saliebladeren.
- **Bloemen:** bv. van stalkaars, lavendel.
- **Kruid** (bovengrondse plantendelen): bv. duizendblad, absintalsem.
- **Vruchten:** bv. van venkel of karwij.
- **Zaden:** bv. fenegriekzaden.

De geneeskunde was tot ver in de nieuwe tijd vooral een kruidengeneeskunde, waarvoor de apotheken de juiste geneesmiddelen verschafften. (Tentoonstelling van een apotheek uit de 19de eeuw)



In de gereconstrueerde barokke kloostertuin van een voormalige benedictijn-nabij groeien talloze geneeskruiden.



Kruidengeneesmiddelen worden gemaakt van plantendelen als bloemen, bladeren, kruid (bovengrondse delen), vruchten en zaad.

Alleen van zorgvuldig geteelde en gedroogde plantendelen kunnen effectieve geneesmiddelen verkregen worden.

De eigen tuin als geneeskrachtige kruidentuin

Onder enige voorwaarden (zie blz. 73) zijn de kruidengeneeskunde en niet-giftige, juist gedoseerde geneeskruiden ook geschikt voor zelfmedicatie. De gedroogde kruiden en de preparaten daarvan kunt u in de apotheek of kruidenwinkel kopen. Met voldoende kennis kunt u in heemse kruiden – met uitzondering van enkele beschermde

soorten – ook in de natuur verzamelen. Verschillende geneeskruiden zijn ook uiterst geschikt om in de eigen tuin te kweken. Het laatste biedt diverse voordelen:

- Veel geneeskruiden, zoals lavas, melisse en tijm, zijn ook een keukenkruid waarmee u gerechten kunt verfijnen. Niet zelden zijn dezelfde werkzame stoffen verantwoordelijk voor toepassingen in de keuken en in de geneeskunde.
- U kunt de kruiden direct na de oogst vers gebruiken en verwerken.
- Geneeskruiden zijn niet zelden tevens sierplanten – lavas, stokroos, kaasjeskruid en stalkaars zijn slechts enkele voorbeelden. (Tot de sierplanten behoren ook giftige geneeskruiden als lelietje-van-dalen en monnikskap, waarvan uiterst werkzame geneesmiddelen worden bereid voor gebruik in de medische praktijk. Voor zelfmedicatie komen zulke giftige planten echter in geen geval in aanmerking.)
- U kunt ook in de natuur beschermde kruiden in de eigen tuin kweken en oogsten.

Veel geneeskruiden kan men in de eigen tuin kweken. Een geneeskrachtige kruidentuin is nuttig en mooi tegelijk.



- In de tuin werken en het vervolgens verwerken van de grootste kruiden is een ontspannende hobby, waaraan u beslist veel plezier zult beleven.

Dit boek geeft aanwijzingen en adviezen voor het kweken van geneeskruiden, hun oogst en conservering, alsmede tips en recepten voor hun bereiding en toepassing.

Beknopte geschiedenis van de plantengeneeskunde

Tot ver in de nieuwe tijd was de geneeskunde vooral een plantengeneeskunde. Vrijwel alle geneesmiddelen werden van planten gemaakt. De vrouwen die tijdens de steentijd voedsel verzamelden wisten intuïtief en door ervaring welke kruiden pijn en ziekten konden verlichten. Dat gebruik bleef nog lang behouden nadat de mens zich op vaste woonplaatsen had gevestigd. Ondanks het ontbreken van schriftelijke documenten heeft die kennis over planten en kruiden een belangrijke bijdrage geleverd aan de onder invloed van verschillende bronnen en culturen ontstane Europese kruidengeneeskunde.

Erfenis van de oudheid

In hun medisch-botanische geschriften werden de Grieken en Romeinen door de medische kennis van oude culturen beïnvloed. Vroege Soemerische spijkerschrifttabletten uit het 3e millennium v.C. bevatten namen en recepten van geneeskruiden. De Egyptische 'Ebers-papyrus' (ca. 1550 v.C.) beschrijft meer dan 700 kruidenmiddelen. De oudste Griekse medische teksten zijn van de hand van **Hippocrates** (ca. 460-370 v.C.) en zijn leerlingen. Van grote betekenis tot in de nieuwe tijd waren de werken van **Theophrastes** (372-287 v.C.) en de Griekse arts **Pedanius Dioscurides** (40-90 n.C.). De Romeinse geleerde **Gaius Plinius Secundus maior** (23-79 n.C.) behandelde in zijn *Naturalis Historia* 1000 artsenijplanten. **Claudius Galenus** (ca. 131-201 n.C.), een Romeinse arts van Griekse afkomst, verwerkte de oeroude **leer van de vier sappen** in een systeem dat meer dan 1500 jaar lang de grondslag van de geneeskunde vormde. Volgens deze leer is zowel de bezielde als de onbezielde natuur opgebouwd uit vier bouwstenen: vuur, water, aarde en lucht. De daarmee corresponde-



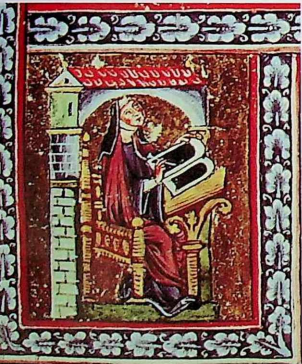
De beroemde geneesheren Hippocrates en Galenus uit de antieke oudheid op een fresco (ca. 1230) in de Dom van Anagni (Lazio, Italië).

rende vier sappen – rode gal, slijm, zwarte gal en bloed – zijn in de gezonde mens in balans met elkaar. Genezen betekent dat we het evenwicht tussen de sappen moeten herstellen – vooral met behulp van geneeskrachtige planten. De sappen gaan hand in hand met de vier eigenschappen heet, koud, droog en vochtig. Zo behandelt men een door koude veroorzaakte verstoring met een als 'warm' geclassificeerd geneeskruid. Ook Hildegard von Bingen beschreef haar geneesplanten naar deze criteria. In de Indiase ayurveda en traditionele Chinese geneeskunde vinden we tegenwoordig nog overeenkomstige principes.

Keltisch-Germaanse cultuur

Terwijl in de vroege beschavingen, de klassieke oudheid en versterkt in de late oudheid de betekenis van vrouwen afnam, stonden ze bij de Kelten en Germanen als **wijze vrouwen** nog lang in hoog aanzien. Over deze rol en het feit dat krijgers hun wonden lieten verzorgen door vrouwen, berichtte de Romeinse schrijver Tacitus (55-120 n.C.) verbaasd in zijn *Germania*. Veel

Hildegard von Bingen schreef theologische en medisch-botanische werken. (Handschrift ca. 1230)



kruidenkennis is in de tijd van de heksenvervolgingen (ca. 1500-1800) verloren gegaan met de uitroeiing van de wijze vrouwen. Een nagalm van de Gallo-keltische volksgeneeskunde vinden we in het artsenijenboek *De medicamentis* van de Gallo-Romeinse schrijver Marcellus Empiricus (ca. 400 n.C.).

De kloostergeneeskunde van de middeleeuwen

De kloostergeneeskunde van de middeleeuwen ontwikkelde zich volgens de strenge orderegels van de Italiaanse monnik Benedictus van Nursia, die de grootste waarde hechtte aan ziekenverzorging. Na het ineenstorten van het Romeinse Rijk en de antieke cultuur stichtte Benedictus op de Monte Cassino in Zuid-Italië een klooster, dat uitgroeide tot de bakermat van het monnikenwezen in het Avondland en in heel Europa een voorbeeld werd voor het stichten van kloosters. Hierdoor verspreidde de orde der Benedictijnen. De kloostergeneeskunde was vooral een kruidengeneeskunde maar omvatte ook adviezen voor een gezonde leefwijze, en was voor een groot deel op de medische kennis van de oudheid gebaseerd.

Ook de werken van Arabische geleerden oefenden invloed uit. Een beroemde vertegenwoordiger van de Arabische geneeskunde was de Perzische medicus, wetenschapper en filosoof **Ibn Sina** (980-1037), beter bekend als **Avicenna**. In onze streken verrijkten monniken en nonnen hun medische kennis met de inheemse, op de Keltisch-Germaanse geneeskunde berustende schat aan ervaring. Zo brachten ze de boeren niet alleen nieuwe kennis, maar ze leerden ook van hen. De benedictijnse abdis **Hildegard von Bingen** (1098-1179) verenigde in haar talrijke medisch-botanische werken antieke tradities, eigen observaties en ervaringen, en volksoverleveringen en -magie.

Ontwikkeling in de nieuwe tijd

Op de drempel naar de nieuwe tijd oriënteerde de arts en alchemist Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493-1541), beter bekend als **Paracelsus**, zich op soortgelijke bronnen. Zijn medische werken hadden een enorme invloed op de volks- en kruidengeneeskunde van de daaropvolgende eeuwen.

Hetzelfde gold voor de nieuwe **kruidenboeken** die in de 15^{de} en 16^{de} eeuw verschenen en die dankzij de opkomst van hout-snede- en boekdrukkunst op grote schaal werden verspreid. De boeken beschreven naast het medicinale gebruik de planten zelf, inclusief afbeeldingen. Van groot belang waren de kruidenboeken van de drie natuurvorsers **Otto Brunfels** (1488-1534), **Hieronymus Bock** (1498-1554) en **Leonhart Fuchs** (1501-1566), die naast hun eigen ervaringen ook niet-gecontroleerde, uit de oudheid overgeleverde uitspraken te boek stelden. Toen men vanaf de 18^{de} eeuw in de geneeskunde hoe langer hoe meer de weg van de chirurgie en synthetische geneesmiddelen insloeg, raakte de kruidengeneeskunde deels in de vergetelheid. In veel kloosters en hun apotheek, maar ook in de volksgeneeskunde leefde de kennis echter voort. De **natuurgenezers uit de 19^{de} en 20^{ste} eeuw** streefden een wederopbloei van de oude kruidenkennis en de integratie daarvan in de academische geneeskunde na. De laatste toont echter pas de laatste decennia meer interesse voor planten en hun geneesmiddelen en onderzoekte ze inmiddels wetenschap-



Kruidenboekenschrijver Leonhart Fuchs was een van de 'vaders van de Duitse botanie'. (Illustratie in een kruidenboek uit 1543)

pelijk. Tegenwoordig vormt de fytotherapie met een groot en groeiend aantal traditionele medicinale planten onderdeel van de reguliere geneeskunde. Ook veel middelen uit de homeopathie, die evenwel van andere principes uitgaat dan de fytotherapie, zijn uit het plantenrijk afkomstig.

Kruidengeneeskunde – wereldwijd

Ook buiten de Europese traditie genas en geneest men met krui-

den, bijvoorbeeld in de Tibetaanse geneeskunde en in de medische tradities van Afrikaanse en Noord- en Zuid-Amerikaanse volken. De duizenden jaren oude **traditionele Chinese geneeskunde** (TCG) behelst een omvangrijk systeem dat de macro- en mikrokosmos als verbonden door energiestromen en de mens in zijn relatie tot natuur en kosmos beschouwt. Volgens deze leer kan de levensenergie van de mens alleen ongehinderd stromen wanneer in het lichaam de universele, polaire krachten yin en yang in evenwicht zijn. Volgens de Chinese overleveringen bestaat alles uit deze twee oerkrachten. Een andere belangrijke peiler voor het herstellen van de balans is de kruidengeneeskunde. De TCG categoriseert en waardeert de eigenschappen van geneeskruiden naar smaak, temperatuur en toxiciteit. Ook de Indiase geneeskunde, ofwel de **ayurveda** ('leer van een lang leven') is oeroud. Volgens deze leer blijft de mens gezond zolang de drie centrale stuursystemen, de zogenaamde dosha's (Vata, Pitta en Kapha), in evenwicht verkeren. Geneeskruiden, waaronder ook eetlijke van onze tuinkruiden als Griekse alant, heemst, karwij en



De duizenden jaren oude Indiase geneeskunde, de ayurveda, kent een centrale rol toe aan geneeskrachtige kruiden.

tijm, kunnen het verstoorde evenwicht helpen herstellen.

De kloostertuin en zijn geneeskruiden

In de vroege middeleeuwen ontstond de kloostertuin. Het was een moestuin en diende voor het telen van voedsel en artsenijen, maar symboliseerde tegelijkertijd ook het verloren en opnieuw te bereiken paradijs. De kloostertuin verenigde verschillende culturen in één harmonieus geheel.

Aards paradijs en nuttige kruidentuin

Ommuurde tuindelen, met daarin bomen, kruiden, dieren en waterlopen, werden in het oude Perzische Rijk **pairidaeza** genoemd. Ook de **Hof van Eden** uit de bijbel kreeg later dit Perzische begrip. In de 4^{de} eeuw v.C. diende de Perzische paradijselijke tuin als voorbeeld voor de tuininrichting van vorstelijke Atheners. De antieke tuinen waren meestal formeel en symmetrisch aangelegd, zoals de

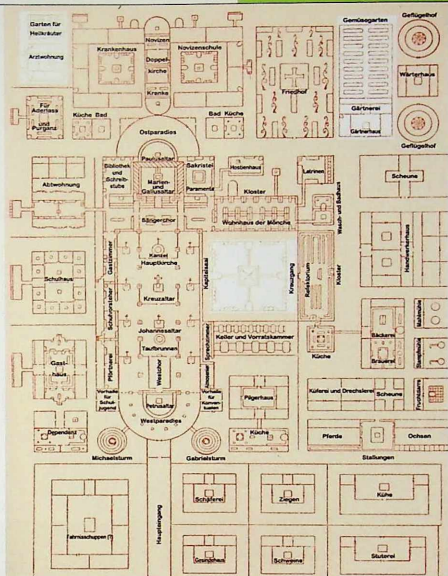
door zuilen omzoomde **peristyletuin** in huis. Na de verovering van Perzië in de 8^{ste} eeuw namen de Arabieren het idee van de paradijselijke tuin over en ontwikkelden deze tot de **islamitische tuin**, die symmetrisch is ingedeeld door een naar een centraal bekken stromende waterloop. In de Keltisch-Germaanse mythen verscheen het beeld van de met bloemen en kruiden begroeide weide als een hiernamaals op de bodem van een put of aan het eind van de wereld.

In het 'Paradijsuintje' van een onbekende schilder (ca. 1420) groeien mediterrane en inheemse kruiden, zoals maarts viooltje, salie en sleutelbloem.



Muren of hagen, bomen en water, een strenge ordening en weelderige groei, en meestal ook een centrum waarop alles is geïntendeerd – dat zijn de basis-elementen van de paradijselijke en ook kloostertuin. Deze tuinen waren veelal symmetrisch aangelegd. Een fraai voorbeeld hiervan is de **kloosterplattegrond van Sankt Gallen** in Zwitserland, een tussen 816 en 830 voor de abt van Sankt Gallen opgesteld bouwplan voor een abdij. De vierkante kruisgangstuin wordt omzoomd door zuilen en is door kruisende paden in vier vierkante velden verdeeld, met in het centrum een boom of fontein. Ook de moestuinen en kruidentuinen en de boomgaard zijn symmetrisch aangelegd.

In de 15^e eeuw verscheen in de schilderkunst als symbool voor de maagdelijkheid van Maria het beeld van de ‘besloten tuin’ of **hortus conclusus**: de Maagd Maria zit in een door muren of wilgenhaag omgrensd tuin, die symmetrisch aangelegd kan zijn, of – zoals bij het ‘Paradijs-tuintje’ van een onbekende schilder (ca. 1420) te zien is – als een bloemenweide met bomen, een waterbekken en geneeskrachtige en symbolische bloemen.



Symmetrische tuin in de kloosterplattegrond van Sankt Gallen (Zwitserland), de oudste plattegrond van een tuin in Midden-Europa: kruisgangs-, kruiden- en moestuin en boomgaard (op het kerkhof).

Uit de mediterrane en inheemse natuur

Over het kruidenbestand van de vroegmiddeleeuwse kloostertuin informeren drie documenten:

- De bovengenoemde kloosterplattegrond van Sankt Gallen;
- de *Capitular de villis*, een door Karel de Grote rond 800

opgesteld decreet over de op hofdomeinen te verbouwen gewassen;

- de *Hortulus*, een tuingedicht, in ca. 840 geschreven door Walahfrid Strabo, abt van het klooster Reichenau in Duitsland.

Veel medicinale kruiden uit de kloostertuin kwamen oorspron-



Bernagie bereikte in de middeleeuwen als geneeskrachtige en symbolische plant uit het zuiden de Midden- en West-Europese kloostertuinen.

kelijk uit het Middellandse Zeegebied. Ze waren ofwel, zoals salie en rozemarijn, al met de Romeinen naar het noorden gekomen of werden – vaker – door monniken en nonnen in de kloostertuinen ten noorden van de Alpen geïntroduceerd (bijvoorbeeld venkel, bonenkruid, bernagie en maarts viooltje). Nogal wat geneeskruiden, zoals karwij, munt en sleutelbloem, zijn echter inheems bij ons. De meeste van onze genees- en keukenkruiden waren er al tegen het einde van de middeleeuwen. Enkele kruiden, zoals

stokroos, kwamen daar bij toen rijke burgers en vorsten siertuinen begonnen aan te leggen. Later voerde men ook geneeskruiden uit andere continenten in.

Voorbeeld voor andere tuinen

De kloostertuin en zijn planten beïnvloedden gaandeweg de middeleeuwen ook de ontwikkeling van andere tuinvormen, zoals de boeren-, kasteel- en moestuin. In de renaissance

bleef de geometrische tuininrichting domineren en werd die zelfs versterkt; men speelde met gecompliceerde en in elkaar verstrengelde patronen. Artsen, apothekers en geleerden legden **kruidentuinen** aan met verschillende **genees- en keukenkruiden**.

De barok dreef geometrie en symmetrie op de spits: niet alleen de tuin in zijn totaliteit, maar ook de individuele perken en bedden werden naar kunstige patronen ingericht. Elementen van deze **baroktuinen** –

Een strenge ordening en weelderige groei resulteren in een harmonieus geheel in de traditionele boerentuin, die ooit onder invloed van de kloostertuin is ontstaan.



zoals door buksen omkaderde perken – kwamen later terug in de **boerentuin**. Pas vanaf de 15^{de} eeuw begonnen de strenge, geometrische tuinvormen vrijer te worden. In veel moderne tuinen werkt de invloed van de kloostertuin nog door, hoewel dat misschien niet direct zichtbaar is.

Magische en symbolische planten

Niet als de tuinen dienden ook de kruiden niet louter het directe nut. Ze verschenen in sagen en legenden en speelden vooral nog lang een rol als **toverplanten**. Zo dacht men dat geurende planten als kamille, marjolein en lavendel het kwaad konden afweren. Sommige planten hield men voor machtige geluksbrengers, die zoals sleutelbloem naar schatten leidden of zoals salie liefde konden opwekken. Andere, zoals stalkaars, genazen op magische wijze, waarbij het soms al volstond om de plant bij zich te dragen of in de hand te houden. Ook verborgen zaken in heden en toekomst meende men met kruiden te kunnen ontraadselen, bijvoorbeeld in een liefdesorakel met goudsbloem.



Als **geluks- en afwerende planten** waren geneeskrachtige tuinkruiden ook in de loop van het jaar en belangrijke levensfasen onmisbaar. Tot op vandaag zouden de kruidenboeketten met Maria-Hemelvaart (15 augustus) naast wilde en veldplanten ook tuinkruiden als salie, karwij, absintalsem of Griekse alant moeten bevatten. Bruidsparen beschermden zich op de bruiloft bijvoorbeeld met dille en rozemarijn tegen afgunste en ge-

Het kleine geurende maarts viooltje symboliseert edele bescheidenheid.

vaarlijke geesten. Ook bij sterfgevallen en begrafenissen zouden tuinkruiden als rozemarijn of goudsbloem boze demonen op afstand moeten houden. Veel kruiden, vooral blauwbloeiende zoals lavendel of maarts viooltje, zijn **symbolische planten** voor Maria. Als symbool van het paradijs ontstond in 1610 bij

het St.-Michaëlshuis in Bamberg (Duitsland) een 'hemelse tuin' met 578 geneeskrachtige en symbolische planten als zinnebeelden van het eeuwige heil. Ook in volksliederen en in de poëzie vervulden kruiden een symbolische functie. Zo luidt de tweede zin van elk couplet van het zestiende-eeuwse volkslied *Scarborough Fair* steeds: 'parsley, sage, rosemary and thyme' ('peterselie, salie, rozemarijn en tijm'). De herhaling geeft een magische tint aan het lied; het lijkt alsof de schrijver de wanhoop om de onmogelijke liefde met dit 'bouquet garni' wil bezweren en draaglijk maken.

Werkzame stoffen in geneeskruiden

Hoewel hun werking vaak al honderden jaren bekend is, hebben pas moderne analysemethoden de werkzame stoffen in geneeskrachtige kruiden kunnen identificeren.

Het geheel werkt

Meestal bevat een plant meerdere stoffen, vaak als hoofd- en bijstoffen. Ook minder actieve bijstoffen kunnen een belangrijke rol spelen, bijvoorbeeld

doordat ze de werkzaamheid van de medicinale stoffen reguleren. De toepassing van de plant of een plantendeel is daarom dikwijls effectiever dan een uit de plant gewonnen geïsoleerde werkzame stof of complex van werkstoffen. Maar zelfs tegenwoordig zijn nog niet alle geneesplanten precies onderzocht op hun werkzame bestanddelen.

Om van een voldoende gehalte aan werkzame stoffen zeker te zijn, let u op het volgende: koop altijd zaaigoed of jonge planten van goede kwaliteit, neem de kweekinstructies in acht (zie blz. 21, 27), oogst op het juiste moment (blz. 73) en verwerk (blz. 74), bereid (blz. 76) en gebruik (blz. 79) de plantendelen volgens voorschrift.

Belangrijke groepen werkzame stoffen

- **Etherische oliën:** snel vervliegende, sterk en meestal aangenaam ruikende, olieachtige stoffen. Afhankelijk van hun samenstelling oefenen ze een doorbloeding- of spijsverteringsbevorderende, ontstekingsremmende, urinedrijvende, huidirriterende, krampwerende, kiemdodende of slijmoplossende werking uit.



Zeepkruid bevat vooral in de wortelstok saponinen en was daarom een waskruid en geneeskrachtige plant.

Voor al leden van de families der schermbloemigen (bijvoorbeeld karwij), lipbloemigen (bijvoorbeeld lavendel) en composieten (bijvoorbeeld kamille) bevatten etherische oliën.

- **Alkaloiden:** stikstofhoudende verbindingen, die vaak sterk giftig zijn. Alkaloidenplanten, waartoe de sterkst giftige planten als blauwe monnikskap behoren, komen voor zelfmedicatie niet in aanmerking. Plantendelen die kleine doses alkaloiden als bijstoffen bevatten, mogen (zoals smeewortel) uitsluitend uitwendig

toegepast worden of zijn (zoals de bloemen van maarts viooltje) niet giftig.

- **Bitterstoffen:** verschillende verbindingen met bittere smaak. Ze stimuleren de spijsverteringssappen en eetlust en werken daarnaast afhankelijk van hun samenstelling kiemdodend, urinedrijvend, kalmerend of algemeen versterkend (bijvoorbeeld absintalsemkruid).
- **Flavonoïden:** gele, rode, blauwe en violette kleurstoffen. Ze oefenen o.a. een normaliserende werking op de doorlaatbaarheid van de vaatwanden uit, werken ontstekingsremmend, krampwerend en urinedrijvend en/of beschermen de cellen (bijvoorbeeld guldenroedeekruid).
- **Looistoffen:** verschillende verbindingen die proteïne binden en deze onoplosbaar maken. Ze werken samentrekkend, kiemdodend, ontstekingsremmend, prikkelstillend. In hoge doses kunnen ze het maagslijmvlies irriteren (bijvoorbeeld rozemarijnblaadjes).
- **Lookoliën (sulfiden):** zwavelhoudende verbindingen die huidirriterend, kiemdodend, bloeddrukverlagend werken (bijvoorbeeld daslookblaadjes).

- **Saponinen:** chemische stoffen die in water oplosbaar zijn en daarin een soort zeepachtig schuim vormen. Ze remmen de groei van micro-organismen, vooral schimmels, en werken slijmoplossend- en uitdrijvend en ontstekingsremmend. Opgelet: een overdosis saponinen is giftig (bijvoorbeeld bloemen van de sleutelbloem).
- **Slijmstoffen:** koolhydratenbevattende stoffen, die opwellen in water. Ze werken prikkelstillend en ontstekingsremmend (bijvoorbeeld heemstblaadjes en -bloemen).

- **Mosterdoliën (glucosinolaten):** scherp smakende en huidirriterende aromatische stoffen met een kiemdodende werking (bijvoorbeeld mierikswortel).
- **Vitaminen en mineralen:** komen in een heleboel geneeskruiden in significante doses voor en oefenen zowel een preventieve als genezende werking uit. Voorbeelden: daslookblaadjes zijn rijk aan vitamine C, weegbreeblaadjes bevatten significante hoeveelheden kiezelduur en paardenbloemblaadjes zijn rijk aan calcium.

Sulfiden (lookoliën) zijn zwavelhoudende verbindingen, die vooral in knoflook, daslook, ui en prei voorkomen en daaraan het scherpe, pikante aroma verlenen.





Tuininrichting en verzorging

Oude kennis maar ook nieuwe inzichten en eigen ervaringen zijn een betrouwbaar fundament voor de fraaie en tegelijkertijd praktische inrichting van een geneeskrachtige kruidentuin. Hetzelfde geldt voor de verzorging en vermeerdering van de in velerlei opzichten waardevolle planten.

Uw geneeskrachtige kruidentuin inrichten

Een enkel klein tuintje of een groter areaal – hoe uw geneeskrachtige kruidentuin eruitziet, wordt bepaald door uw persoonlijke wensen en ideeën. Uiteraard spelen ook de ligging en grootte van uw tuin een rol. Hieronder vindt u enkele suggesties.

De kruidenborder

Kunt u de kruidenborder slechts van één kant bereiken, bijvoorbeeld omdat hij tegen een muur of schutting ligt, dan zou het maximaal 90 cm breed moeten zijn. Hoewel een kruidenborder meestal rechthoekig of vierkant is, kunt u natuurlijk ook voor

een ronde of trapeziumvorm kiezen. Een oppervlakte van 1 of 2 m² kan al plaats bieden aan een hele rits verschillende kruiden. Leg indien mogelijk twee borders aan – één voor zonnende kruiden en één voor kruiden die halfschaduw prefereren.

Kruiden als omkadering

In oude boerentuinen hadden paden en borders vaak een rand van planten. Boerinnen gebruik-

ten daarvoor niet alleen buxus, maar ook allerlei kruiden zoals marjolein, lavendel, tijm of hysop. Houd dergelijke randbeplanting strak in vorm door regelmatig snoeien in lente of herfst, vooral wanneer in de border een weelderige planten-diversiteit groeit.

Kruidentuin met geometrisch patroon

Geometrisch aangelegde kruidentuinen herinneren aan middeleeuwse kloostertuinen, oude boerentuinen of de renaissance- of baroktuinen. Een dergelijke kruidentuin kan van verschillende omvang zijn en een eenvoudig of complex patroon hebben.

Al op een relatief klein oppervlak – één of twee tuintjes – kan een omvangrijk assortiment aan geneeskruiden groeien.



Een geneeskrachtige kruidentuin is een lust voor oog, oor en neus: bloemenkleuren en bladvormen, scherpe en zoete geuren en zoemende bijen gaan op in een harmonieus totaal.



Geometrisch aangelegd en georiënteerd op een centrum, herinneren ook moderne kruidentuinen aan oude voorbeelden.

Het middelpunt van de kruidentuin wordt meestal ingenomen door een boom, fontein of tuinbeeld. De ornamentale inrichting laat bedden ontstaan die door smalle tegel- of kiezelpaden van elkaar gescheiden zijn. Een perkrand van buxus of kruiden versterkt de optische indeling. Een heg rond de complete tuin biedt beschutting tegen in- en wind en schept een beschouwende sfeer.

U kunt elk tuintje met één of met verschillende kruidensoorten beplanten. Is uw ornamentale tuin groot genoeg, zet de hogere planten dan in het centrum, verdeel de middelhoge planten daaromheen en zet de lage kruiden langs de randen. Geschikte indelingen voor de

kleine tuintjes zijn een kruidenwiel of schaakbordpatroon. Bij de laatste vorm wisselen vierkante tegels (30 tot 60 cm) en met kruiden beplante vierkanten elkaar af.

Kruidenspiraal

De kruidenspiraal neemt betrekkelijk weinig ruimte in en biedt geschikte standplaatsen aan kruiden met uiteenlopende eisen. Bovendien is het een mooie decoratie in uw tuin. Graaf op een zonnig plekje een cirkelvormig vak met een doorsnede van minstens 2 m, ongeveer 20 cm diep, uit en vul de kuil met kiezel. Aan de zuidkant kunt u desgewenst een ondiepe kom als vijver uitgraven en met folie bekleden. De kruidenspiraal bouwt u als een in een spiraal lopende, van buiten naar binnen hoger worden stapelmuur van natuursteen. Vul de spiraal tot ongeveer de halve muurhoogte met stenen, kiezel of gruis op en stort daarover tuinaarde. Boven aan de spiraal, waar u zonminnende kruiden als rozemarijn, lavendel en salie plant, zou de grond zandig en droog moeten zijn. In het midden van de spiraal, waar u bijvoorbeeld karwij, lavas en melisse kunt kweken, dient de

grond iets vochtiger te zijn en meer voedingsstoffen te bevatten. De grond is het meest vochtig aan de onderrand, waar bijvoorbeeld kruiden zoals engelwortel en pepermunt het goed doen.

Tussen sierplanten en groenten

Attractieve soorten als groot kaasjeskruid en stokroos staan ook fraai in het bloemenperk. Tussen groente- en sierplanten kunnen kruiden eveneens op-tisch aantrekkelijk zijn; bovendien zijn ze prima burens (zie blz. 23). Let ook hier op de hoogte van de kruiden. Hoge exemplaren komen op de achtergrond of vestigen als solitaire planten de aandacht op zich. Halfhoge planten komen het beste tot hun recht in het midden van het perk. Plant lagere soorten voor- aan of langs de rand, zodat ze niet achter de andere verdwijnen.

Kruiden buiten de kruidentuin

Inheemse wilde planten als daslook, kamille, duizendblad en smalle weegbree kunt u ook buiten de eigenlijke kruidentuin op een gepaste standplaats

kweken. Hetzelfde geldt voor kruiden die veel plaats innemen, zoals mierik, Griekse alant, lavas en munt. Geef ook absintalsem een eigen plekje, omdat het kruid een negatieve invloed uitoefent op de meeste planten, met uitzondering van aalbessen, dat door absintalsem tegen blazenroest beschermd wordt.

Kruiden in kuipen, bakken, potten, schalen

Om kruiden te telen hebt u geen grote tuin nodig. Ook op het balkon of terras of zelfs de vensterbank kunt u een kruidentuintje aanleggen. Teelt in pot-

ten is niet geschikt voor daslook en evenmin voor hoog opschietende kruiden als Griekse alant, heemst, engelwortel, lavas, mierik, stokroos en absintalsem. Potcultuur is daarentegen juist gunstig voor koudegevoelige planten als basilicum, niet-winterharde als rozemarijn en voor sterk woekerende kruiden als melisse en munt. Om optimaal aan de specifieke standplaatsen te voldoen, kunt u het beste elke soort in een eigen bak of pot planten. Grote bakken kunt u met verschillende soorten kruiden beplanten. Zet echter niet één- en meerjarige planten bij elkaar teneinde de laatste niet te verstoren.



Veel geneeskruiden zijn prima geschikt voor potten en kuipen en stralen zo ook een mediterrane sfeer uit.

De juiste standplaats

Om ervoor te zorgen dat geneeskruiden voldoende medicinale stoffen kunnen opbouwen, is het belangrijk dat er in de tuin aan hun – meestal bescheiden – eisen wordt voldaan.

Licht en warmte

De van origine mediterrane kruiden hebben veel licht en warmte nodig. Geef ze daarom een plekje op de zonnigste plaats in de tuin. Een kruidentuintje in de halfschaduw is geschikt voor inheemse kruiden en planten die uit het oosten of zuidoosten stammen. Kruiden die om

In deze tuin groeien geneeskruiden tussen de groenten en sierplanten. Het oogt aantrekkelijk en de meeste kruiden zijn goede buren.



Lichteisen in de kruidentuin

Volle zon: absintalsem, bonenkruid, duizendblad, fenegriek, gezevende distel, goudsbloem, heemst, hysop, kamille, lavendel, mariadistel, marjolein, rozemarijn, salie, sint-janskruid, stalkaars, stokroos, tijm, valkruid, venkel.

Halfschaduw: daslook, engelwortel, maarts viooltje, smeewortel.

Zonnig of halfschaduw: echte sleutelbloem, Griekse alant, groot kaesjeskruid, guldenroede, hartgespan, karwij, lavas, melisse, mierik, Oost-Indische kers, paardenbloem, pepermunt, smalle weegbree, valeriaan, vrouwenmantel.

warmte vragen, gedijen goed tegen een muur of houten wand, of in bakken of potten tegen de huismuur. In de kruisgang of achter kloostertuinmuren waren kruiden goed beschut tegen koude wind. Bomen of hagen, hoog opschietende bonen of wikkes, of hoge struiken als herfstaster aan de noord- of westkant van uw kruidentuin zijn geschikte, natuurlijke beschuttingen tegen de wind. Bewaar echter wel voldoende afstand, zodat ze zonnende kruiden niet in de schaduw zetten.

De bodem

Controleer voordat u een kruidentuin aanlegt de bodemsoort: kunt u de aarde tot stevige klompen samenpersen, dan gaat het om een kleibodem. Bij zandgrond blijven de deeltjes niet aan elkaar kleven. Kunt u de grond gemakkelijk tussen de vingers verkruiemelen, dan is de bodem lemig. Gunstig voor de meeste kruiden is zandige leemgrond met een goed humusaandeel.

Grofweg kunnen we twee groepen onderscheiden: de zonnende kruiden prefereren over het algemeen een zandige, eerder voedingsstofarme, iets kalkhoudende grond. Een iets voedingsstoffijkere bodem met een

hoger leemaandeel geniet de voorkeur van kruiden die in de halfschaduw gedijen.

Zware kleigrond, waarin het vocht zich gemakkelijk ophoopt, kunt u openbreken met zand, compost of een groenbemesting. Een zandige, magere bodem verrijkt u met compost; kleimeel maakt hem dichter, waardoor hij beter voedingsstoffen en water opslaat. De zuurgraad van de bodem is bepalend voor de activiteit van bodemorganismen en daarmee de humusvorming en beschikbaarheid van voedingsstoffen. Met eenvoudige testsets uit de winkel kunt u de pH-waarde bepalen; de uitslag vertelt of uw grond eerder zuur of basisch is. De meeste planten gedijen bij

Door compostering ontstaat uit lagen tuin- en keukenafval een waardevol bodemverbeterings- en mestmiddel. Niet composteerbaar zijn onkruiden, zieke planten, vlees- en visafval, gekookte etensresten, fecaliën.



een pH-waarde tussen 6 en 7. Veel mediterrane kruiden zijn zuurgevoelig en prefereren een licht basische, kalkhoudende bodem. Geschikt als kalkgift is algenkalk of koolzure kalk.

Vorbereiding van de kruidenborder

U kunt het beste in de herfst beginnen met het aanleggen van uw kruidenborder.

- Verwijder grondig alle plantenresten en onkruid. Bij sommige hardnekkige onkruiden helpt alleen het uitgraven van de wortelstok.
- Bewerk de bodem: hiervoor steekt u een riek in de grond en u beweegt deze zacht heen en weer. Hierdoor ontstaan holle ruimtes, waarlangs lucht en water in de bodem kunnen doordringen. Bij zeer zware grond met vochtstuwingen kan omspitten zinvol zijn, omdat u zo de vastgekoekte grondlagen openbreekt.
- Verdeel bodemverbeterende middelen als compost, indien nodig zand, kleimeel of algenkalk in een dunne laag over de border en werk ze in.
- Maak de bovenste laag van de kruidenborder opnieuw los zodra deze in het voorjaar opgedroogd is. Werk daarna op

nieuw compost en eventueel andere organische mestmiddelen als hoornmeel in de bodem. Egaliseer de border met de hark. Wacht na het bemesten nog twee weken voor u met het zaaien of planten begint.

Een goede buur

In de boerentuin groeien van oudsher groenten, keuken- en medicinale planten en anderszids sierplanten zij aan zij. Dat zorgt niet alleen voor een fraaie aanblik, maar de planten bevorderen ook elkaars groei. Veel kruiden (zoals sleutelbloem, Oost-Indische kers, pepermunt, duizendblad, tijm en hysop) hebben een positieve invloed op andere gewassen en op de tuin. Ook kunnen geneeskruiden problemen bij buurplanten helpen bestrijden. Zo verhindert bonenkruid dat bonen sterk door de zwarte bonenluis worden aangetast, terwijl lavendel bladluizen van rozen verdrijft. Bedenk wel dat de werking minder sterk is dan die van chemische middelen, maar wel vriendelijk en duurzaam. Kruiden combineren gewoonlijk goed met elkaar en met andere tuinplanten. Let er daarentegen wel op dat u salie niet naast kom-

Geneeskruiden als goede buren

Kruid	Buurplanten
Bonenkruid	Bonen
Hysop	Wijnstok
Karwij	Komkommer, peen, ui, aardappel
Lavendel	Roos
Mierik	Fruitheesters
Oost-Indische kers	Aardappel, fruitbomen, tomaat
Pepermunt	Kool
Rozemarijn	Salie, peen
Salie	Kool, rozemarijn
Tijm	Kool
Venkel	Komkommer, peen, ui, aardappel

kommer, pepermunt niet naast kamille, schermbloemigen als karwij of venkel niet naast elkaar en absintalsem niet naast andere kruiden plant.

Geneeskruiden planten en vermeerderen

Zaaigoed en jonge planten vindt u bij tuinderijen en tuincentra. Gespecialiseerde tuinderijen bieden ook zeldzamere soorten aan. Let erop dat u een authentiek geneeskruid en geen cultuurvorm koopt.

Sommige kruiden zaaien zich eenmaal in de tuin zelf uit. Van een aantal – bijvoorbeeld karwij, venkel en engelwortel – kunt u in de zomer of herfst zaad oogsten.

Zaaien in de volle grond

De meeste eenjarige en vaste planten zaait u in het voorjaar – koudegevoelige soorten niet vóór half mei. Tweejarigen zaait u doorgaans in de zomer. De herfst is de zaaitijd voor sommige vaste planten (koudkiemers), bijvoorbeeld maarts viooltje.

Tip

Wilt u slechts enkele planten opkweken, dan kunt u het beste slechts enkele zaden per pot zaaien. Laat alleen de sterkste zaailingen staan. Zo hoeft u niet te verspenen.



In de volle grond zaait u meestal in voren. Bedek het zaaigoed naargelang de soort met een dunne of dickere laag aarde.

Belangrijk is een goed voorbereid kruidentuintje. De eenjarige zaait u meestal direct op hun standplaats. Sommige tweejarigen en de meeste vaste planten kweekt u eerst op in een zaaibed of een koude bak.

Rijenzaai is vaak gunstiger dan breedwerpig zaaien, omdat de verzorging gemakkelijker gaat. De rijafstand hangt van de plantensoort af. U kunt de voren – meestal 1-3 cm diep – het beste met de harksteel langs een gespannen lijn trekken. Zaai de zaden niet te dicht op elkaar. Vermeng zeer fijn zaad met zand of gebruik een zaaïrol. Druk de zaden zacht in de grond en bedek ze met aarde – lichtkiemers met slechts een heel dun laagje. Giet voorzichtig en houd het zaaigoed gelijkmatig vochtig. Vergeet niet een naambordje of het zaadpakje naast het

zaaigoed in de grond te prikken. De opgroeiende plantjes mogen noch nat staan noch uitdrogen. Wanneer de kruiden elkaar licht en ruimte beginnen te ontnemen, dunt u een- en tweejarigen uit. Bij sommige soorten herplant u de exemplaren uit elkaar. Verplant de meerjarige kruiden naar hun definitieve standplaats wanneer ze robuust genoeg zijn.

Beschutte teelt

Op een tegen de wind beschutte, warme plaats (warme broeibak, verwarmde kleine kas of vensterbank) kunt u al vanaf februari/maart warmteminnende kruiden zaaien.

Bedek het afvoergat in de nieuwe of grondig met azijnwater gereinigde zaaipot met potscherven en vul de pot tot net onder de rand met teelaarde. Klop kort met de pot op een hard vlak, egaliseer de aarde en druk de randen iets aan. Zaai de zaden dun en gelijkmatig en druk ze met een plankje of de rug van een lepel licht aan. Zeef over de zaden van lichtkiemers slechts een heel dun laagje aarde, over andere zaden een 0,5-1 cm dikke laag. Dek om uitdrogen te voorkomen het zaaigoed af met een glazen of plas-

tic stomp of transparante folie. Zet voor de ventilatie de stomp op latjes; knip spleetjes in de folie. Zet de pot of bak weg op een lichte en warme plaats, maar niet in de felle zon. Ontkiemen de plantjes, dan verwijderd u de afdekking af en toe om te luchten en na enige tijd helemaal. Verspeen zodra na de kiemblaadjes de eerste echte blaadjes verschijnen: verpot de zaailingen naar aparte potten met teelaarde of verspeensstoffen bevat.

Kruiden planten

De bij warmte voorgekweekte kruiden kunt u naar potten ver-

In de kas of op de vensterbank kunt u al eind winter beginnen met het zaaien van geeskruiden.



planten en naargelang van de soort in april of mei buitenzetten of uitplanten. Nu is het ook de tijd om jonge vaste planten te kopen en te planten. Kruiden die niet gevoelig zijn voor kou, zoals mierik, kunt u nog in de herfst planten. Plant het gekochte goed zo snel mogelijk in het voorbereide tuintje. Doordrenk kurkdroge kluiten van tevoren goed. Plant de zelfgekweekte of gekochte plantjes met de juiste tussenafstanden tot elkaar en eventueel al aanwezige burens uit over het tuintje. Graaf met een schopje plantgaten en vul deze met wat goede compost. Haal het kruid uit de pot en plant het iets hoger in het gat dan het in de pot stond. Druk de aarde zacht aan en geef voorzichtig water. Maak de plant goed nat, zodat de wortels in contact met de bodem komen. De wortels mogen niet uitdrogen tot de planten voldoende opgeschoten zijn.

Welcome zwervers

Ook wilde kruiden strijken neer in uw tuin. Een aantal daarvan is decoratief; andere, zoals brandnetel, paardenbloem, duizendblad en smalle weegbree, bezitten waardevolle medicinale



Spreid de kruiden voordat u ze plant met de juiste tussenafstand uit op het tuintje.

eigenschappen. Wanneer zulke wilde planten neerstrijken op plaatsen waar ze storen, en 'onkruid' zijn, kunt u proberen ze te verplanten naar een plekje dat u beter bevalt. Dat zal echter niet altijd lukken, omdat veel wilde kruiden uiterst gevoelig reageren op verplanten.

Vegetatieve vermeerdering

Er zijn veel vaste planten die u 'ongeslachtelijk' kunt vermenigvuldigen.

Deling

Kluiten of wortelstokken van sommige vaste planten – bijvoorbeeld melisse, duizendblad en sleutelbloem – zou u na enkele jaren moeten delen. Delen betekent vaak tegelijkertijd een verjongingskuur voor de planten. Til in de herfst of lente met een riek de kluit of wortelstok voorzichtig uit de grond. Split de kluit met een ferme spade-steek, twee rieken, een scherp mes of met de handen in twee, drie of ook meer stukken en plant die stukken met voldoende tussenafstand opnieuw in de grond.

Wortelstokken en kluiten deelt u meestal los met de spade.



Door middel van stekken verkrijgt u bij geschikte planten – op deze illustratie lavendel – op eenvoudige wijze dochterplanten.

Stekken

Snijd in de vroege zomer van geschikte planten – marjolein, lavendel, melisse, rozemarijn, pepermint, tijm of hysop – met een scherp mes 10-15 cm lange, verse, nog niet verhoude twijgen direct onder een bladaanzet af. Laat alleen de bovenste blaadjes zitten; de onderste verwijdt u. Steek de twijgen niet te diep (0,5-1 cm) in een pot met kweekarde of een mengsel van aarde en zand. Druk de aarde licht aan, geef voldoende zacht water en bescherm de twijgen met een kunststofstolp, plastic zak, folie of weckpot tegen te sterke verdamping. Zorg ervoor dat de twijgen voldoende venti-

latie krijgen. Zet de stekken op een lichte (niet zonnige), matig warme plaats. Verspeen de stekken als ze uitlopen naar een voedingsrijk substraat en plant ze in de herfst of daaropvolgende lente uit.

Uitlopers en afleggers

Sommige vaste planten, zoals marjolein, maarts viooltje en pepermint, vormen boven- en/of ondergrondse uitlopers. Andere kruiden, zoals lavendel, salie, tijm en hysop, produceren afleggers door lange loten dicht langs de bodem uit te spreiden, waarna ze wortelschieten. In beide gevallen kunt u dochterplanten afsnijden zodra ze krachtig genoeg opgeschoten zijn.

Sommige kruiden, zoals pepermint, vormen uitlopers. Snijd de dochterplanten af wanneer ze krachtig opgeschoten zijn.



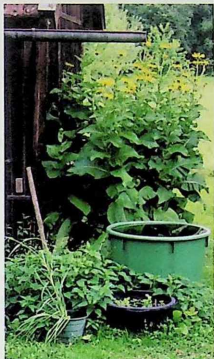
De juiste verzorging

Hoewel ze meestal slechts bescheiden eisen stellen, vergen ook geneeskruiden voor hun bloei en hun groei enige verzorging.

Water

De 'zuiderlingen' onder de geneeskruiden, zoals lavendel, tijm en salie, heeft u in de tuin alleen water te geven in zeer droge en warme zomers. Andere kruiden hebben hoogstens water nodig wanneer ze hun koppetje beginnen te laten hangen. Enkele regels met betrekking tot het gieten:

- Liever zelden en grondig dan vaak en oppervlakkig.
- Giet 's ochtends of 's avonds, nooit in de felle middagzon.
- Geef de waterdosis in kleinere porties. Maak uitgedroogde grond eerst licht vochtig en giet kort daarna opnieuw.
- Giet potkruiden regelmatig, omdat hun watervoorraad snel op is. Vermijd echter waterstuwingen.
- Verzamel indien mogelijk regenwater als gietwater. Waterbesparing komt de natuur en het milieu ten goede en kruiden zijn op het zachte water gesteld!



Dakgoten en regentonnen voorzien in een voorraad zacht water en helpen op kraanwater te besparen.

Bemesten

In principe geldt: bemest geneeskruiden liever te weinig dan te veel, omdat overbemeste kruiden minder aroma- en medicinale stoffen vormen.

Rijpe (minstens twaalf maanden, beter nog twee tot drie jaar oude) compost is goed voor alle geneeskruiden. Strooi de compost in het voorjaar over het voorbereide tuintje en in de herfst rond de meerjarige kruiden uit. Graaf de compost niet in, maar werk hem slechts oppervlakkig onder.

- Eenjarige en het grootste deel van de tweejarige kruiden heeft u in de tuin niet te bemesten.
- Inheemse en uit het oosten of zuidoosten stammende meerjarige kruiden hebben een grotere voedselbehoefte dan andere kruiden en waarderen daarom een dosis organische mest in het voorjaar en eventueel nog eens in de vroege zomer. Geschikt zijn hoornmeel en organische mestmiddelen op plantaardige basis, bijvoorbeeld algenmest en vooral plantengier. In tegenstelling tot de direct werkende minerale mestmiddelen wordt organisch mest eerst door bodemorganismen afgebroken. Deze mest werkt daardoor langzaam en het gevaar van overdosering met alle negatieve gevolgen (te snelle groei, te grote ophoping van schadelijke stoffen, verlies van waardevolle bestanddelen) is gering.
- De voedselvoorraad van kuip- en potplanten is snel uitgeput. Geef meerjarige kruiden en een- en tweejarige kruiden met grotere voedselbehoefte daarom in het voorjaar en daarna nog één tot twee keer tot in de zomer wat organische mest.



Brandnetelgier maakt u gemakkelijk zelf. De gier is een beproefd mest- en versterkend middel voor planten.

Plantengier

Plantengier is een goede organische mest, die het bodemleven stimuleert en de planten sterker en daardoor beter bestand tegen ziekten en ongedierte maakt. U kunt er kruiden met grotere voedselbehoefte tot in de zomer één tot twee keer mee bemesten.

- Vul een voldoende grote emmer of ton (hout, keramiek, kunststof) met ca. 1 kg vers, grof kleingemaakt brandnetel-, smearwortel- of heermoeskruid en 10 l water. Vul niet tot de rand, omdat de gier tijdens de gisting schuimt. Zet in de zon.

- Roer alles om en dek de brij af met kippengaas of met een houten rooster. Roer dagelijks om.
- Na enkele dagen begint de gisting. De daardoor veroorzaakte reukvorming kunt u verminderen door er een handvol steenmeel aan toe te voegen. De gier is klaar wanneer hij niet meer schuimt (na ongeveer twee weken).
- Zeef de gier af en giet hem, telkens verdund met de tienvoudige hoeveelheid water, 's ochtends of 's avonds bij vochtig weer en op vochtige grond direct aan de wortels.

Ziekten en ongedierte bestrijden

Dankzij hun werkzame stoffen zijn geneeskruiden meestal minder gevoelig en kunnen zelfs andere planten beschermen tegen ziekten en ongedierte. U voorkomt problemen wanneer u op de individuele behoeften van planten inspeelt, meerjarige kruiden om de paar jaar verplant en in uw tuin leefmogelijkheden biedt aan nuttige dieren als egels, verschillende vogels, onzelveheersbeestjes, gaasen zweefvliegen, oorwurmen, roofwantsen en talrijke soorten spinnen.



Helaas worden alleen zeer sterk geurende geneeskruiden als lavendel en hysoop door naaktslakken gemeden.

Niet zelden komen in de kruidentuin ook voor:

- **Naaktslakken:** vooral de in de jaren zestig van de vorige eeuw 'geïmporteerde' Spaanse wegslak doet zich maar al te graag aan geurige kruiden te goed.

Maatregelen: maak eind herfst en in de lente de tuinbodem los, zodat het slakkenlegsel aan het oppervlak komt en aan vorst en predators blootgesteld is. Ook beschermringen van zaagsel of smearwortelbladeren of slakkenringen uit de winkel rond de bedreigde planten kunnen helpen. De voor mens, dieren en planten ongevaarlijke slakkenkorrel Ferramol werkt goed. Zonder overbodige kwelling doodt u slakken door ze met de tuinschaar door te knippen.

- **Bladluizen:** alleen in grote aantallen verzwakken ze planten. Is het met de hand verwijderden ontoereikend, dan kunnen brandnetelaftreksels en absintalsemthee, direct op de bladeren gespoten, de bladluizen helpen bestrijden.
- **Roest:** aantasting door roest blijkt uit bruine vlekken op bieslook en de bladonderkant van pepermunt, stokroos of groot kaasjeskruid (kaasjeskruidroest). Verwijder de aangetaste plantendelen door ze ruim genoeg van de plant te knippen. Soms zult u de complete plant moeten wegdoen (niet op de composthoop gooien!).

Plantentheeën en plantenaftreksels

Naast plantengier oefenen ook de volgende kruidenpreparaten een preventieve – en bij nog niet te sterke aantasting afwerende – werking uit tegen bladluizen en ander ongedierte zoals schimmels:

Brandnetelaftreksel: bereid deze zoals gier (zie blz. 28), maar spuit er al na 1-2 dagen onverdund mee.

Absintalsemthee: schenk 4 l kokend water op 100 g vers kruid, laat het 10 minuten afgedekt trekken en zeef af. Spuit absint-

alsemthee onverdund tegen bladluizen, mieren en koolwitjes.

Heermoesaftreksel: laat 1 kg vers of 150 g gedroogd heermoeskruid 24 uur weken in 10 l water, breng 30 minuten aan de kook en laat het mengsel afgedekt afkoelen. Zeef af en spuit het heermoesaftreksel 1:5 met water verdund 's ochtends bij zonnig weer tegen meeldauw, andere schimmelziekten en spintmijt.

Overwinteren

In de herfst beëindigen een- en de tweejarige planten van het tweede jaar hun levenscyclus. Tweejarigen van het eerste jaar en vaste planten sterven deels af en reduceren hun levensprocessen tot aan het begin van de nieuwe vegetatieperiode. Snoei vaste planten als duizendblad en sint-janskruid in de herfst en halfheesters als tijm en hysop in de lente terug. Beschut tijdens extreem weer of in koude winters uit het zuiden stammende planten als hysop en lavendel met rijshout of loof. Verwijder de afdekking tijdig voor het uitlopen van de planten in het voorjaar. Laat u winterharde kruiden in potten buiten overwinteren, bescherm ze dan



Op een koele en lichte plaats in huis overleven geneeskruiden in potten de koude tijd van het jaar meestal zonder problemen.

zorgvuldig, bijvoorbeeld door ze op piepschuim of ander isolatiemateriaal tegen de huismuur te zetten en goed af te dekken. Nog beter is het om de potten in huis op een koele en lichte plaats te zetten.

Tip

Overwinterende planten hebben weliswaar weinig water nodig, maar ze mogen in geen geval uitdrogen.



De beste geneeskruiden

Dit hoofdstuk bespreekt gedetailleerder een aantal interessante geneeskrachtige kruiden die u in de eigen tuin kunt kweken. U komt te weten wat de belangrijkste kenmerken van de planten zijn en krijgt aanwijzingen en tips over het kweken en de verzorging en oogst. Informatie over het gebruik in de reguliere en volksgeneeskunde en waar relevant culinaire en cosmetische toepassingen ontbreken evenmin. Historische aspecten ronden ieder portret af.

De kruiden zijn in groepen – **eenjarigen**, **tweejarigen** en **meerjarigen** – verdeeld en daarbinnen alfabetisch op hun wetenschappelijke (Latijnse) naam geordend.

Het balkje met symbolen boven de portretten informeert telkens over bloeitijd ☆, hoogte ↑ en of

het kruid volle zon ○ of liever halfschaduw ➤ prefereert of met beide ○–➤ tevreden is. Onder 'Oogst' worden de te oogsten delen van de plant genoemd; onderstreept zijn de delen die gedroogd (of vers) in de huisapotheek gebruikt kunnen worden.

Eenjarige geneeskruiden

Goudsbloem

Calendula officinalis

☆ 6–10 ↑ 20–60 cm ○

Andere namen: Calendula, oranjebloem. **Familie:** Samengesteldbloemigen (*Asteraceae*). **Verspreiding:** Inheems in het Middellandse Zeegebied. **Kenmerken:** De spatelvormige bladeren zijn zoals de stengels viltig behaard; de grote bloeiwijzen zijn goudgeel tot oranje. Een deel van de vrucht is tot een ring gekromd. Sterk geurend.

Teelt en verzorging: Zaai vanaf maart in de volle grond; zet de zaailingen apart op 20–30 cm. De weinig eisende goudsbloem is op lemige grond gesteld en zaait zichzelf uit in de tuin. **Oogst:** Oogst de buitenste lintbloemen of gehele bloemhoofdes van juni tot augustus. Spreid ze in de schaduw uit en laat ze snel (maar indien mogelijk zon-

De levensduur van kruiden

Hoe lang kruiden leven, is niet alleen interessant op botanisch vlak, maar het is ook van invloed op de vermeerdering en verzorging in de tuin.

Eenjarige kruiden ontkiemen, groeien, bloeien, vormen vrucht en sterven binnen een periode van één jaar. Ze moeten elk jaar opnieuw gezaaid worden.

Tweejarige kruiden overwinteren – vaak met een in het eerste jaar gevormde bladrozet – en bloeien, vormen vrucht en sterven in het tweede jaar.

Meerjarige kruiden (vaste planten) leven meerdere tot vele jaren. Halfheesters zijn vaste planten waarbij het onderste stengeldeel verhout is. De meeste meerjarigen zijn eveneens uit zaad te kweken, maar dat loont vaak de moeite niet. Hebt u slechts weinig exemplaren nodig, dan kunt u beter jonge plantjes kopen.

der kunstmatige warmte) drogen. Gebruik in de keuken lintbloemen en jonge blaadjes.

Werkzame stoffen: Etherische olie, flavonoiden, carotinoiden.

Geneeskunde: Preparaten (thee, tinctuur) van de lintbloemen uitwendig bij ontstekingen



Veelzijdige goudsbloemen: sierplant, genees- en keukenkruid en decoratie van gerechten.

van mond- en keelholteslijmvlies en slecht genezende wonden; inwendig uitsluitend als klarend ingrediënt in theemengsels. In de volksgeneeskunde preparaten van lintbloemen of bloemhoofdjes uitwendig bij eksterogen, kleine wonden, letsels, eczeem, zweren, spier- en gewrichtspijn; inwendig om het bloed te 'zuiveren', bij krampachtige klachten in maag-, darm- en galstreek en tijdens de menstruatie. Goudsbloemzalf als wondzalf (zie blz. 88).

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1-2 tl gedroogde lintbloemen; laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef af. Dagelijks 2-3 kopjes.

Opgepast! Allergische reacties zijn mogelijk.

Keuken: Gebruik verse lintbloemen en verse fijngehakte bladeren als saladekruid. De bloemen kunnen ook gebruikt worden om gerechten te kleuren.

Cosmetica: Voor ruwe of vermoeide, ouder wordende huid, bijvoorbeeld als gezichtscom-

pres (zie blz. 88). Een haarspoeling met goudsbloemthee werkt regenererend en genezend op de hoofdhuid en verzorgt blond haar (zie blz. 91).

Historisch: Goudsbloem arriveerde in de loop van de middeleeuwen in de Midden- en West-Europese tuinen. Hildegard von Bingen en Albertus Magnus prezen het kruid als werkzaam tegen giften en beten van een heleboel giftige dieren. Op sommige plaatsen spraken men van de liefdestoverplant: wanneer mannen de wortels bij zich dragen in een violette zijden doek, worden ze lief en beminnelijk voor alle vrouwen. Net als de margriet gebruikte men goudsbloem in liefdesorakels. Hij was ook een doodsbloem en tot in de 20^{ste} eeuw diende hij als lijk- en grafversiering.

Gezegende distel

Cnicus benedictus

☀ 6-7 📏 10-50 cm ○

Andere namen: Benedictendistel, nagelkruid. **Familie:** Samengesteldbloemigen (*Asteraceae*). **Verspreiding:** Inheems in het Middellandse Zeegebied.

Kenmerken: De distelachtige stekelige plant heeft kleverig

behaarde stengels en bladeren. De gele bloemhoofdjes worden door hoge bladeren omgeven; de kelkbladeren zijn bruin en bezet met stekels.

Teelt en verzorging: Zaaï in maart of april in diepe, zandige,

doorlatende, eerder 'magere' bodem; zet jonge planten apart op 30 cm.

Oogst: Oogst het kruid (bovenste delen) direct voor of in de bloeitijd. Laat het uitgespreid drogen op een schaduwrijke plaats.

Werkzame stoffen: Bitterstoffen, looistoffen, etherische olie, flavonoiden.

Geneeskunde: Thee bij eetlustgebrek en spijsverteringsklachten zoals een vol gevoel en windrigheid.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 2 tl gedroogd kruid; laat 5-10 minuten afgedekt trekken en zeef het mengsel af. Dagelijks 2-3 kopjes gezegende distelthee, telkens 15-30 minuten voor de maaltijd.

Opgepast! Gevaar van allergische reacties. Een overdosis van



Aantrekkelijk en medicinaal waardevol, maar stekelig – gezegende distel.

gezegende distel kan leiden tot nierirritatie, misselijkheid en braken.

Historisch: De al in de oudheid gebruikte plant kwam in de middeleeuwen naar onze contreien. Leonhart Fuchs (1543) schrijft: 'Dit kruid is beproefd tegen allerlei giften. Daarom is het zeer nuttig te gebruiken in de tijd

van pest / want het behoedt tegen deze ziekte / en maakt degenen die door pest getroffen zijn gezond.' Maarten Luther zou met succes thee van de vruchten gedronken hebben tegen steken in de zij. Sinds lange tijd bereidt men van het kruid kruidenbitters en -likeuren.

Echte kamille

Matricaria recutita

☆ 5-8 ↑ 15-50 cm ○

Andere namen: Duitse kamille, Maria-Magdalenakruid. **Familie:** Samengesteldbloemigen (*Asteraceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; akkers, wegbermen, woeste gronden.

Kenmerken: Bladeren 2-3-voudig geveerd met zeer smalle slippen. Bloemhoofdjes met binnenin gele buisbloemen, buiten witte, later teruggeslagen lintbloemen op kegelvormige, vanbinnen holle bloembodem

zonder schutblaadjes. Sterke kamillegeur.

Teelt en verzorging: Zaai in april in rijen met 30-40 cm afstand of breedwerpig in humus-, eerder droge, kalkarme grond. Zet de zaailingen apart op 20 cm. Kamille zaait zichzelf uit; u kunt de plantjes probleemloos verplanten. Ook fraai als geurende perk- of padrand.

Oogst: Oogst de bloemhoofdjes van mei tot augustus. Laat ze uitgespreid op een luchtige plaats in de schaduw zo snel mogelijk drogen (ze schimmelen gemakkelijk).

Werkzame stoffen: Etherische olie, flavonoiden, cumarine.

Geneeskunde: Preparaten (thee, extracten) inwendig bij kramp en ontsteking in het maag-darmkanaal; uitwendig bij ontstekingen van huid of slijmvliesen, ook in de mond- en keelholte en luchtwegen (zie hoofdstoombad, blz. 80), en bij ontstekingen in de anale en ge-

nitale streek (zie zitbad, blz. 84). In de volksgeneeskunde daarnaast als licht kalmeringsmiddel en tegen menstruatieklachten.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1 el gedroogde bloemhoofdjes; laat 5-10 minuten trekken en zeef het mengsel af. Drink dagelijks 3-4 keer 1 kopje kamillethee tussen de maaltijden. Zie blz. 82 voor een theemengsel tegen nerveuze maagklachten.

Cosmetica: Verzorgt een onzuivere en geïrriteerde huid als kompres of gezichtsstoombad (zie blz. 89). Bij geprikkelde hoofdhuid en voor het intensiveren van de kleur van blond haar, bijvoorbeeld als haarspoe-ling (zie blz. 91).

Opgepast! Kamille kan, uitwendig of inwendig gebruikt, allergische reacties veroorzaken.

Historisch: Kamille was al in de oudheid een geneeskruid en



De echte kamille heeft een holle bloembodem.

groeide in de middeleeuwen en vroege nieuwe tijd uit tot haast een soort van wondermiddel. Hieronymus Bock schreef in zijn kruidenboek (16^{de} eeuw): 'Voor alle mensen is er nauwelijks een betere arts enij dan juist kamillebloemen / want ze worden voor haast alle kwalen gebruikt.' In het volksgeloof golden met Sint-Jan (24 juni) geplukte kamillebloemen als uiterst geneeskrachtig. De geurende plant zou ook boze geesten afweren.

Kamille strijkt ook zelf neer in de tuin en zaait zich daar uit.



Fenegriek

Trigonella foenum-graecum

✿ 6-7 📏 20-50 cm 🌞

Andere namen: Bokshoornklaver, Grieks hooi.

Familie: Vlinderbloemigen (Fabaceae).

Verspreiding: Inheems in oostelijk Middellands Zeegebied.

Kenmerken: De drietallige blaadjes bezitten smalle deel-

blaadjes. In de bladoksels staan enkel of met twee de gelig witte bloemen. De vruchten, zwak sikkelvormig gebogen hulzen, bevatten de vierzijdige, gelig bruine zaden.

Teelt en verzorging: Zaai fenegriek vanaf april in de volle grond in humeuze, losse, doorlatende bodem. Dun de zaailingen uit tot op ca. 20 cm (niet verplanten).

Oogst: Oogst de vruchten wanneer ze geel kleuren. Spreid ze uit om te drogen, haal de zaden eruit en laat ze nog eens drogen.

Werkzame stoffen: Slijm, saponinen, flavonoïden, etherische olie, bitterstoffen, proteïne, vette olie.

Geneeskunde: Inwendig gebruik tegen eetlustgebrek: driemaal daags $\frac{1}{2}$ tl gedroogde, kleingemaakte zaden met vloeistof. Uitwendig gebruik als brijomslag bij huidontstekingen (zie blz. 87). De volksgeneeskunde gebruikt de zaden van fenegriek – met vloeistof ingenomen of als thee – bovendien voor algemene versterking, bij hoesten, spijsverteringsklachten en ter stimulatie van de lactatie.

Theebereiding: Schenk 1 kopje koud water op 1 tl kleingemaakte gedroogde zaden. Laat het

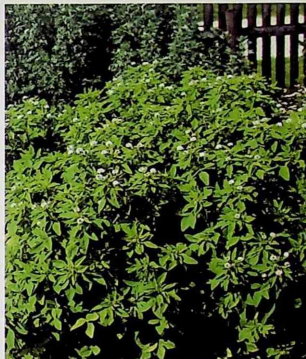
mengsel 3 uur weken, breng kort aan de kook en zeef af. Naar wens zoeten met honing. 1-3 kopjes per dag.

Opgepast! Bij herhaald uitwendig gebruik kunnen ongewenste huidreacties optreden.

Keuken: Gebruik de gedroogde zaden, ook geroosterd, als naar kerrie smakende specerij voor vlees, vis en groenten (vooral penen). Fenegriek wordt veelvuldig gebruikt in kerrieschotels. Erg geliefd zijn ook fenegriekspruiten.

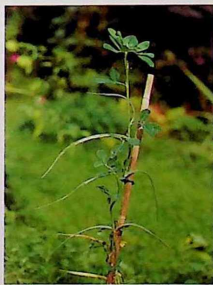
Cosmetica: Theekompres bij door vermoeidheid en te grote inspanning rode en gezwollen oogleden (zie blz. 90).

Historisch: Fenegriek werd al in 3000 v.C. in Egypte verbouwd en gebruikt. De Romeinen namen het kruid van de Grieken over en noemden het *foenum graecum* (Grieks hooi). Ze gebruikten fenegriek als artsenijen en keukenkruid en brachten het later naar onze streken. Hier speelde het in de middeleeuwen en tot in de vroege nieuwe tijd een belangrijke rol, maar raakte daarna langzaam in de vergetelheid. Sebastian Kneipp verleende fenegriek nieuw aanzien als geneeskruid. Ook als keukenkruid mag fenegriek zich weer in nieuwe populariteit verheugen.



Het warmteminnende fenegriek wordt sinds de oudheid gewaardeerd als genees- en keukenkruid.

Het geelbruine zaad van fenegriek rijpt in lange hulzen.



Oost-Indische kers

Tropaeolum majus

☼ 6–10 📏 10–30 cm ○–●

Andere namen: Steense kers.

Familie: Klimkersfamilie (*Tropaeolaceae*).

Verspreiding: Inheems in Peru.

Kenmerken: De tot 3 m lange stengel kruipt of klimt omhoog. De grijsgroene, gladde bladeren zijn schildvormig. De grote, trechtersvormige, gespoorde bloemen zijn geel, rood of oranje.

Teelt en verzorging: Zaai in april als beschutte teelt: 3-5 zaden per pot. Plant de zaailingen vanaf midden mei in de volle grond, waarin rond deze tijd ook direct – 1 zaadje om de 10 cm – gezaaid kan worden. Oost-Indische kers prefereert humeuze

grond, die echter niet te veel voeding mag bevatten, omdat hij anders weinig bloemen vormt. Giet regelmatig.

Oogst: Oogst de bladeren, bloemknoppen, bloemen en onrijpe vruchten in de zomer.

Werkzame stoffen: Glucosinolaat, flavonoiden, carotinoïde, vitamines.

Geneeskunde: Kant-en-klare preparaten (kruid samen met andere bacterieremmende drogerijen als mierikswortel) als ondersteunende behandeling bij urineweginfecties en catarrhe van de bovenste luchtwegen. Het kruid vergroot de afweer. De volksgeneeskunde gebruikt bla-

deren en bloemen culinair als preventie tegen en verlichting van blaasontstekingen en verkoudheid.

Keuken: Gebruik verse bladeren en bloemen als decoratie van salade en gerechten, kleingesneden in kwark of op de boterham. Bloemknoppen en onrijpe vruchten kunnen als vervanging van kappertjes gebruikt worden (zie blz. 79).

Opgepast! Let op dat u niet overdoseert (irritatie van maag-darmkanaal en urinekanaal mogelijk). Personen met maag- of darmzweren of nieraandoeningen en ook zuigelingen en kleine kinderen zouden Oost-Indische kers moeten mijden.

Historisch: De Oost-Indische kers kwam in 1684 vanuit Peru, waar hij als wondkruid gebruikt werd, naar Europa. In de 18^{de} eeuw merkte de dochter van de beroemde botanicus Linnaeus op dat in warme zomernachten de rode bloemen vlamden als vuur.

Mosterdoliën verlenen bladeren en bloemen van de Oost-Indische kers hun scherpe smaak.



Tweejarige geneeskruiden

Stokroos

Alcea rosea

☆ 6–10 † 100–300 cm ○

Andere namen: Roomse peppel.

Familie: Kaasjeskruidfamilie (*Malvaceae*).

Verspreiding: Inheems in Zuid-west-Azië.

Kenmerken: De ronde, 5-7-voudig gelobde bladeren zijn ruw behaard. In lange aren verschijnen de grote purper- tot zwart-rode bloemen. (Variëteiten met gevulde en met roze, gele of witte bloemen zijn ongeschikt voor medicinaal gebruik.)

Teelt en verzorging: Zaai in de vroege zomer in een kruiden-tuin. Verplant de plantjes in de herfst of lente met 60 cm afstand in losse, doorlatende, diepe, voedzame grond. In de zomer heeft de stokroos veel water nodig. Bind de imposant hoge planten in het tweede jaar aan een steun. Bevattelijk voor kaasjeskruidroest (zie bij groot kaasjeskruid, blz. 57). Stokroos past goed aan de tuinrand. Ze overleeft vaak verscheidene jaren.

Oogst: Oogst de bloemen in de zomer. Laat ze snel drogen bij matige warmte (tot 35°C). Ge-

bruik de bloemblaadjes in de keuken.

Werkzame stoffen: Slijm- en looistoffen, kleurstoffen (anthocyane).

Geneeskunde: Decoratief en wegens de slijmstoffen kalmerend bestanddeel van thee-mengsels tegen hoesten. De volksgeneeskunde gebruikt de thee bovendien bij een geprikkeld maag-darmkanaal en uitwendig bij mond- en keelontstekingen.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1-2 tl gedroogde bloemen; laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef het mengsel af. Dagelijks 2-3 kopjes.

Keuken: Gebruik verse bloemblaadjes als decoratie.

Historisch: De stokroos kwam in de vroege nieuwe tijd naar onze contreien. Met de zwart-rode bloemen kleurde men in Frankrijk, Engeland en Turkije levensmiddelen, wijn en likeur. De bloemen daarvoor kwamen in de 19^{de} eeuw vooral uit Hongarije en Duitsland.



De stokroos is een sieraad voor elke tuin en een symbolische, genees- en kleurstofplant.

Karwij

Carum carvi

☼ 5-6 📏 30-80 cm ○-○

Andere namen: Wilde komijn, hofkomijn, kummel. **Familie:** Schermbloemigen (*Apiaceae*). **Verspreiding:** Inheemse wilde plant; weides, wegranden. Gevaar van verwisseling met giftige schermbloemigen!

Karwij vormt in het eerste jaar slechts een bladrozet en bloeit en zet vrucht in het daaropvolgende jaar.



Kenmerken: De deelblaadjes van de 3-4-voudig geveerde bladeren zijn smal. De schede van de bovenste stengelbladeren is met gepaarde bijblaadjes bezet. In een dubbelscherp verschijnen de witte bloempjes. De kruidig ruikende rijpe vruchten vallen uiteen in twee sikkelvormig gebogen deelvruchten.

Teelt en verzorging: Zaai in de lente of late zomer met een rijafstand van 30 cm in diepe, voedzame, licht kalkhoudende grond. Bedek de zaden slechts dun met aarde. Dun de zaailingen uit op 20 cm. Zaaït zichzelf uit (enkele vruchtschermen laten staan). Karwij en venkel zijn slechte burens!

Oogst: Oogst de bloemschermen wanneer de vruchten bruin beginnen te kleuren. Laat ze drogen op een warme, luchtige plaats, ook in de oven of het droogapparaat bij 35°C. Bewaar de vruchten uitsluitend op droge plaatsen (schimmelgevaar!).

Werkzame stoffen: Etherische olie, vette olie, flavonoiden.

Geneeskunde: Preparaten (thee, alcoholaftrekzels) bij windigheid, lichte krampachtige



De vruchten van karwij ruiken sterk en karakteristiek.

klachten van het maag-darmkanaal, vol gevoel. In de volksgeeneskunde bovendien bij menstruatieklaachten en ter bevordering van de lactatie. Op enkele karwijvruchten kauwen kan helpen tegen onwelriekende adem.

Theebereiding: Plet $\frac{1}{2}$ -1 tl gedroogde karwijvruchten in de vijzel en schenk er 1 kopje kokend water op; laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef af. Een- tot driemaal daags 1 kopje. Voor zuigelingen en kleine kinderen kunt u 1 tl vloeistof aan de fles toevoegen.

Opgepast! Huidirritatie en allergische reacties zijn mogelijk.

Keuken: Gebruik gedroogde vruchten als specerij voor brood, kool, soepen, rode biet, varkensvlees.

Historisch: Zowel de door de antieke schrijvers en Hildegard van Bingen genoemde – in het

Middellandse Zeegebied inheemse – **komijn** (*Cuminum cyminum*) als de karwij, die in onze streken waarschijnlijk al millennialang als keuken- en geneeskruid wordt gebruikt, staan in de *Capitulare de villis* (ca. 800) vermeld. Mogelijk gebruiken monniken en nonnen karwij

pas als aromatische specerij in brood: sagen vertellen dat behulpzame huisgeesten, zoals het houtvrouwje, klagend een huis verlieten nadat men ze tegen hun wens karwijbrood geserveerd had. In de vroege nieuwe tijd was karwij een universele specerij.

Mariadistel

Silybum marianum

☼ 7–8 ↑ 30–150 cm ○

Familie: Samengesteldbloemigen (*Asteraceae*).

Verspreiding: Inheems in Zuid-Europa, West-Azië.

Kenmerken: De grote, stekelige bladeren zijn wit geaderd en gevlekt. De purperrode bloemhoofdjes bevatten slechts buisbloemen. De buitenste dekbladeren van het hoofdje zijn stekelig. Harde, bij rijpheid bruine vruchten met vruchtpluis (pappus).

Teelt en verzorging: Zaai van april tot begin september in de volle grond. Tot midden juli gezaaide planten bloeien en vormen vrucht nog in hetzelfde jaar (eenjarig); later gezaaide planten overwinteren en bloeien het jaar daarop. Verplant de zaailingen niet, maar dun ze uit op ca.

40 cm. De weinig eisende mariadistel waardeert een doorlatende, 'magere' grond. Hij past goed in het perk met vaste planten.

Oogst: Oogst de vruchthoofdjes wanneer de vruchtpluis nog aan de vruchten zit. Laat ze uitgespreid drogen; haal de vruchten eruit en laat ze uitgespreid verder drogen; verwijder het pappus; klop uit.

Werkzame stoffen: Silymarine, flavonoiden, etherische olie.

Mariadistel is een statige en attractieve tuinplant. De plant hongert naar zon, maar stelt voor de rest weinig eisen.





Vruchten van mariadistel

Geneeskunde: Silymarine (uit de vruchtschillen) met leverbeschermende werking in gestandaardiseerde preparaten als preventie en therapie van leverschade door vergif. Thee bij lichte spijsverterings- en galklachten.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl in de vijzel geplette gedroogde vruchten; laat 10-15 minuten afgedekt trekken en zeef af. Dagelijks drie- tot viermaal 1 kopje, ca. 30 minuten voor de maaltijd.

Historisch: Al in de oudheid gebruikte men de plant voor medicinale toepassingen. In de middeleeuwen bereikte hij de kloostertuinen ten noorden van de Alpen. Hildegard von Bingen beveelt mariadistel aan bij steken in de zij. Volgens de legende ontstonden de witte vlekken toen melk van de Moeder Gods op de bladeren droop. In de 19^{de} eeuw ontdekte een arts in de vruchtschalen van de mariadistel een stof met een effectieve werking op de lever.

Stalkaars

Verbascum densiflorum

☆ 7-9 📏 30-200 cm ○

Andere namen: Koningstoorts, wolbloem. **Familie:** Helmkruidfamilie (*Scrophulariaceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; wegranden, bosranden, braakgrond.

Kenmerken: Langwerpige, eivormige, behaarde, van de stengel afhangende bladeren. De gele, 3-4 cm brede bloemen verschijnen in een aarachtige bloeiwijze. **Koningskaars** (*Verbascum thapsus*), met 1-2 cm brede bloemen, is familie van de stalkaars en wordt op dezelfde manier gebruikt.

Teelt en verzorging: Zaai tijdens de maand juli in een zaaibed. Verplant in de herfst de jonge plantjes met ongeveer 50 cm tussenafstand naar hun definitieve plaats in zandige, doorlatende, 'magere' bodem. De plant zaait zichzelf uit.

Oogst: Oogst de bloemen zonder kelk in juli en augustus. Aangezien de bloemen aan één plant na elkaar verschijnen, moet er vaker geoogst worden. Spreid ze uit op een lichte plaats in de schaduw (zo weinig mogelijk aanraken), laat ze snel



De grootbloemige stalkaars

– ook in het droogapparaat of de oven bij max. 40°C – drogen en doe ze direct in goed afgesloten potten om ze zo goed mogelijk te bewaren.

Werkzame stoffen: Slijmstoffen, flavonoiden, saponinen.

Geneeskunde: Thee – vooral in mengsels (zie blz. 80) – bij kriebelhoest en heesheid; in de volksgeneeskunde bovendien heel effectief bij reumatische klachten, uitwendig om de genezing van wonden te bevorderen.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 2 tl gedroogde stalkaarsbloemen; laat 10-15 minuten afgedekt trekken en zeef af door een doek (vanwege de fijne haartjes). Meermaals daags 1 kopje, ook gezoet met honing.

Historisch: Hildegard van Bingen beveelt 'wullena' aan tegen heesheid en bronchitis, maar ook voor degenen met 'een zwak en treurig hart'. De sedert lang in boerentuinen gekweekte stalkaars is een Mariaplant en vormt het middelpunt van het kruidenboekje dat met Maria-Hemelvaart (15 augustus) in de kerk gezegend wordt. Gewijde stalkaarsen houden boze geesten en de bliksem weg uit huis en verdrijven muizen en ander ongedierte.

Meerjarige geneeskruiden

Duizendblad

Achillea millefolium

☼ 6–10 📏 15–60 cm ○

Andere namen: Achilleskruid, bertram. **Familie:** Samengesteldbloemigen (*Asteraceae*). **Verspreiding:** Inheemse wilde plant; droge weides, weilanden, weg- en akkerranden.

Kenmerken: De stengel is erg taai. De 2-3-voudig geveerde blaadjes geuren aromatisch. Kleine witte of roze bloemhoofdjes in schermachtige bloeiwijzen.

Teelt en verzorging: Zaai in het voorjaar (ook breedwerpig) in de volle grond. Verplant de jonge plantjes met 30-40 cm afstand in doorlatende, droge, matig voedzame grond. Deel ze om de paar jaar. Het kruid waardeert compostgift. Duizendblad past ook in een perk met vaste planten of op een natuurweide. Het groeit ook heel goed langs de kant van de weg.

Voor geneeskrachtige doeleinden worden van duizendblad de bloeiwijzen of het bloeiende kruid gebruikt.



Oogst: Oogst het bloeiend kruid (bovengronds deel) van juli tot augustus. Laat het in bundels drogen op een lichte plaats in de schaduw. Gebruik in de keuken altijd de jonge blaadjes van duizendblad.

Werkzame stoffen: Etherische olie, bitterstoffen, looistoffen.

Geneeskunde: Thee bij eetlustgebrek, lichte krampen in maag-, darm- en galstreek; uitwendig bij huid- en slijmvliesontsteking en – voor vrouwen – als zitbad (zie blz. 84). De volksgeneeskunde gebruikt de duizendbladthee daarnaast bij menstruatiestoornissen en overmatige menstruele bloedingen, aambeien en om 'het bloed te zuiveren'.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 2 tl gedroogde bloemen of gedroogd kruid; laat 10-15 minuten afgedekt trekken en zeef af. Dagelijks 3-4 kopjes. Zie blz. 85 voor een theemengsel tegen krampachtige menstruatieklachten.

Keuken: Gebruik de blaadjes van duizendblad om kleine hoeveelheden salades, soepen, sauzen, vlees- en groentegechten te kruiden. Ze zijn ook heel geschikt voor het aromatiseren van azijn en olie.

Cosmetica: Bij vette, onzuivere en bij vermoeide, ouder wor-

dende huid, bijvoorbeeld als kompres (zie blz. 88).

Opgepast! Gevaar van allergische reacties. Gebruik duizendblad zowel in- als uitwendig niet te vaak en evenmin in grotere doses.

Historisch: Dioscurides, Hildegard von Bingen en de zestien-de-eeuwse kruidenboeken bevelen duizendblad vooral als wondkruid aan. Men schreef er

pestwerende eigenschappen aan toe en hing het in pesttijden in huis op. Liefdesorakel: draai een blad van dit kruid driemaal rond in de neus en denk daarbij alleen aan de geliefde. Stroomt er snel bloed uit de neus, dan word je bemind. Een aan het graf van een jongeling geplukt duizendblad laat in de droom de toekomstige geliefde verschijnen.

Vrouwenmantel

Alchemilla vulgaris

☼ 5-9 ↑ 10-40 cm ○-○

Andere namen: Onzelieve-vrouwenmantel, alchemistenkruid. **Familie:** Rozenfamilie

(*Rosaceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; weides, bosranden.

Met jonge, hele bladeren van vrouwenmantel kunt u gerechten decoreren.



Kenmerken: De ronde, gelobde bladeren hebben een geplooid oppervlak. De geelgroene bloempjes staan in kluwen. De 's ochtends vaak op het blad liggende druppel ontstaat uit het water dat waterspletten aan de bladrand afscheiden.

Teelt en verzorging: Zaai in de herfst in een zaaibed. Verplant de zaailingen in het voorjaar met 10-20 cm afstand in vochtige, humusrijke, doorlatende grond. U kunt ook vermeerderen door zelf uitzaaien en deling. Vrouwenmantel is geschikt als bodembedekker en past in een weide.

Oogst het bloeiend kruid van mei tot augustus. Laat het uitgespreid in de schaduw drogen. Gebruik in de keuken altijd jonge blaadjes.

Werkzame stoffen: Looistoffen, bitterstoffen, flavonoiden.

Geneeskunde: Thee bij lichte diarreeklachten (volwassenen en schoolgaande kinderen); in de volksgeneeskunde daarnaast om 'bloed te zuiveren' en – ook als zitbad – bij menstruatieklaachten, witte vloed, menopauzeklaachten.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl gedroogd kruid; laat 10-15 minuten afgedekt trekken en zeef af. Meermaals daags 1 kopje tussen de maaltijden.

Opgepast! Raadpleeg een arts als de diarree langer dan twee dagen aanhoudt en met koorts of bloed in de ontlasting gepaard gaat.

Keuken: Gebruik verse blaadjes als saladedecoratie of kleinge-

maakt in wilde salades, sauzen, soepen.

Cosmetica: Maakt de huid glad, bijvoorbeeld als kompres (zie blz. 88).

Historisch: De kruidenboeken uit de vroege nieuwe tijd vermelden vrouwenmantel vooral als wondkruid. Nog uit de 19^{de} eeuw zijn bezweringen met de artsenijsplant overgeleverd. Het kruid was gewijd aan de Germaanse godin Freya, omdat de in de zon glanzende waterdruppeltjes herinnerden aan de gouden tranen die de godin om haar naar verre streken vertrokken gemaal Odin (Wodan) plengde. Later zag men in de bladvorm de mantel van Maria. De alchemisten hoopten met behulp van de glanzende druppel goud te maken.

Daslook

Allium ursinum

☆ 4-5 📏 20-40 cm ➡

Andere namen: Boslook, uienbloem. **Familie:** Liliaceae).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; loofbossen, landouwen. Gevaar van verwisseling met sterk giftige planten als lelietje-van-dalen of herfsttijloos!

Kenmerken: De 2 (zelden 1 of 3) langwerpige, ovale bladeren op lange stelen hebben parallelle nerven. Op driekantige stengels staan in platte schijnschermen de witte bloempjes. Het blad ruikt, vooral gekneusd, sterk naar knoflook.

Teelt en verzorging: Vermeerderen door zaad is moeilijk en lukt niet altijd. U kunt beter gekochte (niet in de natuur gerooid) bollen in humeuze, diepe, kalkhoudende grond poten: van midden augustus tot midden september, ca. 10 cm diep, met 15-20 cm afstand. Zaait ook zichzelf uit.

Oogst: Oogst de jonge bladeren vóór de bloei.

Werkzame stoffen: Lookoliën, flavonoïden, vitamine C.

Geneeskunde: In de volksgeneeskunde thee bij maag- en darmklachten als winderigheid, als preventie en voor het verlichten van arteriosclerose, bij bronchitis met taai slijm. Om 'het bloed te zuiveren': daslooktinctuur (zie blz. 80) of voor-

jaarskuur met dagelijks 1 handvol verse bladeren, 1-2 weken lang.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 2-3 tl kleingemaakte verse bladeren; laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef af. 1-3 kopjes daags.

Opgepast! Te vaak en/of in te grote hoeveelheden geconsu-

meerd, kunnen daslookbladeren de maag irriteren. Verwissel daslookbladeren niet met de giftige bladeren van het lelietje-van-dalen!

Keuken: Gebruik verse bladeren als specerij (zoals knoflook), als groente, in kruidenpasta's, voor het aromatiseren van azijn en olie.

Historisch: Daslook wordt nog niet zo lang in de tuin gekweekt. Bij de Kelten genoot 'kramo', bij de Germanen 'hrams' als keuken- en medicinaal kruid, met beslist ook cultisch-magische betekenis, hoog aanzien. Daslook raakte later in vergetelheid en werd pas in het begin van de 20^{ste} eeuw herontdekt als geneeskrachtige plant. Daslook weert heksen af wanneer het kruid verzameld wordt vóór Walpurgisnacht (30 april), waarin de heksen veel kruiden van hun kracht beroven.



Daslookbladeren voor geneeskrachtig en culinair gebruik oogst u vóór de bloei.

Heemst

Althaea officinalis

☀ 6-9 ↑ 50-100 cm ○

Andere namen: Althea, zeemaluwe, tandwortel, pijlstaartwortel, witte peppel.

Familie: Kaasjeskruidfamilie (*Malvaceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant. Ze is vrij zelfzaam en wordt beschermd!

Kenmerken: De 3-5-lobbige bladeren zijn zoals de stengel flu-

weelachtig-viltig behaard. De 3-5 cm brede roodwitte bloemen staan in bosjes in de bladoksels. Heemst heeft een korte wortelstok met lange, vlezige wortels.

Teelt en verzorging: Zaai in de lente als beschutte teelt, in de vroege zomer in de volle grond.



Alleen door een goede verzorging met voldoende water en voeding kan heemst zich goed ontwikkelen.



Net als de bladeren en bloemen zijn ook de wortels van heemst rijk aan slijm.

Verplant de plantjes in de herfst met 30 cm afstand in humusrijke, vochtige, zandige aarde. U kunt ook vermeerderen door worteldeling in het voorjaar. Heemst heeft de ruimte nodig en vergt een goede verzorging met water en voedingsstoffen (in de lente compost en organische mest). Snoei terug in de herfst.

Oogst: Oogst de wortels in de maanden oktober en november van het tweede jaar: maak ze schoon, splits de dickere wortels overlangs en laat ze in de oven bij 35°C drogen. Oogst de bladeren vlak voor de bloei.

Laat de jonge bloemen uitgespreid drogen.

Werkzame stoffen: Slijmstoffen.

Geneeskunde: Thee bij kriebelhoest, irritatie van maag-darmkanaal; uitwendig om te gorgelen bij mond- en keelholteontstekingen. Heemstsiroop wordt vooral gebruikt bij kinderen. De volksgeneeskunde gebruikt bovendien brijkpressen van wortels of bladeren uitwendig tegen huidontstekingen en verbrandingen.

Theebereiding: Schenk 1 kopje koud water op 1-2 tl klein gemaakte gedroogde wortel (of: gedroogde bladeren/gedroogde

bloemen/mengsel van wortel, bladeren, bloemen); laat het mengsel ca. 1½ uur trekken en roer af en toe, zeef het mengsel af en verwarm licht. Meermaals daags 1 kopje.

Opgepast! Neem heemstpreparaten niet gelijktijdig met andere middelen in, omdat dat hun opname kan belemmeren.

Keuken: Gebruik verse bloemen zonder groene delen als decoratie van gerechten.

Cosmetica: Bloemen of bladeren zijn effectief bij een gedroogde, geïrriteerde huid; bijvoorbeeld als kompres of gezichtswater (zie blz. 88).

Historisch: Heemst verschijnt al in de *Capitulare de villis* (ca. 800). Hildegard von Bingen beveelt 'ybischa' inwendig aan

tegen koorts, uitwendig samen met salie en olijfolie als pasta tegen hoofdpijn. De Engelse naam van de plant, *marshmal-*

low, gaf het gelijknamige snoepgoed zijn naam: het werd oorspronkelijk van gekonfijte heemstwortelstokken gemaakt.

Engelwortel

Angelica archangelica

✪ 6–8 📏 100–250 cm 🌱

Andere namen: Grote engelwortel, aartsengelwortel. **Familie:** Schermbloemigen (*Apiaceae*). **Verspreiding:** Verwilderd op vochtige grond zoals rivieroevers, sloten. Gevaar van verwisseling met giftige schermbloemen! Inheems in Noord- en Oost-Europa, West-Azië.

Kenmerken: De 2-3-voudig geveerde bladeren hebben grote, buikige bladscheden. De groenig witte bloemen staan in halve bolvormige dubbelschermen. Gekneusde plantendelen geuren aromatisch. Raapachtige wortelstok.

Teelt en verzorging: Zaai direct na rijping van het zaad in de volle grond; verplant de plantjes in het voorjaar met 1 m tussenafstand in vochtige, humeuze, goed doorlatende grond. Vermijd uitdroging van de bodem en vochtrophopingen. Engelwortel zaait zichzelf uit. De solitaire plant past ook, bijvoorbeeld

met venkel en lavas, in de kruidentuin.

Oogst: Oogst de wortelstokken en wortels van tweejarige planten in oktober/november: maak

ze schoon, splijt ze overlangs, rijg ze aan een dun koord en hang ze op een luchtige plaats te drogen. Controleer tijdens het drogen ook de gedroogde wortelstokken op ongedierte! U kunt de wortel – schoongemaakt en in stukken gesneden – ook bij kunstmatige warmte (tot

Alleen zeer vers engelwortelzaad ontkiemt en brengt nieuwe planten voort.



35°C) drogen. Gebruik in de keuken jonge blaadjes, bladstelen, stengels.

Werkzame stoffen: Bitterstoffen, etherische olie, looistoffen, cumarine, furanocumarine.

Geneeskunde: Thee en tinctuur bij een vol gevoel, winderigheid en lichte krampachtige maag- en darmklachten. In de volksgeneeskunde bovendien bij hoesten en nerveuze slaapstoornissen. Engelwortelwijn (zie blz. 82) om de spijsvertering te bevorderen en een engelwortelbad (zie blz. 84) om de zenuwen te sterken.

Theebereiding: Schenk 1 kopje koud water op 1 tl gedroogde, kleingemaakte wortel; laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef het mengsel af. Dagelijks 2-3 kopjes, telkens voor de maaltijden.

Keuken: Gebruik verse blaadjes en bladstelen als specerij in soepen, sauzen, salades, zoete gerechten. Gebruik bladstelen en stengelstukken rauw of gekonfijt als decoratie.

Opgepast! Engelwortel kan de huid irriteren en gevoeligheid voor licht veroorzaken. Gebruik geen engelwortel bij maag- of darmzweren.

Historisch: De 'grote' engelwortel bereikte in de 14^{de} eeuw de kloostertuinen. Sinds de 10^{de} eeuw was hij een belangrijke koopwaar van Scandinavische landen, waar hij al voor de jaartelling werd geteeld als groente-, keuken- en geneeskruid. De naam gaat terug op de sage volgens welke de aartsengel Rafaël de plant aan de door de pest geteisterde mens bracht. De wortel gold ook als werkzaam tegen



De wortel van engelwortel dringt heel diep de bodem in.

giffen. Later raakte hij in de vergetelheid en werd pas, samen met de **wilde engelwortel** (*A. sylvestris*) door Sebastian Kneipp opnieuw ontdekt als middel tegen maagklachten.

Mierik

Armoracia rusticana

☀ 6-7 📏 60-150 cm 🔄

Andere namen: Boerenradijs, lepeltesdief, peperkruid, waterpeper. **Familie:** Kruisbloemigen (*Cruciferae*).

Verspreiding: Verwilderd op braakliggend terrein, langs wegen. Inheems in Zuidoost-

Europa, Voor-Azië. Sinds de 12^{de} eeuw groeit het kruid ook bij ons.

Kenmerken: De ovale bodembladeren zijn tot 60 cm lang, de middelste stengelbladeren geveerd, de bovenste smal en

bijna gaafrandig. In pluimachtige bloeiwijzen verschijnen trosen van witte bloempjes. De sterke hoofdwortel is lang, vlezig, walsvormig met dunne bijwortels.

Teelt en verzorging: Mierik vergt een voedzame, losse, diepe, gelijkmatig vochtige grond en voldoende ruimte. Compost en organische bemes-



Mierik heeft een plek nodig waar hij zich ongeremd kan uitbreiden.

ting zorgen voor een goede groei. Leg vanaf maart de 20-30 cm lange zijwortels met 30 cm tussenafstand schuin in 20-30 cm diepe kuiltjes, zodanig dat het bovenste eind van de loot ca. 1 cm onder het oppervlak ligt. Vul de kuil met aarde. Leg voor dikke en gladde stengels de wortels bloot op een grauwe dag in juni, snijd met een scherp mes alle zijwortels af en bedek

weer met aarde. Gemakkelijker is het om de mierik te laten woekeren en indien nodig de 'wilde' wortels uit te graven.

Oogst: Oogst de in juni behandelde wortels in oktober/november, ook in de andere maanden met de letter 'r' (sla de wortels koel in zand op voor de winter voorraad). 'Wilde' wortels kunnen ook in de zomer ge-oogst worden.



Mierikswortels graaft u in de herfst uit.

Werkzame stoffen: Glucosinolaat, vitamine C, flavonoiden.
Geneeskunde: Bij catarre van de luchtwegen en ter ondersteuning bij infecties van de afvoerende urinewegen, meestal als gekocht preparaat. De volksgeneeskunde gebruikt de vers geraspte wortel (zie blz. 84) bovendien tegen winderigheid en verstopping, ter bevordering van de menstruatie, tegen astma (1 tl geraspte wortel vermengd met 1 tl honing, 's avonds innemen), uitwendig als brijomslag bij hoofdpijn en insectensteken.

Opgepast! Bij overdosering is irritatie in het maag-darmkanaal en urinekanaal mogelijk. Er is gevaar van allergische reacties. Personen met nieraandoeningen of maag- of darmzweren en kinderen zouden mierik moeten mijden.

Keuken: Gebruik geraspte mierikswortel – ook met room of geraspte appel vermengd – bij vlees of worst of voor het maken van mierikssaus.

Historisch: Al in de middeleeuwen werd mierik gewaardeerd voor zijn geneeskrachtige eigenschappen. Slavische stammen brachten het naar zuidelijk Mid-

den-Europa. De naam komt misschien van 'Moravische radijs'. Op paasavond wordt in de kerk naast eieren, ham, zout en brood ook mierik gezegend.

Valkruid

Arnica montana

☀ 5–8 📏 20–60 cm ○

Andere namen: Wolverlei, arnica. **Familie:** Samengesteldbloemigen (*Asteraceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; droge weides, heide, veenweides. Beschermd!

Kenmerken: De stengel, met een bodemrozet van langwerpige, eivormige bladeren, draagt 1-3 bladparen. Het bloemhoofd-

je bevat gele lint- en buisbloemen. De plant geurt aromatisch. **Teelt en verzorging:** Valkruid vraagt om een zure bodem die arm is aan kalk en voeding en verdraagt geen bemesting. Zaaien belooft weinig succes; u kunt beter in het voorjaar jonge planten kopen en ze met een afstand van 30 cm planten. Ameri-

kaans **weidevalkruid** (*A. chamissonis* ssp. *foliosa*) wordt ook vaak gebruikt; het is gemakkelijker en op minder zure bodems te telen. U kunt valkruid ook vermeerderen door deling van de wortelstok.

Oogst: Oogst de **bloemhoofdjes** in het begin van de bloeitijd. Laat ze uitgespreid drogen op een lichte plaats in de schaduw.

Werkzame stoffen: Bitterstoffen, flavonoiden, etherische olie.

Geneeskunde: Preparaten (thee, tinctuur, zalf) uitwendig tegen zwellingen, kneuzingen, bloeduitstortingen, reumatische klachten, ontsteking van de huid en het mond- en keelholteslijmvlies.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 2 tl gedroogde bloemhoofdjes; laat het mengsel 10 minuten afgedekt trekken en zeef af.



Weidevalkruid (*Arnica chamissonis* ssp. *foliosa*)

Opgepast! Gebruik valkruid uitsluitend uitwendig (voor inwendig gebruik is het giftig!) en niet op open wonden. Gevaar van allergie.

Cosmetica: Voor de vermoeide, ouder wordende huid, bijvoorbeeld als gezichtsstoombad (zie blz. 89). Voor blond, snel vet

wordend haar als haarspoeling (zie blz. 91).

Historisch: Valkruid is vermoedelijk een Keltisch-Germaans geneeskruid. Hildegard von Bingen noemt het als toverplant: wie men met valkruid aanraakt, ontvlamt in hevige liefde. Het met Sint-Jan vergaarde valkruid

gold in sommige streken als bijzonder geneeskrachtig en ook effectief om hagel, ongedierte, moederkoren en de Bilwis, een schadelijke korendemon, weg te houden. Bilwis schrijdt of rijdt rond de zomerzonnenuwende over de akkers en snijdt de graanhalmen door.

Absintalsem

Artemisia absinthium

☆ 7-9 ↑ 50-150 cm ○

Andere namen: Aals(t), wormkruid. **Familie:** Samengesteldbloemigen (*Asteraceae*).

Het bitterstofkruid absintalsem

Verspreiding: Ruderale plaats, wegranden. Inheems in Zuid-Europa, Azië.

Kenmerken: Aromatisch geurende halfheester. De aan beide kanten dicht zilvergrijs behaarde bladeren zijn 2-3-voudig geveerd; de bovenste stengelbladeren 3-voudig of ongedeeld. Kleine gele, haast bolvormige bloemhoofdjes.

Teelt en verzorging: Zaai het in maart als beschutte teelt, vanaf april in de volle grond. Druk het zaad alleen aan (lichtkiemer). Verplant de zaailingen in losse, zandige, iets kalkhoudende, eerder 'magere' grond. Absintalsem heeft veel ruimte nodig (minimale afstand 50 cm) en heeft een nadelige invloed op aalbesen en andere planten; zet het

daarom beter apart. U kunt ook vermeerderen door stekken of deling. In het eerste jaar lichte winterbescherming.

Oogst: Oogst het bloeiende kruid (bovenste, niet-verhoude delen) in juli en augustus. Hang het aan een dun koord geregen te drogen op een luchtige plaats in de schaduw. Gebruik in de keuken altijd jonge blaadjes en toppen.

Werkzame stoffen: Bitterstoffen, etherische olie, flavonoiden.

Geneeskunde: Preparaten (thee, tinctuur, wijn) bij eetlustgebrek, krampachtige maag-, darm- en galklachten, winderigheid; in de volksgeneeskunde ter bevordering van de menstruatie.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl gedroogd kruid; laat 10-15 minuten afgedekt trekken en zeef af. Dage-



lijks twee kopjes om de eetlust te stimuleren een halfuur voor, bij spijsverteringsklachten na de maaltijden.

Opgepast! Gebruik het niet langer dan 3-4 weken of in te hoge doses; ook niet tijdens de zwangerschap en evenmin bij zweren van de maag of twaalfvingerige darm. Thujon-arme bereidingen zoals thee genieten de voorkeur. Koop naar behoefte en naar voorschrift alcoholaftrek-sels (wijn, tinctuur) in de apotheek, omdat deze preparaten een gering gehalte aan thujon bezitten.

Keuken: Gebruik bladeren of toppen in minieme hoeveelheden als kruidenij voor vet varkens- en lamsvlees, gevogelte en wild.

Historisch: Absintalsem is waarschijnlijk al in de prehistorie naar onze contreien gekomen. Hildegard von Bingen beval absintalsemwijn aan als een wondermiddel. Absint, een van alsem bereide likeur, was in de 19^{de} eeuw een modedrank, bijvoorbeeld bij kunstenaars als Vincent van Gogh. Langdurige consumptie leidt tot lichamelijke en geestelijke aftakeling en absint is in veel landen sinds de eerste helft van de 20^{ste} eeuw verboden. Vroeger was absintalsem ook een wormmiddel.

Venkel

Foeniculum vulgare ssp. *vulgare*

☆ 7-10 📏 50-200 cm ○

Andere namen: Zoete venkel.

Familie: Schermbloemigen (*Apiaceae*).

Verspreiding: Inheems in het Middellandse Zeegebied.

Kenmerken: Boven aan de blauwgroene stengels hebben de 2-3-voudig fijngeveerde bladeren grote bladscheden. Gele bloempjes in platte dubbelschermen. De vruchten vallen

bij rijpheid uiteen in 2 lange, geribbelde deelvruchten. **Bittere venkel** (var. *vulgare*, massieve stengel, donkere vruchten) vooral voor medicinale doelen; **zoete venkel** (var. *dulce*, holle stengel, lichte vruchten) vooral als keukenkruid.

Teelt en verzorging: Zaai in april/mei in diepe, arme, vochtige, mogelijk kalkhoudende

Reeds in de oudheid en middeleeuwen was venkel een gewaardeerd genees- en keukenkruid.





Laat venkelvruchten in huis doorrijpen en drogen.

grond. Dun de zaailingen uit op 40 cm. Snijd in de herfst de planten handbreed boven de bodem af, dek ze af met sparrentakken of stro. Verplant ze in de lente naar de definitieve standplaats of laat ze in het tuintje. Giet regelmatig en bind later aan. Venkel zaait zichzelf uit en kan tot 2 m hoog worden. Groeit soms tweejarig.

Oogst: Oogst de bloemschermen in de herfst, zodra de vruchten bruin beginnen te kleuren. Laat ze in bundels op een luchtige plaats in de schaduw goed rijpen en drogen. Gebruik jonge blaadjes in de keuken.

Werkzame stoffen: Etherische olie, vette olie, cumarine, furocumarine, flavonoiden.

Geneeskunde: Preparaten (thee, honing, siroop) tegen winderigheid en krampachtige klachten van het maag-darmkanaal, vooral bij zuigelingen en kleine kinderen; daarnaast om slijm op te lossen bij verkoudheid en hoesten.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl geplette gedroogde vruchten; laat 10-15 minuten afgedekt trekken en zeef af. Twee- tot viermaal daags 1 kopje. Bij zuigelingen en kleine kinderen kan thee aan de pap toegevoegd worden.

Opgepast! Allergische reacties zijn mogelijk.

Keuken: Gebruik verse blaadjes om salades, soepen, sauzen en vis, en de gedroogde vruchten om brood, gebak of varkensgebrood te kruiden.

Sint-janskruid

Hypericum perforatum

☆ 6-9 ↑ 30-80 cm ○

Andere namen: Jaag-de-duivel, wonderkruid, duivelskruid, bokkekruid, kroontjeskruid. **Familie:** Hertshooifamilie (*Hypericaceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; weg- en bosranden, weides, braakliggende grond, struikgewas.

Cosmetica: Venkel maakt de huid strak, bijvoorbeeld als kompres (zie blz. 88), verlicht als oogkompres (zie blz. 90) en verzorgt broos haar, bijvoorbeeld als haarwater (zie blz. 91).

Historisch: Venkel kwam met de Romeinen, die de plant als medicinaal en keukenkruid gebruikten, naar onze streken, waar ze vanaf de vroege middeleeuwen een belangrijke rol speelde. Walafrid Strabo wijde in zijn *Hortulus* (ca. 840) een gedicht aan venkel en voor Hildegard von Bingen gold naast andere geneeskrachtige werkingen: "En door wie ze ook gegeven wordt, ze stemt de mens vrolijk en verleent hem aangename warmte en goed zweten, wat een goede spijsvertering bevordert."

Kenmerken: De kale, 30-80 cm hoge stengel is tweekantig; de ovale lange bladeren zijn bezet met doorschijnende puntjes. In de schermachtige bloeiwijze verschijnen de goudgele bloemen. De gekneusde bloemen en bladeren scheiden een roodachtig sap af.



Rond Sint-Jan (24 juni) ontvouwt sint-janskruid zijn felgele bloemen.

Teelt en verzorging: Zaai sint-janskruid in de lente in een bak of zaaibed. Verplant de plantjes in september met ca. 30 cm afstand in losse, goed doorlatende bodem.

Oogst: Oogst het kruid (bovenste niet-verhoute deel) medio juni tot juli. Hang de bundels op een luchtige plaats in de schaduw op of laat ze los uitgespreid drogen.

Werkzame stoffen: Hyperforine, hypericine, flavonoiden, etherische olie, looistoffen.

Geneeskunde: Preparaten (thee, gestandaardiseerde extracten) bij lichte depressie,

angst en nerveuze onrust. Sint-janskruidolie (zie blz. 86) vindt uitwendig toepassing bij stompe kwetsuren, spierpijn, lichte verbrandingen en zonnebrand. De volksgeneeskunde gebruikt de thee bij diarree, slaapstoornissen, bedplassen van kinderen, menstruatie- en menopauzeklachten.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1-2 tl gedroogd kruid; laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef af. 's Ochtends en 's avonds 1 kopje; het beste als kuur gedurende 4-6 weken, omdat de werking pas na enige tijd intreedt.

Opgepast! Bij depressie is hulp door een arts onontbeerlijk. Bij het innemen van sint-janskruidpreparaten kunnen er wisselwerkingen met medicijnen (anti-conceptiepil, bloedstollingsremmers enz.) optreden. Laat u vooral voor het innemen van hoge doses van preparaten deskundig adviseren en let bij gebruik van sint-janskruid extra op bescherming tegen de zon (het kruid kan de huid lichtgevoeliger maken).

Cosmetica: Voor vermoeide, ouder wordende huid en vette, onzuivere huid als kompres of gezichtspakking (zie blz. 90).

Historisch: Sint-janskruid is een van de kruiden die met Sint-Jan (24 juni) werden verzameld en waaraan men medicinale en magische eigenschappen toeschreef. Paracelsus kende al de inmiddels wetenschappelijk aangetoonde antidepressieve werking. Met sint-janskruid zou men de duivel kunnen verdrijven, bijvoorbeeld wanneer hij op het punt staat onschuldige meisjes te verleiden. Men kan zich met sint-janskruid uit liefdesbetoveringen bevrijden. Het is echter ook geschikt voor liefdesorakels: wanneer men bloemen in een doek samenperst en het rood kleurt, wordt de liefde beantwoord.

Hysop

Hyssopus officinalis

☼ 7-10 🌱 20-70 cm ○

Andere namen: Hyssop.

Familie: Lipbloemenfamilie (*Lamiaceae*).

Hysopbloemen worden erg gewaardeerd door bijen.

Verspreiding: Inheems in West-Azië.

Kenmerken: Bitter-aromatisch geurende halfheester. De kleine bladeren bevatten klierpuntjes en zijn aan de rand iets opgerold. De diepblauwe bloemen verschijnen in kransachtige bloeiwijzen.

Teelt en verzorging: Zaai vanaf april als beschutte teelt. Bedek de zaden slechts dun met aarde. Verplant de zaailingen in mei met 25 cm afstand in losse, droge, zandige, 'magere', licht kalkhoudende grond. U kunt ook vermeerderen door deling en stekken. Bescherm de planten op ruwe standplaatsen tegen de winter. Snoei de planten in het voorjaar terug.

Oogst: Oogst het bloeiende kruid (bovenste, niet-verhoude deel). Hang de bundels te drogen op een luchtige plaats in de schaduw. Gebruik in de keuken altijd jonge blaadjes en toppen.

Werkzame stoffen: Etherische olie, looistoffen, flavonoïden, bitterstoffen.

Geneeskunde: In de volksgeneeskunde thee bij verkoudheid, hoesten, spijsverteringsklachten; uitwendig bij

ontstekingen van mond- en keelholte.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl gedroogd kruid; laat 10-15 minuten afgedekt trekken en zeef af. Dage-lijks 1-3 kopjes.

Keuken: Gebruik de bladeren en toppen – spaarzaam – in salades, soepen, vlees (vooral kalfsvlees), vis en fruitsalades.

Opgepast! Let op dat u niet overdoseert. Mensen met nerveuze klachten zouden de stimulerende hysop moeten mijden.

Cosmetica: Theekompressen bij zwellingen van de oogleden door vermoeidheid en overmatige inspanning (zie blz. 90).

Historisch: Hysop werd al gebruikt in de oudheid. In de middeleeuwen bereikte het kruid onze kloostertuinen, en van daaruit de kasteel- en boerentuinen. Hildegard von Bingen stelt: '... en hij bezit zulke grote kracht dat zelfs de steen hem niet kan weerstaan, die daar groeit waar hysop wordt gezaaid.' Ze schrijft dat hysop nuttig is voor alle gerechten en beveelt de plant niet alleen bij longziekten aan, maar ook bij een door verdriet ziek geworden lever. Hysop is bestanddeel van menige kruidenlikeur (zoals chartreuse).



Griekse alant

Inula helenium

☼ 7-9 📏 50-200 cm ○-●

Andere namen: Galant, ödinskop. **Familie:** Samengesteldbloemigen (*Asteraceae*).

Verspreiding: In bosranden, struikgewas, greppels en oevers. Inheems in Zuidoost-Europa, Zuidwest-Azië.

Kenmerken: De langwerpige grondbladeren zijn aan de onderkant viltig behaard. Grote gele bloemhoofdjes. De wortelstok is lang, knolachtig verdikt en vezelig; vanbuiten bruin, vanbinnen wit.

Teelt en verzorging: Zaai in april in bakken of in zaaibed. Bedek het zaad slechts licht met aarde. Verplant de zaailingen met 60 cm afstand in voedzame, lemige, eerder vochtige grond. U kunt ook vermeerderen door deling van de wortelstok.

Oogst: Oogst de wortelstok en wortels van 2-3-jarige planten in de herfst. Maak ze schoon, splits ze overlangs en hang ze aan een dun koord op of snijd ze in stukken; laat ze snel drogen (oven, droogapparaat; niet boven 40°C).

Werkzame stoffen: Etherische olie, inuline.

Geneeskunde: In de volksgeneeskunde thee, wijn, tinctuur

bij hoesten, slijmvorming, spijsverteringsstoornissen zoals een vol gevoel, winderigheid, eetlustgebrek.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl fijngesneden gedroogde wortel; laat 15 minuten afgedekt trekken en zeef af. Of: in koud water aan de kook brengen, zeven. Dagelijks 2-3 kopjes.

Opgepast! Griekse alant kan allergische reacties veroorzaken.

Bij overdosering is er risico op braken, diarree en verlamming.

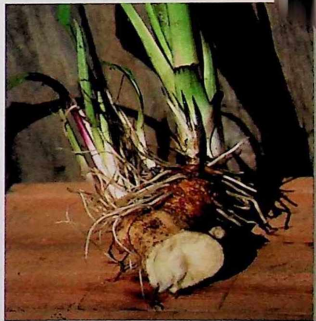
Cosmetica: Bij huidonzuiverheden en acne, bijvoorbeeld als kompres (zie blz. 88). Als spoeling voor de verzorging van droog, broos haar (zie blz. 91).

Historisch: Alantwijn – Hildergard von Bingen beval hem aan tegen longziekten – gold in de middeleeuwen als een wondermiddel. In de 15^{de} eeuw dreven de Beierse hertogen een zeer lucratieve 'alantwijnziederij'. In het volksgeloof was Griekse alant vooral een beschermend middel tegen betoveringen door boze geesten en effectief om behekst kwaad te verdrijven. Het kruid was ook een traditionele Europese rokersplant.



Griekse alant is een traditionele plant in boerentuinen.

Wortelstok van Griekse alant



Lavendel

Lavandula angustifolia

☼ 6–8 ↑ 20–60 cm ○

Andere namen: Spijk.

Familie: Lipbloemigen (*Lamiaceae*).

Verspreiding: Inheems in Zuid-Europa.

Lavendel geurt sterk en aangenaam.



Kenmerken: Sterk geurende halfheester. De smalle, grijs-groene bladeren zijn viltig behaard. De kleine blauwvioletten bloemen verschijnen in aarachtige bloeiwijzen.

Teelt en verzorging: Zaai in maart als beschutte teelt. Verplant de jonge planten vanaf midden mei met 30 cm afstand in droge, doorlatende, licht kalkhoudende bodem. Snoei terug na de bloei. U kunt ook vermeerderen door deling of stekken. In gure streken winterbescherming.

Oogst: Oogst de bloeiende scheuten vlak voor de volle bloei. Hang de bundels te drogen op een luchtige plaats in de schaduw. Rits de gedroogde bloemen af. Gebruik in de keuken de bloemen, jonge blaadjes en toppen.

Werkzame stoffen: Etherische olie, looistoffen, cumarine.

Geneeskunde: Thee bij zenuwuitputting, onrust, slaapstoornissen, nerveuze maag- en darmklachten. Lavendelbad (zie blz. 83) ook bij functionele bloedsomloopklachten. De volksgeneeskunde gebruikt de thee en het bad ook bij nerveu-

ze hoofdpijn. Kruidenkussen (zie blz. 83).

Theebereiding: Schenk $\frac{1}{4}$ l kokend water op 2 tl gedroogde bloemen; laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef af. Naar believen met honing zoeten. Tot driemaal daags, vooral voor het naar bed gaan 1 kopje.

Keuken: Gebruik de bloemen, bladeren en toppen om wild, lamsvlees, vis, groente- en zoete gerechten te kruiden. Lavendel is een bestanddeel van de klassieke kruidenmix 'Herbes de Provence'.

Cosmetica: Bij onzuivere, geïrriteerde huid en vermoeide, ouder wordende huid, bijvoorbeeld als kompres, gezichtsstoombad, lavendelolie (zie blz. 90). Verzorgt vetig en normaal haar, bijvoorbeeld als spoeling (zie blz. 90).

Historisch: Lavendel bereikte in de middeleeuwen de kloostertuinen ten noorden van de Alpen. Hildegard van Bingen prijst de geur, maar raadt slechts uitwendig gebruik aan – tegen luizen. Lavendel was een symbolische plant voor Maria. De 19^{de} eeuw was doordrenkt van lavendelgeur. Volgens het volksgeloof weerde lavendel boze geesten af en kon het, onder het hoofdkussen, voor aangename dromen zorgen.

Hartgespan

Leonurus cardiaca

☆ 6-9 🌱 50-150 cm ○-○

Andere namen: Hartekruid, leeuwenstaart. **Familie:** Lipbloemigen (*Lamiaceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; wegranden, hagen, beschutte, vochtige en voedselrijke plaatsen.

Kenmerken: De behaarde bladeren zijn onder aan de vierkantige stengel handvormig gedeeld, bovenaan 3-lobbig en kleiner. De kleine vaalrode, geurige bloemen staan in schijnkransen in de bladoksels van de bovenste bladeren.

Teelt en verzorging: Zaai vanaf april in de volle grond. Bedek de zaden niet met aarde, druk ze slechts licht aan. Plant de zaailingen of gekochte jonge plantjes met een afstand van 40-50 cm in eerder droge grond met niet te veel voedingsstoffen. Het weinig eisen stellende hartgespan past in de kruidentuin of tegen de schutting.

Oogst: Oogst de bovenste delen van het bloeiende kruid. Hang het kruid in bundels op een luchtige plaats in de schaduw of laat het uitgespreid drogen.

Werkzame stoffen: Bitterstoffen, flavonoïden, terpenen, etherische olie, alkaloiden.

Geneeskunde: Thee, vooral theemengsels (zie blz. 85 voor voorbeelden), tegen nerveuze (vegetatief-functionele) hartklachten; in de volksgeneeskunde bij maagklachten, onrust, angst en slaapproblemen.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl kleingesneden kruid; laat 5 minuten afgedekt trekken en zeef af. Dagelijks 2-3 kopjes.

Opgepast! Let op dat u niet overdoseert; mijd hartgespan tijdens de zwangerschap.

Historisch: De eens geliefde boerentuinplant wordt al eeuwen tegen hartklachten met nerveuze oorzaak gebruikt. Leonhart Fuchs schrijft (1543): 'Hartgespan is voortreffelijk goed voor het kloppen van het hart.' Hij beveelt het kruid ook



Ook hartgespan is een oude boerentuinplant.

aan bij epilepsie ('vallende ziekte') en ter bevordering van de menstruatie.

Groot kaasjeskruid

Malva sylvestris

☆ 6-9 🌱 25-120 cm ○-○

Andere namen: Maluwe, broodjeskruid, keeskruid, paternosterkruid. **Familie:** Kaasjeskruidfamilie (*Malvaceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; wegranden, braakliggende grond, beschutte en poreuze plaatsen.



Groot kaasjeskruid at men ooit als groente.

Kenmerken: De ronde, handvormige bladeren zijn 5-7-lobbig. De bloemen zijn roze tot violet en hebben donkere strepen in de lengte.

Teelt en verzorging: Zaai in april in de volle grond. Verplant de jonge planten met ca. 40 cm afstand in voedzame, doorlatende

bodem op een zonnige plaats. Groot kaasjeskruid past goed tegen de tuinschutting. Spuit preventief met paardenstaartthee tegen de schimmelziekte kaasjeskruidroest (witte, later bruine pukkels op bladonderkant). Verwijder en vernietig de bladeren direct bij aantasting. Soms groeit groot kaasjeskruid als tweejarige.

Oogst: Oogst de bladeren en bloemen van juni tot augustus. Spreid ze in een dunne laag in de schaduw uit om te drogen. Gebruik in de keuken jonge blaadjes en bloemen.

Werkzame stoffen: Slijm, etherische olie, flavonoiden, looistoffen.

Geneeskunde: Kaasjeskruid werkt verlichtend en verzachtend. Thee, vooral in mengsels, bij catarrhe van de bovenste luchtwegen en hoesten; uitwendig bij mond- en keelontstekingen. De volksgeneeskunde gebruikt de thee daarnaast bij maagklachten en diarree en uitwendig voor wondomslagen (niet op open wonden!). Wassingen en baden zijn effectief bij eczeem.

Theebereiding: Schenk 1 kopje koud water op 2 tl bladeren en/of bloemen; laat 8 uur trekken en zeef het mengsel af. Licht verwarmen. Meermaals

daags 1 kopje. Bij gebruik als hoestthee valt toevoeging van honing aan te bevelen (niet voor diabetici). Zie blz. 80 voor een theemengsel tegen kriebelhoest.

Keuken: Gebruik verse blaadjes voor soepen of groenten. Verse of gekonfijte bloemblaadjes kunnen gebruikt worden als decoratie. De bloemknoppen (mei tot augustus) en onrijpe vruchten (augustus tot september) worden tot valse kappertjes (zie blz. 79) verwerkt.

Cosmetica: Bij geïrriteerde gevoelige huid, neiging tot verwijde adertjes, bijvoorbeeld als kompres (zie blz. 88). Haarspoeling voor droog en broos (donker) haar (zie blz. 91).

Historisch: Hildegard von Bingen raadt gezonde mensen aan 'babela' te mijden, maar beveelt het kruid aan bij een zieke maag en beschrijft de bereiding van een kaasjeskruidpoeder tegen giften en betovering. Voordat in de middeleeuwen de uit de Arabische cultuur ingevoerde spinazie algemeen ingang vond, kookte men groot kaasjeskruid en andere planten tot spinazieachtige groente. Tot in de 20^{ste} eeuw hebben kinderen de vruchten van de plant gegeten als 'kattenkaas' en ermee gespeeld.

Melisse

Melissa officinalis

☼ 6-8 📏 60-80 cm ○ →

Andere namen: Citroenmelisse, bijenkruid. **Familie:** Lipbloemi-
gen (*Lamiaceae*).

Verspreiding: Inheems in het
oostelijke Middellandse Zeege-
bied.

Kenmerken: De eivormige bla-
deren aan de vertakte stengels
zijn aan de rand gekarteld. De
witte, gelige of bleekroze
bloempjes staan in schijnkran-
sen. De plant ruikt citroenachtig
en wordt 60-80 cm hoog.

Teelt en verzorging: Zaai in april
als beschutte teelt, vanaf mei
op een zonnige standplaats in
doorlatende, humeuze, iets zan-
dige grond. Verplant de jonge
planten met 30-40 cm afstand;
als ze te dicht op elkaar staan,
dreigen schimmelziekten. Melis-
se zaait zichzelf uit. Deel de
plantjes na vier jaar waardoor
ze vernieuwen. Let op voldoende
compost. Bescherm de plan-
ten op ruwe standplaatsen
tegen de winter.

Oogst: Snijd de stengel vlak
voor de bloei 10-15 cm boven de
bodem af. Rits de bladeren af en
laat ze snel drogen (tot 40°C)
om bruinkleuring te vermijden.
In september kan vaak een
tweede keer geoogst worden.

Gebruik in de keuken jonge
blaadjes en toppen.

Werkzame stoffen: Etherische
olie, flavonoiden, looistoffen.

Geneeskunde: Thee en tinctuur
(zie blz. 83) bij slaapproonissen
met nerveuze oorzaak en maag-
en darmklachten. Bereid een
ontspannend bad (50 g ge-
droogde bladeren) zoals het la-
vendelbad (zie blz. 83). De
volksgeneeskunde gebruikt me-
lisse bovendien bij verkoudheid,
algehele zwakte, lichte depres-
siviteit en menstratieklachten.

Theebereiding: Schenk $\frac{1}{4}$ l ko-
kend water op 2 tl gedroogde
bladeren; laat 10 minuten afge-
dekt trekken en zeef af. Meer-
maals daags 1 kopje, bij slaap-
stoornissen 30 minuten voor
het naar bed gaan. Zie blz. 82
voor een theemengsel tegen
nerveuze maagklachten, blz. 85
tegen nerveuze hartklachten.
Keuken: Gebruik de verse me-
lisseblaadjes en toppen om sa-
lades, sauzen, vleesgerechten,
zoete spijzen, fruitsalades en
verfrissende dranken te krui-
den.

Historisch: Melisse werd in de
oudheid gewaardeerd als bijen-
voederplant en geneeskruid.

Door de islamitische arts Avi-
cenna bereikte het kruid in de
11^{de} eeuw Spanje en vandaar de
klooster-, kasteel- en boerentui-
nen in Midden- en West-Europa.
Hildegard von Bingen en Leon-
hart Fuchs (1543) prijzen de
werking tegen zwaarmoedig-
heid. In 1611 creëerden de kar-
meliëten in Parijs melissewater
als geheim middel. De non
Maria Clementine Martin be-
reidde in 1826 de tegenwoordig
nog gewaardeerde 'Klosterfrau
Melissengeist'.

Melissebloemen zijn geliefd bij bijen.



Pepermunt

Mentha x piperita

☆ 6-7 ↑ 30-80 cm ○-○

Andere namen: Engelse munt.

Familie: Lipbloemigen
(*Lamiaceae*).

Verspreiding: Waarschijnlijk een bastaard van **watermunt** (*M. aquatica*) en **groene munt** (*M. spicata*), toevallig ontstaan in een cultuur van groene munt in Engeland (in 1696 voor het eerst vermeld).

Kenmerken: De langwerpige, ovale bladeren lopen spits toe. De kleine roze of lila bloemen staan in dichte aarachtige bloeiwijzen. De stengel is vierkantig,

vaak rood aanlopend. De aromatisch geurende pepermunt is steriel en vermenigvuldigt zich door onder- en bovengrondse uitlopers.

Teelt en verzorging: Koop in de vakhandel planten of worteluitlopers. Leg uitlopers met een afstand van 20-30 cm in 10 cm diepe voren in met compost voorbereide, vochtige, humusrijke, doorlatende grond. De sterk woekerende pepermunt is geschikt als bodembedekker of voor teelt in potten. Giet vol-

doende in droge perioden. Voeg compost en organische mest toe. Bescherm de planten op gure standplaatsen tegen de winter. Pepermuntroest – roest-rode bladplekken – ontstaat vaak op te dicht opeen staande planten: snoei het helemaal terug en laat het opnieuw opschieten.

Oogst: Snijd de stengels vlak voor het begin van de bloei dicht boven de grond af. Rits de bladeren af en laat ze in de schaduw drogen. Gebruik in de keuken jonge blaadjes.

Werkzame stoffen: Etherische olie, looistoffen, flavonoiden.
Geneeskunde: Thee bij krampachtige klachten in de maag-, darm-, galblaas- of galwegenstreek. In de volksgeneeskunde daarnaast bij verkoudheid, hoofdpijn en menstruatiestoornissen.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1 el gedroogde bladeren; laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef af. Drink dagelijks 3-4 kopjes. Zie blz. 82 voor een theemengsel tegen maagklachten met nerveuze oorzaak.



Pepermunt is steriel, maar vermenigvuldigt zich welig door uitlopers.

Opgepast! Let op dat u peper-munt niet overdoseert en niet doorlopend consumeert. Gebruik het bij galstenen alleen na overleg met de arts.

Keuken: Gebruik de bladeren om lamsvlees en andere vlees-gerechten, desserts en fruitsala-des te kruiden; voor thee of an-dere dranken als muntbowl.

Cosmetica: Voor de verzorging van onzuivere en vette huid, bij-voorbeeld als gezichtsstoom-bad (zie blz. 89), als pepermunt-azijn om de huid strak te maken (zie blz. 90). Bij jeuk op het hoofd en roos, bijvoorbeeld als spoeling (zie blz. 91).

Historisch: In de *Capitularie de villis* (ca. 800) van Karel de

Grote en bij Hildegard von Bin-gen worden vier muntsoorten genoemd. Volgens een Griekse sage was de nymfe Minthe de geliefde van Hades, de god van de onderwereld. Verscheurd door diens jaloerse echtgenote Persephone, verscheen Minthe als geurende plant op aarde: de pepermunt.

Smalle weegbree

Plantago lanceolata

☀ 5-9 📏 10-50 cm 🔄

Andere namen: Ganzentong, hondsbloem. **Familie:** Weeg-breefamilie (*Plantaginaceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; droge weides, weilanden, wegranden.

Kenmerken: Smalle bladeren met parallelle nerven staan in een rozet. Aan het eind van de bladloze stengel verschijnen ovaal langwerpige aren met kleine, onopvallende, bruinig witte bloemen. **Grote weegbree** (*P. major*): brede ovale rozetbla-deren en bruinige bloemen in lange aren; dezelfde werking, tegenwoordig echter nauwelijks nog gebruikt.

Teelt en verzorging: Smalle weegbree strijkt vaak vrijwillig in de tuin neer – tegen de schut-

ting, naast een pad, op het gazon. U kunt het kruid ook zaaien en verplanten met 20 cm afstand. Smalle weegbree stelt nauwelijks eisen en gedijt in normale, met compost verrijkte tuingrond.

Oogst: Oogst de bladeren in de bloeitijd. Spreid ze meteen uit op een luchtige plaats in de schaduw en laat ze drogen. Gebruik in de keuken altijd jonge blaadjes.

Werkzame stoffen: Iridoidgly-cosiden (vooral aucubine, catal-pol), slijm, flavonoïden, fenol-carbonzuren, looistoffen, kiezelzuur.

Smalle weegbree verschijnt vaak uit zichzelf in de tuin.



Geneeskunde: Thee en siroop bij droge kriebelhoest, thee uitwendig bij huidontstekingen en voor spoelen en gorgelen bij ontstekingen in mond- en keelholte. De volksgeneeskunde gebruikt bovendien het geperste sap om het 'bloed te zuiveren' en voor de behandeling van slecht genezende wonden en maag- en darmstoornissen; de vers geplette bladeren op insectenbeten.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 2 tl gedroogde bladeren; laat 10-15 minuten afgedekt trekken en zeef af. Zouten met honing. Koud aftreksel:

2 tl gedroogde bladeren toevoegen aan 1 kopje koud water, 1-2 uur laten trekken, zeven. Meermaals daags 1 kopje.

Keuken: Gebruik de verse blaadjes fijngesneden in salades en soepen of, samen met andere kruiden, als groente. (Scheur bij iets oudere exemplaren de nerven eraf.)

Cosmetica: Voor de verzorging van onzuivere of een rauwe, gebarsten huid als kompres (zie blz. 88).

Historisch: Vroeger maakte men meestal geen onderscheid tussen de verschillende weegbreesoorten. Weegbree was bij Grie-

ken en Romeinen, Kelten en Germanen zeer gewaardeerd als wondkruid en tegengif, ook als de belichaming van een goedgezinde planten- of dodengeest. In de Angelsaksische 'negenkruidenzegening' (11^{de} eeuw) werd weegbree als moeder der planten vooral tegen gif en besmetting aangeroepen. Hildegard von Bingen beval het kruid aan tegen liefdesbetoveringen, terwijl andere bronnen het beschrijven als liefdeafdwingend middel. In de schoenen gelegd, beschermen de bladeren volgens oud volksgeloof tegen vermoeidheid bij het lopen.

Echte sleutelbloem

Primula veris

✿ 4-5 📏 10-25 cm ○-●

Andere namen: Aprilbloempje, hemelsleutels, vrouwenoogjes.

Familie: Sleutelbloemfamilie (Primulaceae).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; droge weides en droge, lichte bossen. Beschermd (alle sleutelbloemsoorten).

Kenmerken: De eivormige, ronde bladeren staan in een rozet. Aan het eind van de bladloze stengel verschijnen in schermen de geurende bloe-

men; bleekgroene, buikige kelk en eigele kroon. De **slanke sleutelbloem** (*Primula eliator*): zwavelgele bloemen, waarvan de kelk dicht tegen de kroon ligt; in loof- en bergbossen; wordt op gelijke wijze gebruikt.

Teelt en verzorging: Zaai in de lente in de volle grond. Verplant de jonge plantjes met 30 cm afstand in doorlatende, iets kalkhoudende grond. U kunt de weinig eisende sleutelbloem

vermeerderen door deling van de wortelstok.

Oogst: Oogst de bloemen in maart en april. Laat ze uitspreiden in een dunne laag drogen. Gebruik in de keuken jonge blaadjes en bloemen.

Werkzame stoffen: Saponinen, fenolglycosiden, flavonoiden, etherische olie.

Geneeskunde: Thee van de bloemen bij bronchitis met hoesten, in de volksgeneeskunde daarnaast bij migraine en nervositeit.

Theebereiding: Schenk kokend water op 1-2 tl gedroogde bloe-

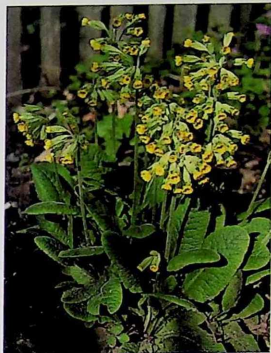
men; laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef het mengsel af. Meermaals daags 1 kopje. Bij slaapstoornissen, gezocht met honing, een halfuur voor het naar bed gaan. Zie blz. 84 voor een theemengsel.

Keuken: Gebruik de verse blaadjes in salades, soepen, sauzen, groenten. Gebruik de bloemen zonder groene delen om zoete gerechten te kruiden of voor het aromatiseren van azijn. Verse of gekonfijte bloemen kunnen als decoratie gebruikt worden.

Opgepast! Bij overdosering gevaar van bijwerkingen zoals maagklachten en misselijkheid. Bij personen met aanleg voor

primula-dermatitis allergische reacties zoals huiduitslag.

Historisch: De echte en slanke sleutelbloem zijn al sinds de middeleeuwen tuinplanten. De Keltische druïden zouden van sleutelbloemen een bedwelmende drank bereid hebben. De lentebode, eens aan de Germaanse liefdes- en moedergodin Freya gewijd, groeide uit tot een symbolische plant voor Maria, die met de geboorte van de Verlosser opnieuw de hemelpoort ontsloot. In sagen verschijnen sleutelbloemen als gelukbrengende toverplanten. Hildegard von Bingen loofde 'hymelsloszel' als effectief tegen melancholie.



Sleutelbloemen zijn een beschermde soort.

Rozemarijn

Rosmarinus officinalis

✿ 3-4 📏 30-150 cm ○

Andere namen: Rosmarijn, wieroekkruid. **Familie:** Lipbloemigen (*Lamiaceae*).

Verspreiding: Inheems in het Middellandse Zeegebied.

Kenmerken: Aromatisch geurende, vertakte heester. De smalle, naaldvormige bladeren zijn aan de onderkant witviltig behaard, aan de rand opgerold. De bleekblauwe tot lila (zelden

witte) bloemen verschijnen in trossen.

Teelt en verzorging: U kunt rozemarijn kweken door in het voorjaar te zaaien als beschutte teelt, maar het is moeilijk. Plant de zaailingen (en gekochte exemplaren) eind mei met 50 cm afstand in losse, zandige, kalkhoudende grond of apart in potten. U kunt ook vermeerde-

ren door stekken. Overwinteren buiten kan alleen in mild wijnbouwklimaat en altijd met winterbeschutting. Laat rozemarijn anders vanaf de late herfst tot mei in huis overwinteren op een lichte, koele plaats; giet weinig. Snoei de planten in het voorjaar terug en geef compost en organische mest.

Oogst: Oogst het bovenste stengeldeel van juni tot augustus. Laat het uitgespreid drogen op een lichte plaats in de schaduw of hang het in bundels



Rosemarijn is een klassieke kuipplant.

op; rits de droge bladeren af. Gebruik in de keuken altijd jonge blaadjes. Oogst terughoudend, zodat de plant niet beschadigd wordt.

Werkzame stoffen: Etherische olie, looistoffen, bitterstoffen, flavonoiden.

Geneeskunde: Preparaten (thee, wijn, tinctuur) bij lage bloeddruk, krampachtige klachten in het maag-darmkanaal, winderigheid, galstoornissen; een bad (zie blz. 85) om de doorbloeding te bevorderen en bij reumatische klachten.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl gedroogde bladeren; laat 10-15 minuten afgedekt trekken en zeef af. 1 kopje 's ochtends en 's middags.

Keuken: Gebruik de bladeren – steeds mee koken – om gevogelte, tomatengerechten, gebrad, vis en rodekool te kruiden.

Opgepast! Gebruik rozemarijn niet in hogere doses, gedurende langere tijd, in de zwangerschap, bij nierklachten of hoge bloeddruk.

Cosmetica: Bij vette, onzuivere of vermoeide huid, ouder wordende huid als kompres of gezichtsstoombad (zie blz. 89). Verzorgt vet haar, bijvoorbeeld als haarwater (zie blz. 91).

Historisch: Rozemarijn kwam waarschijnlijk al in de middeleeuwen naar onze streken. Het kruid is en was hier een klassieke kuipplant, die de winter in huis doorbrengt. De geurende plant was eeuwenlang een onmisbare bruiloftsversiering tot dat ze in de 17^{de} eeuw in deze functie werd afgelost door mirre. Rozemarijn werd voor liefdesbetoveringen gebruikt, was wegens zijn demonenafwerende werking ook bij begravingen aanwezig en werd meegegeven in het graf.

Salie

Salvia officinalis

☆ 5-7 📏 20-80 cm ○

Andere namen: Tuinsalie, zelve.

Familie: Lipbloemigen (*Lamiaceae*).

Verspreiding: Inheems in het Middellandse Zeegebied.

Kenmerken: Aromatisch geurende halfheester. De langwerpige, groenblijvende bladeren zijn grijsviltig behaard. De blauwviolet bloemen verschijnen in aren.

Teelt en verzorging: Zaai in maart als beschutte teelt, in mei in de volle grond. Verplant de jonge plantjes met 30 cm af-

stand in losse, humeuze, zandige, kalkhoudende grond. U kunt ook vermeerderen door deling in het voorjaar of stekken in de zomer. Bescherm de planten op gure standplaatsen tegen de winter. Snoei in het voorjaar terug. Salie is gesteld op compost.

Oogst: Oogst de bovenste stengeldelen vlak voor de bloei. Laat ze uitgespreid op een lichte plaats in de schaduw drogen of hang ze in bundels op; rits de droge bladeren af. Gebruik in de

keuken jonge blaadjes buiten de bloeitijd.

Werkzame stoffen: Etherische olie, bitterstoffen, looistoffen.

Geneeskunde: Thee of tinctuur om te gorgelen en te spoelen bij ontstekingen in mond- en keelholte, inwendig bij maag- en darmklachten als winderigheid en een vol gevoel en tegen overmatig zweten. De volksgeneeskunde gebruikt de thee daarnaast als hulp bij het spenen en tegen menopauzeklachten.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl gedroogde bladeren; laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef af. Meermaals daags 1 kopje.

Opgepast! Gebruik salie niet tijdens de zwangerschap, in hoge doses of gedurende langere tijd.

Keuken: Gebruik verse (zelden gedroogde) blaadjes om vlees, vis, gevogelte, kaas, aardappel- en pastagerechten te kruiden. Doseer karig en voeg het vlak voor het eind van de kooktijd toe.

Cosmetica: Voor vette, onzuivere huid, bijvoorbeeld als gezichtswater (zie blz. 89), of voor vermoeide, ouder wordende huid, bijvoorbeeld als kompres (zie blz. 88). Verzorgt als spoeling hoofdhuid en donker haar (zie blz. 91).

Historisch: Mogelijk is salie al met de Romeinen deze kant opgekomen; in ieder geval is ze hier al sinds de vroege middeleeuwen een populaire tuinplant. Salie nam een belangrijke plaats in de kloostergeneeskunde in en was tot in de 20^{ste} eeuw een traditioneel keukenkruid en wordt nu opnieuw als zodanig gewaardeerd. Hieronymus Bock (1546): 'Onder alle planten overtreft nauwelijks een plant de salie, want ze dient de arts, kok, wijnbouwer, armen en rijken...' Salie was een liefdestoeverplant en symbool van trouw aandenken.



Oogst salieblaadjes vóór de bloeitijd.

Guldenroede

Solidago virgaurea

☼ 7-10 📏 30-120 cm 🔄 →

Andere namen: Heidens wondkruid, goudstaf. **Familie:** Samengesteldbloemigen (Asteraceae).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; bossen, heides, gazons.

Kenmerken: De onderste bladeren zijn ovaal en gesteeld, de bovenste smaller en ongesteeld. Op het stengeleind staan de goudgele bloemhoofden in een pluim.

Teelt en verzorging: Zaai vanaf februari als beschutte teelt of van eind maart tot augustus in de volle grond. Bedek het zaad met weinig aarde. Verplant de zaailingen met een afstand van 30-40 cm in losse, zandige grond. U kunt ook vermeerderen door uitzaaien en deling. De weinig eisende guldenroede past ook in het vaste bloemperk of in de struikenrand.



Guldenroede wordt al eeuwenlang voor geneeskrachtige doeleinden gebruikt.

Oogst: Oogst het kruid (bovenste stengeldelen) in het begin van de bloei. Hang het in bundels op een luchtige plaats in de schaduw op.

Werkzame stoffen: Flavonoiden, saponinen, fenylglycosiden.

Geneeskunde: Thee voor doorspoeling bij urineweginfecties, niergruis, ook preventief; in de volksgeneeskunde daarnaast bij reuma en om het 'bloed te zuiveren'.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 2 tl gedroogd kruid; laat 10 min. afgedekt trekken en zeef af. Of: 2 tl kruid aan 1 kopje koud water toevoegen, kort koken, zeven. 2-4 daag 1 kopje.

Opgepast! Gebruik het bij nierklachten alleen na overleg met de arts; niet bij oedeem ten gevolge van een verminderde hart- of nierwerking.

Historisch: De Germanen zouden de inheemse guldenroede

als wondkruid gebruikt hebben, wat mogelijk de naam 'heidens wondkruid' verklaart. In de 13^{de} eeuw beval de Catalaanse arts en theoloog Arnold van Villanova de plant aan tegen blaasstenen. Maarten Luther (1483-1546) behandelde zijn talrijke klachten onder andere met guldenroede. Het kruid behoort op menige plaats tot het boeket dat met Maria-Hemelvaart (15 augustus) in de kerk gezegend wordt.

Smeewortel

Symphytum officinale

☀ 5-7 📏 30-100 cm 🌱

Andere namen: Ezelsoor, spek-wortel. **Familie:** Ruwbladigen (*Boraginaceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; vochtige weides, oevers.

Kenmerken: Alle groene delen zijn ruw behaard. De zeer grote, langwerpige, ovale bladeren lopen van de stengel omlaag. De bloemen zijn purperviolet of gelig wit. Korte wortelstok, zwarte penwortel met bijwortels.

Smeewortel is op een vochtige bodem gesteld.



Teelt en verzorging: Zaaï in de late zomer in vochtige, humeuze grond met veel voedingsstoffen. Zet de zaailingen in de herfst of lente met 50 cm afstand apart, met royaal compost. U kunt ook vermeerderen door uitzaaien en wortelstokdeling. Het blad van de smeerwortel is geschikt als mulch en voor de preparatie van gier (zie blz. 28).

Oogst: Oogst de wortelstokken en wortels van een krachtige plant (slechts een deel uitgraven) in oktober/november: maak ze schoon, snijd ze in stukken en laat ze snel (vlak bij de kachel, oven, droogtoestel, tot 35°C) drogen (wees op uw hoede voor schimmels!). Gebruik in de keuken altijd jonge blaadjes.

Werkzame stoffen: Allantoïne, slijmstoffen, looistoffen, alkaloiden.

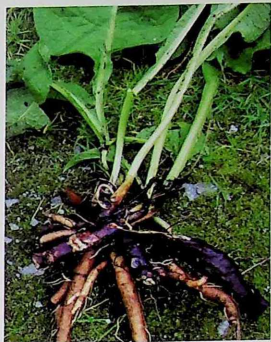
Geneeskunde: Preparaten (afkooksel, brij, zalf) voor kompressen of omslagen (zie blz. 87) uitwendig bij spier- en gewrichtsklachten, kneuzingen, verrekkingen, verstuikingen. Afkooksel voor uitwendig gebruik: $\frac{1}{2}$ l water op 50 g gedroogde wortel schenken, 10 minuten koken, zeven.

Keuken: Gebruik de verse blaadjes in soepen en groentegerechten.

Opgepast! Vanwege de giftige pyrrrolizidinalkaloiden kunt u smeerwortel culinair niet in grote hoeveelheden gebruiken. Medicinaal kunt u het slechts uitwendig gebruiken; uitsluitend op een intacte huid, niet in de zwangerschap en zoogtijd, niet bij kinderen, niet langer dan 4-6 weken per jaar.

Cosmetica: Voor de gevoelige, geïrriteerde huid en voor de ouder wordende huid als kompress (zie blz. 88).

Historisch: Smeerwortel werd vermoedelijk al door de Kelten gebruikt en staat al lang in de kruidentuin. Hij was een traditionele boerentuinplant. Hildegard von Bingen beval het kruid, met beperkingen, uitwendig aan bij zweren, wonden en ingewandsbreuken. Leonhart Fuchs (1543) loofde smeerwortel als nuttig bij wonden en botbreuken.



Wortelstok en wortels van smeerwortel.

ken. De geneeskrachtige werking berust op de stof allantoïne, die de wondgenezing en vorming van nieuw weefsel bevordert.

Paardenbloem

Taraxacum officinale

☀ 4-7 📏 10-40 cm ♂-♀

Andere namen: Kaarsje, molsla.

Familie: Samengesteldbloemi-
gen (*Asteraceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; weides, grasvelden, wegranden.

Kenmerken: De rozetbladeren zijn meestal duidelijk getand. Aan het eind van de bladloze, holle stengel staat individueel het gele, 3-5 cm brede bloemhoofdje. De plant bevat wit



De zonnig gele bloemhoofdjes van de paardenbloem introduceren vrolijkheid in de tuin.

melksap. De vruchten bevatten wit vruchtpluis (pappus). Krachtige penwortel.

Teelt en verzorging: Paardenbloemen strijken meestal ongevroegd in de tuin neer. Zaai ze in maart/april in diepe, humeuze grond. Laat het zaad niet rijpen om te voorkomen dat de plant te sterk woekert.

Oogst: Oogst de wortels met blad in de lente vóór de bloei; bloemhoofdjes; wortels in de herfst. Maak de wortels (eventueel incl. blad) schoon, was ze, droog ze af, spijlt ze in de lengte, hang ze op een luchtige plaats in de schaduw op of laat ze bij kunstmatige warmte (oven, droogtoestel, tot 40°C) drogen. Gebruik in de keuken altijd jonge blaadjes.

Werkzame stoffen: Bitterstoffen, inuline (wortel), vitamine C en andere vitaminen, mineralen.

Geneeskunde: Thee, geperst sap, tinctuur van bladeren en/of wortels tegen spijsverteringsklachten als oprispingen, windrigheid, vol gevoel, eetlustgebrek; als preventie tegen nier- of galstenen. In de volksgeneeskunde daarnaast als 'bloedzuiverende kuur' in het voorjaar en bij jicht en reumatische klachten. Zie blz. 79 voor paardenbloemsiroop.

Theebereiding: Schenk 1 kopje koud water op 1-2 tl kleingemaakte gedroogde wortels met of zonder blad; laat 1 minuut koken en 15 minuten afgedekt trekken. 's Ochtends en 's avonds 1 kopje.

Keuken: Gebruik de verse blaadjes in salades, bijvoorbeeld aardappelsalade.

Opgepast! Paardenbloem, vooral het melksap, kan allergische reacties uitlokken. Gebruik het niet bij verstopte galwegen of darmen; bij galstenen alleen na advies.

Historisch: De geelbloeiende paardenbloem gold volgens de oude signatuurleer als middel tegen geelzucht. Wie zich met het melksap insmeert, zo luidde het, wordt door iedereen lief en aangenaam gevonden, door de beminde knap en begeerlijk. Kinderen orakelen met de zaadpluizen, bijvoorbeeld: men leeft nog zoveel jaar als men zaden weggeblazen heeft; is de vruchtbodem wit, dan komt men in de hemel, heeft hij enkele donkere vlekken, komt men in het vagevuur, en is hij zwart, dan belandt men gegarandeerd in de hel.

Paardenbloem wortelt diep.



Tijm

Thymus vulgaris

☼ 5-9 🌱 10-30 cm ○

Andere namen: Echte tijm, zomertijm. **Familie:** Lipbloemigen (*Lamiaceae*).

Verspreiding: Inheems in het Middellandse Zeegebied.

Kenmerken: Aromatisch geurende halfheester. De kleine, smalle, spitse blaadjes zijn grijsgroen en aan de rand gekruld. De rozerode bloemen verschijnen in arachtige bloeiwijzen.

Teelt en verzorging: Zaai in maart als beschutte teelt. Druk het zaad lichtjes aan, bedek het niet met aarde. Verplant de jonge plantjes in mei met 20 cm afstand in droge, zandige, liefst kalkhoudende grond. U kunt ook vermeerderen door stekken en (na 3-4 jaar) deling. In rauwe streken winterbescherming. Snoei terug in de lente.

Oogst: Oogst het kruid in het begin van de bloeitijd. Hang het in bundels op een luchtige plaats in de schaduw op om te drogen; rits de bloemen en blaadjes af. Gebruik in de keuken altijd jonge blaadjes.

Werkzame stoffen: Etherische olie, looistoffen, flavonoiden.

Geneeskunde: Preparaten (thee, extract, bad) tegen bron-

chitis en hoesten, ook kinkhoest; bad (zie blz. 80) ook bij jeukende huidaandoeningen. In de volksgeneeskunde bovendien tegen krampachtige maag- en darmklachten, bad als zeuwwsterkende behandeling.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl gedroogd kruid; laat 10-15 minuten afgedekt trekken en zeef af. Meermaals daags 1 kopje, gezoet met honing.

Keuken: Gebruik verse blaadjes of gedroogd kruid spaarzaam om tomaten, champignons, peulvruchten, mediterrane groentegerechten, wild en lamsvlees te kruiden.

Opgepast! Gebruik tijm niet in grotere doses, gedurende langere tijd, bij schildklierstoornissen of zware leverschade.

Cosmetica: Bij jeukende hoofdhuid en roos (donker haar) als haarspoeling (zie blz. 91).

Historisch: Tijmsorten werden wegens hun kiemdodende eigenschappen al in het oude Egypte (voor het balsemen) en bij de Grieken en Romeinen erg gewaardeerd. In de middeleeuwen brachten de benedictijnen tijm naar de kloostertuinen ten noorden van de Alpen. Hildegard von Bingen beval het kruid aan tegen slechte sappen, lepra en voor het uitroeien van luizen. Begin 18^{de} eeuw ontdekte men de belangrijkste werkzame stof van tijm, de etherische olie thymol.

Bij elke aanraking verspreidt bloeiende tijm zijn aromatische geur.



Valeriaan

Valeriana officinalis

☼ 6-8 🌱 50-170 cm ○-○

Andere namen: Donderbloem, dronken zeeman, heksenkruid, oogwortel. **Familie:** Valeriaanfamilie (*Valerianaceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; beekoevers, lichte loofbossen, vochtige weides.

Kenmerken: De gegroefde stengel draagt grote veerbladeren. De kleine roodwitte bloemen verschijnen in een schermachtige bloeiwijze. Korte wortelstok.

Teelt en verzorging: Zaaï in de lente als beschutte teelt. Druk het zaad slechts lichtjes aan, bedek het niet met aarde. Verplant de zaailingen in mei met 40 cm afstand in vochtige, eerder zandige bodem. U kunt ook vermeerderen door deling van de wortelstokken van oudere exemplaren. Snoei de bloemaanzetten voor krachtige wortelstokken.

Oogst: Oogst in oktober een deel van de wortelstok inclusief wortels van een krachtige (tweejarige) plant. Was het, droog het af, snijd het klein en laat het bij 40°C (oven, droogtoestel) drogen. Breek het in stukjes en bewaar het in een goed afgesloten pot.

Werkzame stoffen: Etherische olie (o.a. valereenzuur), valepotriaat, alkaloiden.

Geneeskunde: Preparaten (thee, tinctuur, gedroogd extract) inwendig en uitwendig (bad) bij onrust, slaapstoornissen, hartklachten met nerveuze

oorzaak. In de volksgeneeskunde thee en tinctuur daarnaast bij nerveuze maag- en darmklachten als geïrriteerde maag en menstruatieklachten.

Theebereiding: Schenk 1 kopje koud water op 1-2 tl gedroogde wortels; laat 8-10 uur trekken. Verwarm het licht en zeef af. Meermaals daags, bij slaapstoornissen voor het naar bed gaan, 1 kopje.

Opgepast! Overdoseer valeriaan niet en gebruik het niet gedurende langere tijd.

Historisch: Valeriaan werd in al in middeleeuwse tuinen gekweekt. Men gebruikte de plant vooral tegen ooglijden en tegen de pest en andere plagen en besmettelijke ziekten. Hildegard von Bingen beval 'denemarcha' aan bij borstvliesontsteking en jicht. De sterke aantrekking op katten vermeldde Otto Brunfels al in zijn kruidenboek (1546): 'Men moet er ook voor zorgen waar men deze wortel gebruikt / dat de katten er niet aan komen, want ze wrijven zich er graag aan en werpen er hun zaad op en verontreinigen het.' Valeriaan gold als een afrodisiacum. Volgens een oud handschrift wekte verpulverde valeriaan in wijn liefde op. De geurende plant weert demonen, heksen en de duivel af.



Valeriaan is een oude liefdestoverplant. De gedroogde wortels geuren intensief.

Maarts viooltje

Viola odorata

☼ 3-4 🌱 5-15 cm ➡

Andere namen: Welriekend viooltje, nachtviooltje. **Familie:** Viooltjesfamilie (*Violaceae*).

Verspreiding: Inheemse wilde plant; lichte loofbossen, hagen, oevers.

Kenmerken: De langgesteelde, ronde tot ovale rozetbladeren worden na de bloei groter. De donkerviolette geurende bloemen dragen een dikke, rechte spoor.

Teelt en verzorging: Zaai in de herfst breedwerpig in een zaai-bed. Verplant de zaailingen in de lente met 20 cm afstand in vochtige, humeuze, matig voedzame aarde. U kunt het maarts viooltje ook vermeerderen door uitzaaien, uitlopers en wortelstokdeling. Het viooltje waardeert compost en soms wat organische mest.

Oogst: Oogst bloeïend kruid en bloemen. Laat het uitgespreid in de schaduw drogen. Gebruik in de keuken bloemen en jonge blaadjes.

Werkzame stoffen: Saponinen, alkaloiden, slijm, etherische olie.

Geneeskunde: In de volks-geneeskunde thee van bloemen of bloeiend kruid om slijm op te

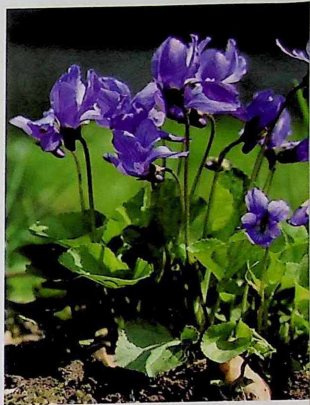
lossen bij bronchitis met hoesten, bij nerveuze hoofdpijn, onrust, slaapstoornissen; uitwendig voor wassingen bij huidonzuiverheden en om te gorgelen bij ontstekingen van mond- en keelholte. Siroop (zie blz. 81) bij hoesten en als kalmeringsmiddel.

Theebereiding: Schenk 1 kopje kokend water op 1-2 tl gedroogde bloemen of gedroogd kruid; laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef het mengsel af. Zoeten met honing.

Keuken: Gebruik verse blaadjes in salades, soepen, groenten. Bloemen zonder groene delen kunt u als decoratie van gerechten gebruiken, of voor het aromatiseren van zoete gerechten, honing, azijn en olie.

Cosmetica: Voor de geïrriteerde, gevoelige huid, bijvoorbeeld als kompres of lichaamsazijn (zie blz. 90).

Historisch: Maarts viooltje bereikte in de 9^{de} eeuw vanuit het Middellandse Zeegebied de tuinen in onze contreien en verwierdte daarna. Hildegard von Bingen loofde 'viola' vooral tegen 'verduistering van de ogen'. Al in de middeleeuwen



Een van de eerste voorjaarsbodes in de tuin: maarts viooltje.

werd viooltjessiroop enorm gewaardeerd. In de oudheid was maarts viooltje een bloem van de onderwereldgodin Persephone/Proserpina en daarmee een dood- en tegelijkertijd lente-symbool. Het deemoedig en bescheiden in het verborgene bloeiende, lieflijke maarts viooltje was ook een Mariabloem. Goethe was een van de vele dichters die het kruid prezen en zijn 'Das Veilchen' werd op muziek gezet door Franz Schubert.



Geneeskruiden voor uw gezondheid

Dit hoofdstuk bevat aanwijzingen en tips voor het verwerken, prepareren en gebruik van de besproken geneeskruiden en recepten: voor het bewaren van de gezondheid en als preventie, bij klachten en lichtere aandoeningen en als verzorgend middel voor huid en haar. Zie voor de bereiding van thee en waarschuwend opmerkingen telkens bij het desbetreffende plantenportret (vanaf blz. 31).

Nog een belangrijke opmerking vooraf: geneeskruiden oefenen – culinair, cosmetisch en vooral medicinaal gebruikt – altijd een of ander werking uit en mogen daarom alleen bewust en gericht toegepast worden. Vermijd altijd hoe dan ook overdosering en/of gebruik gedurende lange tijd. Ook kruidenmiddelen kunnen bijwerkingen hebben, intolerantie of allergische reacties uitlokken. Laat u in de zwangerschap en zoogtijd, wanneer er al een andere ziekte bestaat of bij gebruik voor kinderen medisch adviseren voor u aan zelfmedicatie met kruiden begint. Hetzelfde geldt wanneer uw klachten na enkele dagen nog steeds niet verbeterd of verdwenen zijn.

Oogsten, drogen, bewaren

Neem de navolgende aanwijzingen in acht om er zeker van te zijn dat kruidenmiddelen zoveel mogelijk geneeskrachtige stoffen bevatten.

Oogst de kwetsbare bloemen van de stalkaars voorzichtig en laat op de ochtend, wanneer de dauw is verdampt.

Oogsten

Het beste oogstmoment

Het gehalte aan werkzame stoffen in kruidenmiddelen is afhankelijk van het oogsttijdstip. Oogst bovengrondse plantendelen 's ochtends op een zonnige dag – zodra de dauw verdampt is; in geen geval in de middagzon. Graaf wortels en wortelstokken 's avonds of 's ochtends op een bewolkte dag uit. Ook het ontwikkelingsstadium van de kruiden is belangrijk voor de oogst van plantendelen. Over het algemeen oogst u:



De werkzame stoffen van de in de tuin gekweekte geneeskrachtige planten blijven door zorgvuldigheid bij het oogsten, drogen, bewaren en toebereiden voor een groot deel behouden.

- Bloemen in het begin van de bloei.
 - Bladeren vlak voor de bloei.
 - Kruid (de bovengrondse delen) vlak na het begin van de bloei.
 - Vruchten zodra ze verkleuren. Oogst bij soorten waarvan het zaad voortijdig uitvalt voordat de vruchten volledig rijpen en laat ze verder drogen; of omwikkel de vruchtgroepen aan de plant met een dun katoenen netje.
 - Wortels aan het eind van de groeiperiode in de herfst.
- Voor direct gebruik in de keuken kunt u altijd bladeren, toppen en bloemen van het kruid oogsten.

Juist oogsten

Pluk bladeren, toppen en bloemen voorzichtig met de hand.

Stamp in de vijzel plantendelen (hier smalle weegbreebladjes) fijn voor een vers plantensap.



Knip of snijd stengels en twijgen af met een scherp mes of schaar. Rooi wortelstokken en wortels met een lange schop of riek. Leg de geoogste delen los in een doos of mand. Spreid de oogst indien mogelijk altijd direct uit, droog de delen of gebruik ze vers.

Vers gebruiken

Was plantendelen die u meteen wilt gebruiken voorzichtig, dep ze droog en verwerk ze pas verder als ze volledig opgedroogd zijn. Van verse melisse- of pepermuntbladjes kunt u een lekkere verwarmende of – afgekoeld gedronken – verfrissende thee zetten. Bijna alle keukenkruiden kunt u ook vers gebruiken; salades, soepen en groenten bereidt u van verse plantendelen. Ook voor medicinaal gebruik vinden geneeskruiden soms vers toepassing, bijvoorbeeld daslookbladjes als thee, smeerwortel of siropen zoals violtjessiroop. Sommige kruiden zoals brandnetel, paardenbloem en smalle weegbree zijn uitermate geschikt voor het bereiden van vers sap. Tincturen worden niet zelden bereid met verse plantendelen, evenals verzorgingsmiddelen voor huid en haar.

Drogen

De plantendelen worden echter vaker gedroogd en pas daarna verder verwerkt. Ook hier geldt: het drogen moet zo snel mogelijk gebeuren, omdat de afbreekprocessen die onmiddellijk na de oogst inzetten pas eindigen wanneer het watergehalte in de plantendelen nog slechts gering is.

Voor het drogen hebt u een luchtige, droge plaats in de schaduw in huis, op het balkon, de zolder of in een schuur nodig. Kleinere hoeveelheden kruiden en vooral wortels, die meestal snel gedroogd moeten worden, kunt u in de oven drogen; heel geschikt zijn ook droogtoestellen. De temperatuur mag maximaal 40°C bedragen.

• Bladeren, bloemen, kruid:

Was de zorgvuldig van beschadigde of vuile plekken ontdane plantendelen niet, maar schud ze slechts uit. Wilt u ze toch wassen, dan spoelt u ze 's ochtends of enkele uren voor de oogst kort en zacht af. Bind de afgeknipte en schoon-gemaakte stengels met binddraad of bast tot boeketten en hang ze op om te drogen. Droog individuele bladeren of bloemen op een tafel met daarover wit



U kunt zonder veel moeite een decoratief droogrek maken. Van alle kanten kan zo lucht bij de drogende kruiden komen.



Kruiden als lavendel kunt u om te drogen op een luchtige, droge plaats, bijvoorbeeld in de schuur, uitspreiden op een houten raam dat met plastic gaas is bespannen.

papier of karton. Prima geschikt hiervoor zijn houten ramen die u bespant met plastic gaas of een net.

Het droogproces is voltooid wanneer u de bladeren en bloemen gemakkelijk van de takjes kunt ritsen. Ze zouden daarbij moeten ritselen, maar mogen ook weer niet zo droog zijn dat ze te verkruiden.

• **Vruchten/zaad:** Bundel vruchtgroepen en laat ze ondersteboven opgehangen verder rijpen en drogen. Leg onder de bundels handdoeken om de vruchten of zaden op te vangen. Vruchten en zaad als van fenegriek of de vruchthoofden van mariadistel kunt u uitgespreid drogen. Verwijder na het drogen blad- of stengelresten.



Droog bepaalde bloemen, wortels en andere plantendelen zo snel mogelijk, maar sparend. Een droogtoestel is daarvoor een ideaal hulpmiddel.

• **Wortels/wortelstokken:** Maak de wortels en/of wortelstokken grondig schoon, was alles en laat ze drogen. Snijd beschadigde plekken weg en snijd dikke wortels in de lengte door. Snijd de wortels daarna in stukken, droog ze in de oven of het droogtoestel of rijg ze met een stopnaald aan een sterke draad en hang ze zodanig op dat er van alle kanten lucht bij kan komen. De wortels zijn droog wanneer ze niet meer buigen, maar breken.



Gedroogde kruiden of kruidenpreparaten bewaart u – donker en koel – in goed afgesloten potten.

Geneeskruiden juist bewaren

De gedroogde plantendelen moeten vaak nog klein gesneden of van de stengels gerist worden. Doe de kruiden daarna in theeblikken of donkere (op een donkere bewaarplaats ook doorzichtige) glazen potten met goed sluitend deksel. Vergeet niet de potten te etiketteren. Zet ze weg op een droge en koele plaats. Vervang na een jaar uw kruiden door nieuwe.

Geneeskruiden toebereiden

Kruidenmiddelen sorteren alleen het gewenste effect indien ze op de juiste wijze toe bereid zijn.

Kruidenthee

Een aftreksel of thee is de meest toegepaste gebruikswijze voor geneeskruiden. Algemeen geldt: neem 1-2 tl gedroogde (of 3 tl verse) plantendelen op 1 kopje (ca. 150 ml) water. Drink theeën ongezoet in kleine slokjes. Bij luchtwegaandoeningen of slaaptheeën kunt u eventueel wat honing toevoegen (niet bij diabetespatiënten). De preparatievorm hangt van de plant en het plantendeel af. Lees daarvoor het hoofdstuk van de kruidenportretten. Geneeskruiden kunnen elkaar in hun werking aanvullen, maar ook belemme-

Schenk voor een aftreksel kokend water op de plantendelen.



Preparatievormen voor kruidentheeën

Aftreksel (infusie): Voor bladeren, bloemen, kruid, vruchten of zaad: schenk kokend water op de plantendelen, laat ca. 10 minuten afgedekt trekken (zodat werkzame stoffen als etherische oliën niet vervliegen) en zeef af.

Afkooksel (decoct): Voor harde plantendelen als hout, schors, wortels (zoals alant, engelwortel): kook de delen enkele minuten in water, laat ze nog kort trekken en zeef af.

Aftreksel in koud water: Voor slijmbevattende plantendelen (bijvoorbeeld heemst, kaasjeskruid, stokroos): laat de plantendelen enige tijd (meestal 8-10 uur) in koud water trekken. Zeef af en verwarm kort voor het drinken.

ren; houd u daarom bij theemengsels altijd aan de beproefde recepten.

Laat het aftreksel ca. 10 minuten afgedekt trekken en zeef het.



Uitwendige toepassingen van kruidenthee

- **Gorgelen en spoelen** bij ontstekingen in mond- en keelholte.
- **Baden:** Bereid voor een vol kruidenbad een thee van 50-100 g kruiden en 1 l water en voeg die aan het badwater toe. Baad hooguit 20 minuten en zorg ervoor dat de temperatuur van het water constant 35-37°C bedraagt. Neem na het bad voldoende rust.

Personen met hart- en vaatklachten zouden een arts moeten consulteren voordat ze kruidenbaden nemen. Gebruik voor zit- of voetbaden de helft van de kruiden op $\frac{1}{2}$ l water.

- **Kompressen en omslagen:** Doop een katoenen doek in hete of koude kruidenthee, wring hem licht uit en leg hem op het lichaamsdeel. Bij letsel zou de thee afgekoeld moeten zijn, bij gespannenheid beter warm. Leg daarna een droge doek over de vochtige doek heen en omwikkel alles met een droge wollen doek. Bij omslagen (wikkels) omwikkelt u het lichaamsdeel met de in de thee gedrenkte doek. U kunt ook zalven tussen twee doeken in opsmieren.



Geneeskruiden kunnen in sommige gevallen vers gebruikt worden (hier pepermuntblaadjes voor thee). Meestal kunt u ze conserveren en op uiteenlopende manieren prepareren.

Andere kruidenpreparaten

Voor de huisapotheek en zelfmedicatie zijn ook de volgende preparaten – in beperkte mate – van belang.

- **Kruidentinctuur:** Laat de kleingemaakte plantendelen trekken in wijngeest van 70, 50 of 40%. Zet het mengsel bij kamertemperatuur weg tegen de zon beschermd en schud dagelijks. Filter het na 8-10 dagen en bewaar het koel in donkere flessen. Neem tincturen druppelsgewijs in water of op suiker in. U kunt ze ook uitwendig, met water verdund, gebruiken om te gorgelen en te spoelen en voor kompressen of omslagen. Tincturen van gedroogde kruiden zijn

Tip

Tincturen zijn vaak sterk werkende geneesmiddelen. Spring er daarom voorzichtig mee om en win bij inwendig gebruik altijd het advies van een arts in. Tincturen mogen uitsluitend met wijngeest (ethanol) of brandewijn (wodka, jenever) bereid worden, in geen geval met industriële alcohol, brandspiritus of isopropylalcohol, die sterk giftig zijn.



Kruidenazijn en -olie – bijvoorbeeld sint-janskruidolie – wordt vaker gebruikt in de keuken en voor haarverzorging dan voor geneeskrachtige doelen.

Laat bij de preparatie van zalven de geneeskruiden trekken in verhit vet om de in vet oplosbare stoffen te conserveren.



tot één jaar houdbaar, van verse kruiden aanmerkelijk korter.

- **Kruidenwijn** werd in de middeleeuwen en ook nog later – bijvoorbeeld door Sebastian Kneipp – zeer gewaardeerd en speelt tot op heden een zekere rol in de volksgeneeskunde. U bereidt kruidenwijn op dezelfde manier als tincturen, maar met in plaats van wijngeest een goede rode of witte wijn. Laat het mengsel enkele dagen trekken en filter het. Neem kruidenwijn per borrelglasje in.
- **Kruidenazijn** dient vooral voor het kruiden in de keuken, maar kan ook – afhankelijk van de kruiden – voor insmeren en voor huid- en haarverzorging worden gebruikt. Vul een pot losjes met verse kruidendelen of voor een derde met gedroogde kruidendelen en schenk er azijn van witte wijn of appelazijn op. Sluit de pot en zet hem circa twee weken bij kamertemperatuur weg op een lichte plaats; schud dagelijks. Filter het mengsel, vul er donkere flessen mee en bewaar deze koel. Kruidenazijn is tot één jaar houdbaar.
- **Kruidenolie** gebruikt u voor medicinale doelen, om te kruit-

den en voor de huidverzorging. Vul een pot losjes met verse of voor een derde met gedroogde kruidendelen en schenk er olijfolie op. Sluit de pot en zet hem afhankelijk van de kruidensoort één tot zes weken bij kamertemperatuur weg op een lichte plaats; schud dagelijks. Filter, vul er donkere flessen mee en bewaar deze koel. Kruidenolie is slechts twee tot drie maanden houdbaar.

- **Kruidensiroop** bereidt u door suiker aan een kruidenaftrek (water) toe te voegen en zo lang te koken tot er een stroopachtige consistentie wordt bereikt.
- Een **kruidenzalf** verkrijgt u door geneeskruiden te trekken in verhit vet – bijvoorbeeld olie waaraan als bindmiddel was is toegevoegd. Vroeger werd hiervoor vaak varkensreuzel gebruikt. De in vet oplosbare stoffen in de geneeskruiden gaan zo in het vet over. In tegenstelling tot crèmes, die dunner zijn, bevatten kruidenzalven bijna geen water en ze kunnen zonder emulgatoren bereid worden. Zalven gebruikt u over het algemeen voor wondbehandeling, huidverzorging en/of als smeersel.

Geneeskruiden voor de gezondheid

Geneeskrachtige tuinkruiden ondersteunen een gezonde leefwijze en helpen ziekten te vermijden en al alledaagse klachten en lichtere aandoeningen te verlichten.

Geneeskruiden in de keuken

In de keuken kunt u het aange-name met het nuttige verenigen. Hieronder twee recepten:

- **Valse kappertjes:** Laat knopen van Oost-Indische kers of bloemhoofdjes van paardenbloem een nacht lang in zout water weken. Leg ze de volgende dag op keukenpapier en dep ze voorzichtig droog. Vul de delen in potten met schroefdeksel, desgewenst met enkele peperkorrels. Vul aan met gekookte en afgekoelde azijn van witte wijn en sluit de pot. Giet na drie dagen de azijn af, breng aan de kook, laat afkoelen en schenk het opnieuw op de kappertjes. Deze moeten volledig door azijn zijn bedekt. Sluit de pot en laat de kappertjes voor gebruik drie tot vier weken trekken in de koelkast.

- **Paardenbloemsiroop:** Maak twee handenvol bloemhoofdjes zonder steel schoon door ze uit te schudden en voorzichtig af te spoelen. Schenk er 750 ml water op en laat gedurende de nacht afgedekt rusten. Kook het mengsel 15 minuten en zeef het. Meng 750 g suiker en het sap van 1 citroen door het mengsel en kook het al roerend in tot stroop. Vul het nog heet in potten met schroefdeksel en sluit deze direct. 'Paardenbloemhoning' geldt in de volksgeneeskunde als 'bloedzuiverend' en sterkend. Hij smaakt op brood, in muesli en zoete spijzen of met mineraalwater verdund als drank.



Paardenbloemsiroop wordt ook wel 'paardenbloemhoning' genoemd en net zoals honing gebruikt.

Geneeskruiden in de keuken

Toepassing	Geneeskruiden
Kruiden, aromatiseren	absintalsem, daslook, duizendblad, engelwortel, fenegriek, goudsbloem, hysop, karwij, lavendel, maarts viooltje, melisse, mierik, Oost-Indische kers, pepermunt, rozemarijn, salie, sleutelbloem, tijm, venkel
Eetbare decoraties van gerechten	engelwortel, goudsbloem, heemst, kaasjeskruid, maarts viooltje, Oost-Indische kers, sleutelbloem, stokroos, vrouwenmantel
Verfrissende drank	melisse, pepermunt
Salade, groente	daslook, duizendblad, kaasjeskruid, maarts viooltje, paardenbloem, sleutelbloem, smalle weegbree, smeerwortel, vrouwenmantel

● Preventieve lente- en herfstkuren

Bij deze 'bloedzuiverende kuren' drinkt u gedurende ongeveer vier weken dagelijks 2-3 kopjes van een spijsverterings- en uitscheidingsbevorderende thee, bijvoorbeeld van paardenbloem, vrouwenmantel, duizendblad, goudsbloem of sleutelbloem. Ook dagelijks verse daslookblaadjes en daslooktinctuur kunnen in het voorjaar vitaliseren.

- **Daslooktinctuur:** Vul een pot met schroefdeksel losjes met kleingesneden daslookblaadjes en vul tot onder de rand aan met wodka (minimum 40%). Zet de afgesloten pot tien dagen weg op een warme plaats. Filter het mengsel. Neem 2-3 keer dagelijks 15 druppels (of 2 keer 20 druppels) in water in (zie foto blz. 86). Om het 'bloed te zuiveren' in lente of herfst, preventief tegen arteriosclerose, bij reumatische klachten, windrigheid, verstopping, onzuivere huid.

● Voorkomen en afweren van verkoudheden

Onder verkoudheid of griepinfectie – niet te verwarren met

echte griep (influenza) – verstaan we meestal een door een virus veroorzaakte lichtere infectie van de bovenste luchtwegen. Veel voorkomende symptomen zijn snorren, hoesten, keel- en ledemaatpijn, lichte koorts. Men zou rust moeten nemen, voldoende drinken, bij koorts het bed houden. Een gunstige werking kan uitgaan van mierik, daslook of de afweerversterkende Oost-Indische kers. Wanneer de eerste symptomen zich al gemanifesteerd hebben, helpt vaak een bad.

- **Tijmbad:** Schenk 1 l kokend water op 100 g gedroogd tijmkruid. Laat het mengsel afgedekt 10-15 minuten trekken, zeef het en voeg het aan het badwater toe. Baad in ca. 37°C warm water ongeveer 10 minuten. Rust daarna uit in bed. Baad niet bij hart- en vaataandoeningen en evenmin bij koorts!

Snotteren

Tijmthee of een kamillestoombad werkt kiemdodend en ontstekingsremmend en verlicht de ademhaling.

- **Hoofdstoombad:** Schenk 1-2 l kokend water op 1 handvol kamillebloemen (of telkens 1 el kamillebloemen, salie-

blaadjes, pepermuntblaadjes en tijmkruid) in een kom. Houd na 2-3 minuten het gezicht niet te dicht (verbrandingsgevaar) boven de damp. Leg een badhanddoek over hoofd en schouders en adem 5-10 minuten rustig in en uit. Was het gezicht lauwwarm af. Ga pas na een halfuur tot uur naar buiten! Stoom niet bij een labiele bloedsomloop, gevoelige huid of geneigdheid tot verwijde adertjes.

Hoesten

Bij droge kriebelhoest komen vooral verzachtende slijmstoffenbevattende kruiden, bij vochtige hoest ten gevolge van slijmvorming eerder oplozende kruiden in aanmerking als thee.

Bij kriebelhoest: Heemst, kaasjeskruid, smalle weegbree, stalakaars, stokroos.

- **Hoestmengsel:** Vermeng in gelijke delen stokroos- en stalakaarsbloemen. Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl van het mengsel. Laat 10 minuten afgedekt rekken en zeef af. Dagelijks 3 kopjes.
- **Hoestmengsel:** 10 g heemstwortel, 5 g kaasjeskruidbloemen en/of -bladeren, 5 g maarts viooltjesbloemen, 5 g venkelvruchten. Bereiden zoals hierboven beschreven.



Bij het raspen van mierikswortel tranen de ogen meestal, omdat de mosterdoliën die dan vrijkomen de slijmvliezen prikkelen.

Bij hoesten met slijm: Alant, maarts viooltje, sleutelbloem, tijm, venkel.

- **Mierikswortelsap:** Vermeng geraspte wortel met de dubbele hoeveelheid suiker en laat gedurende de nacht staan. Schenk het mierikswortelsap door een fijne doek. Drink bij hoest driemaal daags 1 el van het sap.
- **Viooltjessiroop:** Schenk 175 ml kokend water op 100 g viooltjesbloemen zonder kelk en steel. Pers de massa uit en leng die met water aan tot 175 ml vloeistof. Verhit het mengsel met 325 g suiker tot de suiker opgelost is. De siroop werkt ook kalmerend en



De violetblauwe viooltjessiroop was vroeger voorradig in de apotheek. Tegenwoordig zult u hem zelf moeten bereiden.

slaapbevorderend. Driemaal daags 1 el.

Irritatie en ontsteking in mond- en keelholte

Vaak is bij verkoudheid ook het slijmvlies van mond- en keelholte geïrriteerd of ontstoken en veroorzaakt het pijn, slikklachten en heesheid. Spoelen en gorgelen – meermaals daags minstens 1 minuut – met thee van geneeskruiden helpt meestal goed.

Stillend: Heemst, kaasjeskruid, kamille, maarts viooltjesbloemen, smalle weegbree, stokroosbloemen.

Ontstekingsremmend: Goudsbloem, kamille, salie, valkruid

(zie ook valkruidtinctuur, blz. 86).

Kiemdodend: Basilicum, hysop, salie, tijm.

● **Spijverteringsklachten**

Functionele, bijvoorbeeld door stress veroorzaakte maag- en darmstoornissen (geprikkelde maag of darm) komen vaker voor dan acute ongesteldheid en ontsteking. Vaak zijn daarbij de bewegingen van maag en darm en de hoeveelheid en samenstelling van spijsverteringsappen gestoord. De verkeerde werking uit zich bijvoorbeeld in een drukkend gevoel, winderigheid, krampachtige pijn, eetlustgebrek, brandend maagzuur, diarree of verstopping. Deze symptomen kunnen ook lichamelijke oorzaken hebben en u doet er verstandig aan uw klachten door uw dokter te laten onderzoeken.

Acute ontsteking

Bij acute irritatie en ontsteking in mond- en keelholte (zie boven), maag of darm werken kamillebloemen en de slijmstoffenbevattende kruiden kaasjeskruid (bloemen of blad) en heemst (wortel of blad) verlichtend. Vrouwenmantel helpt tegen lichte diarree.

Stimulering van de spijsvertering

Kruiden met bitterstoffen stimuleren het spijsverteringssysteem, vergroten de productie van spijsverteringssappen door maag, darmen, pancreas en gal en gaan daardoor functionele klachten tegen: gezegende distel (kruid), fenegriekzaad (vooral om de eetlust te stimuleren), engelwortel (wortel), paardenbloem (wortel en kruid), duizendblad (kruid), absintalsem (kruid).

- **Engelwortelwijn:** Laat 30 g gedroogde wortel 2 dagen trekken in 750 ml witte wijn. Voeg 2 g verpulverd anijszaad toe en laat nog eens 2 dagen trekken. Filter het. Tweemaal daags 1 likeurglas.
- **Theemengsel:** Meng gelijke delen gezegende distel (kruid), absintalsem (kruid) en melisse (blad). Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl van het

Tip

Drink thee van kruiden die bitterstoffen bevatten 15-30 minuten voor maaltijden. Mijd dit soort kruiden bij te veel maagzuur en zweren in de maag of twaalfvingerige darm, omdat ze de klachten kunnen verergeren.



Engelwortelwijn: filter het mengsel (wortel in witte wijn) na enkele dagen af in een donkere fles.



Bereid kruidenwijn afhankelijk van het kruid met rode of witte wijn. Drink er slechts likeurglaasjes van.

mengsel, laat 20 minuten afgedekt trekken en zeef af. Dagelijks 2-3 kopjes, telkens 15-30 minuten voor de maaltijden.

Ontspanning bij kramp en windzucht

Theeën van kruiden met een hoog gehalte aan etherische oliën kunnen krampachtige klachten en windzucht in het maag-darmkanaal verlichten: alant (wortel), duizendblad (kruid), goudsbloem (bloemen), hysop (kruid), karwij (zaden), mariadistel (zaden; galstreek), peppermunt (blad), rozemarijn (kruid), salie (blad), tijm (kruid), venkel (zaden). Wanneer u gerechten met aromatische krui-

den verfijnt, is dat tegelijkertijd een preventieve maatregel tegen de genoemde darmklachten.

- **Theemengsel:** Stamp 1 tl mariadistel- en 1 tl venkelzaden fijn in de vijzel, schenk er 1 kopje kokend water op, laat het 10-15 minuten afgedekt trekken en zeef het. In plaats van venkelzaden kunt u ook 1 tl peppermuntblaadjes gebruiken.

Uiterst effectief bij nerveuze klachten zijn kruiden die etherische olie bevatten: valeriaan (wortel), kamille (bloemen), lavendel (bloemen), melisse (blad), peppermunt (blad).

- **Theemengsel:** Schenk 1 kopje kokend water op 20 g kamille-

bloemen, 10 g pepermunt-blaadjes en 5 g melisseblaadjes, laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef het. Dagelijks 3 kopjes.

● Nervositeit en nerveuze slaapstoornissen

Wie aan onrust, uitputting en slaapstoornissen lijdt, heeft vaak ook nog eens lichamelijke klachten, waarvoor artsen geen organische oorzaak kunnen aanwijzen – hoofd- en rugpijn, maag- en darmklachten, huidirritatie of hart- en vaatstoornissen. In lichte gevallen kunnen geneeskruiden verlichting verschaffen.

Vanouds bekend en opnieuw beproefd

Preparaten van valeriaan (wortel), sint-janskruid (kruid), lavendel (bloemen) en melisse (blad) gelden al sinds eeuwen als ontspannend, kalmerend en slaapbevorderend. Modern wetenschappelijk onderzoek heeft hun werking bevestigd.

- **Lavendelbad:** Schenk 1 l water op 50 g lavendelbloemen, verhit het tot het kookpunt, laat het 10 minuten afgedekt trekken en zeef het. Voeg het aan het badwater toe.

- **Melissetinctuur:** Vul een pot met schroefdeksel losjes met kleingemaakte verse melisseblaadjes of voor $\frac{1}{3}$ met gedroogde blaadjes. Vul aan met jenever of wodka en zet de pot gesloten 10 dagen op een donkere plaats; schud regelmatig. Filter het aftreksel en bewaar het in donkere flessen. Driemaal daags 5-10 druppels.

- **Kruidenkussen:** Dit oude middelje uit de volksgeneeskunde wordt naast, op of onder het hoofdkussen gelegd. Vul een kussentje (ca. 15 x 17 cm) met lavendelbloemen en andere ontspannende en krampwerende kruiden als kamille-

Tip

Bij **windzucht** kunnen verse culinaire spijzen van daslook-blaadjes (zie ook daslooktinctuur, blz. 80), mierikswortel en Oost-Indische kers eveneens helpen.

Een kruidenkussen, gevuld met ontspannende en slaapbevorderende kruiden, is een eenvoudig maar effectief huismiddelje.



bloemen, melisse-, salie- en pepermuntblaadjes – in totaal 100-150 g. Vernieuw na hooguit een jaar de vulling.

Zenuwsterkend en kalmerend als 'bijwerking'

De volksgeneeskunde gebruikt als thee of in andere preparaten ook de kalmerende, ontspannende en zenuwsterkende werking van kruiden die primair om andere eigenschappen worden gebruikt: engelwortel (wortel), hartgespan (kruid), kamille (bloemen), maarts viooltje (bloemen; zie ook viooltjessiroop, blz. 81), salie (blad), sleutelbloem (bloemen), tijm (kruid; zie blz. 80 voor tijmbad). Ook de in veel tuinen gekweekte ge-nees- en keukenkruiden basilicum, bonenkruid, dille en marjolein werken ontspannend.

- **Engelwortelbad:** breng 100 g gedroogde en kleingemaakte wortel met 1 l koud water aan de kook, laat enkele minuten trekken en zeef af. Voeg aan het badwater toe. Twee baden per week.
- **Slaaptheemengsel:** Vermeng 20 g sleutelbloembloemen, 10 g lavendelbloemen en 10 g hopkegels (apotheek of kruidenwinkel). Schenk 1 kopje kokend water op 1-2 tl van het mengsel, laat 10 minuten af-

gedekt trekken en zeef af. Drink één kopje voor het slapengaan.

● Urinewegklachten

Bij klachten in de nier- en blaasstreek – pijn, toegenomen urinedrang, meer of minder plas-sen, koorts – valt zelfmedicatie alleen aan te raden in overleg met een arts, zodat ernstige aandoeningen niet over het hoofd gezien worden en geen kans hebben om de overhand te krijgen.

Urinedrijvend: Theeën van paardenbloemwortel en -kruid en guldenroedekruid werken urinedrijvend en kunnen ziekte-verwekkers en niergruis uitdrijven, nierstenen voorkomen en de behandeling daarvan ondersteunen.

Kiemdodend: Kiemdodende kruiden zoals kamille, mierik en Oost-Indische kers kunnen urineweginfecties voorkomen en bij bestaande infecties een ondersteunende werking bieden.

- **Geraspte mierikswortel:** Schil een stuk mierikswortel en rasp het fijn over de rauwkost. Neem driemaal daags 1-2 volle koffielepels in, voor een betere verdraagbaarheid ook vermengd met geraspte appel.

- **Kamillezitbad:** Schenk 1 l kokend water op 50 g kamillebloemen, laat 5-10 minuten afgedekt trekken, zeef af en voeg aan het water toe voor een warm zitbad. Weldadige werking bij blaasontsteking en ontsteking van de anale en genitale streek.

● Vrouwenklachten

Menstruatie- en menopauze-klachten hebben vaak een functionele oorzaak; niettemin zou een organische oorzaak door de arts uitgesloten moeten worden.

Menstruatieklachten

Krampachtige pijn en overmatige bloedingen kunnen door duizendbladkruid verholpen worden. Een onregelmatige cyclus kan door vrouwenmantelkruid verbeterd worden.

- **Duizendbladbad:** Schenk 1½ l kokend water op 30 g duizendbladkruid; laat 10-15 minuten afgedekt trekken en zeef het. Voeg het mengsel aan het zitbad toe. Baad 10-15 minuten bij ca. 38°C; het bovenlichaam moet daarbij warm blijven (eventueel aankleden). Besluit met een koele wassing. Neem 1 keer per week een zitbad.



Gedroogde kamillebloemen worden veel gebruikt, bijvoorbeeld als zitbad bij ontstekingen of in theemengsels tegen krampachtige menstratieklachten.

- **Theemengsel:** Tegen krampachtige pijn: vermeng 15 g kamillebloemen, 15 g duizendbladkruid, 10 g melissebladjes en 10 g sint-janskruid. Schenk 1 kopje kokend water op 2 tl van het mengsel, laat het 10 minuten trekken en zeef het af. Drink dagelijks 2-3 kopjes.

Menopauzeklachten

Vrouwenmantel, sint-janskruid en de zweetremmende salie kunnen menopauzeklachten zoals zweetaanvallen, nervositeit (zie ook blz. 83), slaapproblemen, uitputting en hartklachten (zie ook onder) aanzienlijk verlichten.

● Hart- en vaatklachten

Laat de klachten in dit geval altijd onderzoeken door een arts. Bij vegetatief-functionele klachten kunnen geneeskruiden helpen.

Kalmerend bij hartklachten met nerveuze oorzaak

Kruiden met kalmerende en temperende werking: hartgespan (kruid), melisse (blad), valeriaan (wortel), lavendel (bloemen).

- **Theemengsel:** Vermeng gelijke delen valeriaanwortel, lavendelbloemen, kamillebloemen en venkelzaden. Schenk 1 kopje kokend water op 2 tl

van de kruidenmengeling, laat het mengsel 10 minuten afgedekt trekken en zeef het af.

Drink dagelijks 2-3 kopjes.

- **Theemengsel:** Vermeng 20 g hartgespankruid, 10 g valeriaanwortel en 10 g melissebladjes. Schenk 1 kopje kokend water op 1 tl van het mengsel, laat het 10 minuten afgedekt trekken en zeef het mengsel af. Drink dagelijks 2-3 kopjes.

Stimulerend bij zwakke bloedsomloop en lage bloeddruk

Een evenwichtsheppend lavendelbad (zie blz. 83) kan bij uitputting, lage bloeddruk en chronisch zwakke bloedsomloop helpen.

- **Rozemarijn wijn:** Schenk $\frac{3}{4}$ l witte wijn op 15 g gedroogde rozemarijnbladjes. Sluit de fles en laat 4-5 dagen trekken. Filter het mengsel. Drink 's ochtends en 's avonds 1 glaasje.
- **Rozemarijnbad:** Schenk 1 l kokend water op 50 gedroogde rozemarijnbladjes. Laat het mengsel afgedekt 30 minuten trekken en zeef het af. Voeg het aan het badwater toe. Baad 10 minuten in 34-36°C warm water en rust daarna 1 uur. Neem het stimulerende bad niet 's avonds.



Daslooktinctuur, ook geschikt om het 'bloed te zuiveren', trekt u van jonge verse blaadjes.

Preventief middel tegen aderverkalking

De mosterdoliebevattende kruiden mierik en Oost-Indische kers en het sulfidenhoudende daslook (zie ook daslooktinctuur, blz. 80) bevorderen de doorbloeding en verlagen de bloeddruk licht en kunnen zo aderverkalking helpen voorkomen.

● Gewrichts- en spierklachten

Reumatische klachten

Stekende pijnen in spieren, pezen en/of gewrichten worden vaak samengenomen onder het verzamelbegrip 'reuma', dat uiteenlopende aandoeningen aan het bewegingsstelsel dekt. Kruiden kunnen de behandeling van

reumatische klachten ondersteunen: inwendig door versterking van de uitscheiding, bijvoorbeeld door de urinedrijvende kruiden paardenbloem en guldenroede, en door 'bloedzuiverende kuren' (zie blz. 80), uitwendig door pijnstillende smeersels.

- **Arnica-tinctuur:** Schenk 500 ml jenever op 50 g gedroogde arnicabloemen (valkruid). Sluit de fles, laat enkele dagen staan, filter. Ermees insmeren bij spier- en gewrichtsklachten (drie- tot tienvoudig verdund). Verdun voor mondspoelingen 1:10 met water.

Het duurt weken voordat bloemen en blaadjes van sint-janskruid in 'rode olie' overgaan (in deze pot zitten ze nog maar enkele dagen).



- **Sint-janskruidolie:** Vul een grote glazen pot met 1 handvol vers geplukte bloemen of stengeltoppen. Schenk er $\frac{3}{4}$ l olijfolie op; alle delen moeten volledig door olie bedekt zijn. Sluit de pot en zet hem voor een zonnig venster; schud om de paar dagen. Filter na 6-7 weken de lichtrode inhoud door een doek. Pers de resten uit, schenk de olie over in een fles, sluit de fles en bewaar hem donker en koel. Ongeveer 1 jaar houdbaar. Ermees insmeren bij reumatische klachten, bloeduitstortingen, kneuzingen, lichte brandwonden, spit, spier-, rug- en schouderpijn, verrekkingen en verstuikingen. Licht insmeren met de olie rond de navel kan baten bij kinderen met nerveuze buikpijn. Ook een roze-marijnbad (zie blz. 85) werkt doorbloedingbevorderend en pijnstillend.

● Letsels zonder bloedingen

Lichtere verstuikingen, verrekkingen, verzwikkingen, kneuzingen en bloeduitstortingen kunnen uitwendig behandeld worden met sint-janskruidolie en preparaten van de volgende kruiden:

- **Kompres of omslag** (valkruid, goudsbloem, smeerwortel): Drink een linnen of katoenen doek in de thee van arnica-bloemen, goudsbloembloemen of een smeerwortelaf-treksel en leg hem op het aangedane lichaamsdeel. Wissel het kompres of de omslag meermaals daags. U kunt ook verdunde arnicatinctuur (blz. 86) gebruiken: drink daarvoor de doek in een mengsel van 1 tl tinctuur en 1 kopje water.

- **Smeerwortelkompres:** Vermaal 3-4 el gedroogde wortel met een molen of de vijzel tot poeder en roer dat in een porseleinen kom met wat warm

water tot een brij. Smeer de brij op een stuk katoenen doek, dek deze af door een tweede en leg het geheel op het lichaam. Laat het minstens 1 uur zitten.

● Huidproblemen

Raadpleeg bij huidklachten zonder duidelijke oorzaak een arts, omdat er ernstige aandoeningen achter schuil kunnen gaan. Lichte gevallen kunt u met kruiden behandelen.

Ontsteking van huid en slijmvliezen

Bij een tendens tot huidonzuiverheden en eczeem kan inwen-

dige toepassing van de 'bloedzuiverende' thee (zie blz. 80) helpen. Geschikt voor uitwendig gebruik zijn eveneens kruiden-theeën.

- **Fenegriekomslag:** Kook 50 g gemalen zaad in water tot een brij. Voeg wat azijn toe en smeer de brij op een katoenen of linnen doek. Leg de omslag op de aangedane plaats, dek af met een handdoek en fixeer met een zwachtel. Per dag 3-4 keer vernieuwen.

Wonden en verbrandingen

Grotere open wonden mag u in geen geval zelf behandelen. Vermijd contact met kruidenpreparaten. Geschikt bij kleinere

Kruiden voor geïrriteerde en ontstoken huid en slijmvliezen

Kruid	Toepassingsvorm	Toepassingen
Arnica (bloemen)	Kompres, omslag (zie boven)	Ontsteking
Duizendblad (kruid)	Wassing, kompres, omslag	Ontsteking
Fenegriek (zaad)	Brijomslag	Nagelbedontsteking, eczeem, puisten
Goudsbloem (bloemen)	Wassing, kompres, omslag	Eczeem
Heemst (blad, wortels)	Brijkompres, -omslag, wassing	Ontsteking, lichte verbrandingen
Kaasjeskruid (bloemen, blad)	Wassing, bad	Eczeem
Kamille (bloemen)	Bad, wassing, kompres, omslag	Ontsteking
Maarts viooltje (kruid)	Wassing	Huidonzuiverheden
Tijm (kruid)	Bad (zie blz. 80)	Jeukende huidaandoeningen als eczeem



Preparatie van goudsbloemzalf: voeg verse straalbloemen aan het au bain-marie gesmolten vet toe.



Filter het opnieuw au bain-marie gesmolten mengsel door een doek. De vloeistof koelt af tot zalf.

schaafwonden en lichte verbrandingen zijn theekompressen van kaasjeskruidbloemen en -bladeren of goudsbloembloemen, alsmede de volgende preparaten als smeersel of kompres.

- **Sint-janskruidolie:** zie blz. 86.
- **Goudsbloemzalf:** Smelt 100 ml olijfolie, 20 g bijenwas en 30 g cacaoboter au bain-marie. Voeg 10 g verse straalbloemen van goudsbloem toe. Haal het glas uit het water, dek het af met een doek en laat 2 dagen staan. Verwarm het mengsel opnieuw au bain-marie tot het vet weer vloeibaar is. Filter het door een doek, pers de bloemresten uit, schud de vloeistof in een zalfpotje en laat ze afkoelen tot zalf.

(zie de kruidenportretten) een kompres overeenkomstig uw verzorgingsbehoeften. Een voorbeeld:

- **Gezichtskompres** bij een tendens tot verwijde adertjes: Bereid een thee van kaasjeskruidbloemen of -bladeren. Was er het gezicht mee. Drenk een katoenen of linnen doek in lauwarme thee, pers het licht uit en leg de doek zo over gezicht en hals dat mond en neusgaten vrij blijven. Rust ontspannen uit en verwijder na zo'n 10 minuten het kompres.

Gezichtswater

Smeer na het reinigen van de huid er 's ochtends en 's avonds met een wattenstaafje of -schijfje zacht gezichtswater op ter verfrissing en om de huid extra schoon te maken. Alcoholhoudende gezichtswaters zijn alleen geschikt voor vette, eerder ongevoelige huid en voorhoofd, neus en kin bij gemiddelde huid. U kunt ook vers bereide lauwarme thee gebruiken als gezichtswater.

- **Heemstbloemenwater** voor droge, gevoelige en voor normale huid: schenk 150 ml ge-distilleerd water op 2 el gedroogde heemstbloemen. Laat het mengsel afgedekt ge-

Kruiden voor onze schoonheid

Kruiden kunnen helpen het goede uiterlijk van huid en haar te behouden en kleine onvolkomenheden te corrigeren.

Huidverzorging

Gezichtskompres

Bereid met lauwarme theeën van de desbetreffende kruiden

durende de nacht staan. Filter het en pers de resten uit.

Meng de vloeistof met 50 ml rozenwater. Vul er een donkere fles mee en bewaar deze goed afgesloten en koel. Gebruik het water snel.

- **Saliegezichtswater** voor vette en onzuivere huid: was 4 g verse salieblaadjes, dep ze droog en hak ze grof. Doe de blaadjes in een pot met schroefdeksel en bedek ze volledig met 50 ml wijngeest van 70%. Sluit de pot en zet hem 1 week weg. Filter het mengsel, pers het restant licht uit. Vermeng het destillaat met 50 ml hamameliswater en 50 ml gedestilleerd water. Vul er een donkere fles mee en bewaar deze goed afgesloten en koel. Gebruik het water snel.

Gezichtsstoombad

Het reinigende en activerende gezichtsstoombad kunt u 1-2 keer per week toepassen. Geschikte kruiden voor een vette, onzuivere huid zijn onder andere kamille, pepermunt, rozemarijn, duizendblad en lavendel (ook voor normale huid).

Mijd gezichtsstoombaden bij een labiele bloedsomloop en ook bij een gevoelige, drogere of naar verwijde adertjes (cou-

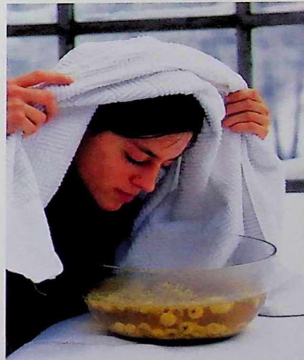
Kruiden voor huidverzorging	
Toepassing	Kruiden
Onzuiverheden; vette huid met grote poriën	Alant, bonenkruid, duizendblad, kamille, lavendel, pepermunt, rozemarijn, salie, sint-janskruid, smalle weegbree
Geïrriteerde, gevoelige huid	Heemst, kamille, kaasjeskruid, lavendel, maarts viooltje, smeerwortel
Vermoeide, ouder wordende huid	Duizendblad, goudsbloem, lavendel, melisse, rozemarijn, salie, sint-janskruid, smeerwortel, valkruid
Te weinig vochtige huid	Smeerwortel
Ruwe, gekloofde huid	Duizendblad, goudsbloem, smalle weegbree
Preventie en vermindering van rimpels	Heemst (bloemen, blad), smeerwortel, valeriaan, venkel, vrouwenmantel

perose) neigende huid! Ga na een gezichtsstoombad niet meteen naar buiten (gevaar voor koudheid op te lopen).

- **Gezichtsstoombad voor een vermoeide huid:** Schenk in een kom 1 l kokend water op 2-3 el verse grof gehakte of 1-2 el gedroogde melisseblaadjes. Houd na 2-3 minuten het gezicht niet te dicht (verbrandingsgevaar) boven de hete damp. Leg een badhanddoek over hoofd en schouders. Stop na 5-10 minuten met het stoombad en was het gezicht koud af.

Gezichtspakking

Gezichtspakkingen zijn een soort crème en worden na het



Een kruidenstoombad kan huidproblemen – al naargelang van het gekozen kruid – verlichten.



Verzorg de huid na het baden of douchen met een kruidenolie voor het lichaam, bijvoorbeeld lavendelolie.

grondig reinigen van de huid gelijkmatig verdeeld over gezicht en hals. Doorgaans worden ook de ogen ingesmeerd. Eenvoudig te bereiden zijn pakkingen op basis van een mengsel van kwark en eigeel, waardoor u een kruidenpreparaat roert dat bij het huidprobleem of -type past (bij thee 1-2 tl).

- **Gezichtspakking voor een rijpe huid:** Vermeng 2-3 el mager kwark en 1 verse eidooier. Roer druppelsgewijs 1 el sint-janskruidolie (zie blz. 86) door het mengsel. Breng de gezichtspakking gelijkmatig aan op de huid van het gezicht en laat het 20-30 minuten ontspannen inwerken. Verwijder de pakking dan met warm water.

Oogkompres

Vermoeidheid en te grote spanning van de ogen kan zich o.a. in rode en gezwollen oogleden uiten.

- **Oogkompres:** leg twee in afgekoelde hysopthee gedrenkte wattenschijfjes op de gesloten ogen. Laat ongeveer 10 minuten ontspannen inwerken. Eveneens geschikt: venkel- of fenegriekthee. Consulteer een oogarts als de verschijnselen na enkele dagen niet verdwijnen!

Lichaamsolie

Lichaamsolie verzorgt de huid na baden of douchen. Kies het kruid dat bij uw huidtype past. Lichaamsolie kan alle huidtypes verzorgen.

- **Lavendelolie** voor vette en normale huid: Vul een pot met schroefdeksel voor $\frac{1}{3}$ met gedroogde lavendelbloemen en vul aan met olijfolie. Sluit de pot en laat hem 10 dagen staan; schud tussentijds. Filter de inhoud door een doek, pers het restant licht uit. Meet het filtraat op en vermeng het met half zoveel amandelolie. Bewaar de olie in een donkere fles en gebruik hem snel.

Lichaamsazijn

Lichaamsazijn maakt de huid strak, desinfecteert licht en deodoriseert. Kies een kruid overeenkomstig uw huidtoestand.

- **Pepermuntazijn** voor het strakker maken en vitaliseren van de huid: Schenk 150 ml witte wijnazijn op 10 g gedroogde pepermuntblaadjes. Sluit de pot en laat hem 10 dagen rusten; schud tussentijds. Filter het mengsel en meng het met 100 ml gedestilleerd water. Bewaar het in een fles en gebruik het snel. Pepermuntazijn helpt ook tegen huidonzuiverheden.

Haarverzorging

Haarspoeling

Een haarspoeling dient na het wassen van het haar als laatste

spoelbad, dat het haaroppervlak gladmaakt, het haar laat glanzen en de hoofdhuid verzorgt. Kies het kruid uit overeenkomstig uw wensen: Schenk $\frac{1}{2}$ l kokend water op 2 el gedroogde of 3 el verse plantendelen, laat 10 minuten afgedekt trekken en zeef het mengsel af. Roer 1 el appelazijn door de lauwwarme vloeistof. Schenk de spoeling langzaam over het haar en masseer die licht in.

Haarwater

Haarwater kan een gezonde haargroei bevorderen en roos en haaruitval voorkomen. Gebruik bij een droge en gevoelige hoofdhuid geen haarwater met alcohol.

Bewaar het haarwater in een donkere fles en gebruik het snel door het meermaals in de week of dagelijks met een pipet of wattenstaafje op de hoofdhuid aan te brengen en goed in te masseren.

• **Rozemarijnhaarwater** (voor donker, vet haar): Doe 10 g gedroogde rozemarijnblaadjes in een pot met schroefdeksel en schenk er 100 ml wijngeest (70%) op. Sluit de pot en laat de plantendelen op een donkere plaats 10 dagen trekken. Filter het mengsel en pers het restant licht uit. Meng het fil-

traat met 200 ml gedestilleerd water.

- **Venkelhaarwater** (voor droog, broos haar): Schenk 1 kopje water op 1 el venkelzaden, breng aan de kook en laat 5 minuten koken. Filter het mengsel en laat het afkoelen. Vermeng de vloeistof met 50 ml vruchtenazijn.



Met kruiden kunt u ook haarproblemen verbeteren.

Haarverzorging met kruiden uit de tuin

Toepassing	Kruiden
Droog en broos haar	Alantwortel*, kaasjeskruidbloemen* of -bladeren*, venkelzaden
Geïrriteerde hoofdhuid	Goudsbloembloemen, kamillebloemen
Blond haar (kleurintensiverend)	Goudsbloem-, kamille-, valkruidbloemen
Donker haar (verzorgend, kleurintensiverend)	Rozemarijn-, salieblaadjes
Vet haar, preventie van haaruitval	Lavendelbloemen, rozemarijnblaadjes, valkruidbloemen
Jeukende hoofdhuid, roos	Melisse-, pepermunt-, salieblaadjes, tijmkruid

* De thee voor een haarspoeling wordt als aftreksel in koud water bereid (zie blz. 76).

Niet geschikt voor blond haar: Alant, kaasjeskruid, lavendel, pepermunt, rozemarijn, salie.

Register

Getallen met * verwijzen naar afbeeldingen; **vette** getallen verwijzen naar de belangrijkste vermelding; (R) verwijst naar recepten.

aartsengelwortel 46
absintalsem 15, 21, 22, 23, **50**, 50*, 79
absintalsemthee 29
academische geneeskunde 11
Achillea millefolium 41
achilleskruid 41
afkooksel 76
afleggers 26
afrodisiacum 70
aftreksel 76, 76*
alant 11, 15, 21, 22, **55**, 55*, 89, 91
Albertus Magnus 32
Alcea rosea 37
Alchemilla vulgaris 42
alchemisten 43
alchemistenkruid 42
alkaloiden 16
Allium ursinum 43
Althaea officinalis 44
althaea 44
Angelica archangelica 46
aprilbloempje 62
Armoracia rusticana 47
arnica 49
Arnica chamissonis ssp. *foliosa* 49, 49*
Arnica montana 49
arnicatinctuur 86 (R)
Artemisia absinthium 50
Avicenna 10, 59
ayurveda 9, **11**, 12*

baden 77
basilicum 21
bemesten 27
benedictendistel 32

Benedictus van Nursia 10
bernagie 14, 14*
bertram 41
beschutte teelt **24**, 25*
bewaren 76, 76*
bijenkruid 59
bijstoffen 16
bittere venkel 51
bitterstoffen 17
bitterstoffen bevattende kruiden 82
bladluizen 23, 29
bloeddruk, lage 85
bloedzuiverende kuren 80
bodemsoort 22
bodemverbetering 23
boerenradijs 47
boerentuin 14, 14*, 15
bokshoornklaver 34
bonenkruid 14, 22, 23, 89
boslook 43
brandnetel 25
brandnetelaftreksel 29
broeibak 24
broodjeskruid 57
Brunfels, Otto **11**, 70

calendula 31
Calendula officinalis 31
Capitula de villis 13, 39, 46, 61
Carum carvi 38
citroenmelisse 59
Cnicus benedictus 32
compost 22, 22*, 23, 25, 27

daslook 20, 21, 22, **43**, 44*, 79
daslooktinctuur 80 (R), 86, 86*
decoct 76
demonen 15
dille 15
Dioscurides 9, 42
donderbloem 70
drogen **74**, 75*

droogtoestel 74, 75*
Duitse kamille 33
duivel 53
duizendblad 20, 22, 23, 25, 29, 41, 41*, 79, 87, 89
duizendbladbad 84

Ebers-papyrus 9
echte tijm 69
eenjarige kruiden 24, 27, 29, **31**
Engelse munt 60
engelwortel 20, 21, 22, 24, **46**, 46*, 47*, 79
engelwortelbad 84 (R)
engelwortelwijn 82*, 82 (R)
etherische oliën 16
ezelsoor 66

fenegriek 22, **34**, 35*, 79, 87
fenegriekomslag 87 (R)
flavonoiden 17
Foeniculum vulgare ssp. *vulgare* 51
Fuchs, Leonhart **11**, 11*, 33, 57, 59, 67
fytotherapie 11

galant 55
Galenus 9, 9*
ganzen tong 61
geluksplanten 15
geneeskrachtige kruidentuin 8, 8*, 19
geneeskrachtige planten 7
geneeskruiden 31
geneeskruiden toebereiden 76
gewrichts- en spierklachten 86
gezegende distel 22, **32**, 33*
gezichtskompres 88
gezichtspakking 89
gezichtspakking voor een rijpe huid 90 (R)
gezichtsstoombad 89, 89*

gezichtsstoombad voor een ver-
moeide huid 89 (R)
gezichtswater 88
gieten 27, 27*
giftige planten 8
glucosinolaten *zie* mosterdoliën
Goethe, Johann Wolfgang von 71
gorgelen 77
goudsbloem 15, 22, 31, 32*, 79,
87, 89, 91
goudsbloemzalf 78*, 88*, 88 (R)
goudstaf 65
Grieks hooi 34
grote engelwortel 46
guldenroede 22, 65, 66*

haarspoeling 90
haarverzorging 90
haarwater 91
halfheesters 29, 31
halfschaduw 21
hartgespan 22, 57, 57*
hartklachten met nerveuze oor-
zaak 85
heemst 11, 21, 22, 44, 45*, 79,
87, 89
heemstbloemenwater 88 (R)
heermoesaftreksel 29
heidens wondkruid 65
heksen 44
heksenkruid 70
herfstkuren 80
Hieronymus Bock 11, 34, 65
Hildegard von Bingen 9, 10, 10*,
32, 39, 41, 42, 46, 50, 51, 52,
54, 55, 56, 58, 59, 61, 63, 67,
69, 70, 71
Hippocrates 9, 9*
hoesten 80
hoestmengsel 80 (R)
hofkomiijn 38
homeopathie 11
hondsbloem 61

hoofdstoombad 80 (R)
hoornmeel 23, 27
Hortulus 13, 52
Hortus conclusus 13
huidproblemen 87
huidverzorging 88
Hypericum perforatum 52
hysop 19, 22, 23, 26, 29, 54, 54*,
79
Hyssopus officinalis 54

infusie 76
Inula helenium 55
islamitische tuin 12

jaag-de-duivel 52

kaarsje 67
kaasjeskruid 79, 87, 89, 91
kaasjeskruid, groot 22, 29, 57,
58*
kaasjeskruidroest 29, 37, 58
kamille 15, 20, 22, 23, 87, 89, 91
kamille, echte 33, 34*, 85*
kamillezitbad 84 (R)
Karel de Grote 13
karpertjes, valse 79 (R)
karwij 11, 14, 15, 20, 22, 23, 24,
38, 38*, 79
kasteeltuinen 14
Kelten 10, 44, 63, 67
keukenkruiden 8, 14
kleigrond 22
kleine kas 24
klooster 10, 11
kloostergeneeskunde 10
kloostertuin 6*, 12, 12*, 13, 14,
15
Kneipp, Sebastian 47, 77
kompressen 77, 87
koningstoorts 40
koolwitje 29
koud aftreksel 76

kramp 82
kroontjeskruid 52
kruiden drogen 7
kruidenazijn 78, 78*
kruidenboeken 11
kruidenboder 19, 23
kruidengeneeskunde 7, 9, 10, 11
kruidenkussen 83 (R), 83*
kruidenolie 78, 78*
kruidensiroop 78
kruidenspiraal 20, 30*
kruidenthe 76
kruidentinctuur 77
kruidenwiel 20
kruidenwijn 78
kruidenzalf 78, 78*
kummel 38

Lavandula angustifolia 56
lavas 20, 21, 22
lavendel 15, 16, 19, 20, 22, 23,
26, 29, 56, 56*, 79, 89, 90*, 91
lavendelbad 83 (R), 85
lavendelolie 90 (R), 90*
leemgrond 22
lentekuren 80
Leonurus cardiaca 57
lepeltjesdief 47
letsels zonder bloedingen 86
lichaamsazijn 90
lichaamsolie 90
lichteisen 21, 22
lichtkiemers 24
liefdesbetovering 32, 53, 64
liefdesorakel 15, 32, 42, 53
liefdestoverplant 65
looistoffen 17
lookolie 17, 17*
Luther, Maarten 33, 66

maarts viooltje 14, 15, 15*, 22,
26, 71, 71*, 79, 87, 89
magische planten 15, 50, 63

maluwe 57
Malva sylvestris 57
 Maria 43, 63
 mariadistel 22, **39**, 39*, 40*
 Maria-Magdalenakruid 33
 marjolein 15, 19, 22, 26
Matricaria recutita 33
 meeldauw 29
 meerjarige kruiden 24, **31**, 41
Melissa officinalis 59
 melisse 20, 21, 22, 26, **59**, 59*,
 79, 89, 91
 melissetinctuur 83 (R)
 menopauzeklachten 85
 menstruatieklachten 84
Mentha x piperita 60
 mieren 29
 mierik 21, 22, **23**, 47, 48*, 79
 mierikswortel, geraspte 81*, 84
 (R)
 mierikswortelsap 81 (R)
 mineralen 17
 moestuin 12, 14
 molsla 67
 mosterdoliën 17
 munt 14, 21

 naaktslakken 28
 nabuurschap van planten 23
 nachtviooltje 71
 nagelkruid 32
 nervositeit 83

 odinskop 55
 omslagen 77, 87
 ongedierte 28
 ontsteking in mond- en keelholte
 81
 ontsteking van huid en slijmvlie-
 zen 87
 onzelievevrouwenmantel 42
 oogkompres 90
 oogsten **73**, 73*, 74

oogsttijdstop 73
 oogwortel 70
 Oost-Indische kers 22, 23, **36**,
 36*, 79, 86
 orakelplant 68
 oranjebloem 31
 organische mestmiddelen 23,
 27, 28
 oven 74
 overwinteren 29, 29*

 paardenbloem 22, 25, **67**, 68*,
 79
 paardenbloemsiroop 79 (R), 79*
 Paracelsus 10, 53
 paradijsuin 12, 13
 pepermunt 20, 22, 23, 26, 29,
 60, 60*, 79, 89, 91
 pepermuntazijn 90 (R)
 peristyle 12
 pH-waarde 23
Plantago lanceolata 61
 plantengeneeskunde 9
 plantengier 27, **28**, 28*
 Plinius 9
 potcultuur 21, 21*
 preparaten 77, 77*
 preparatievormen 76
Primula eliator 62
Primula veris 62

 randbeplanting 19
 renaissance 14
 reumatische klachten 86
 rijenzaai 24
 roest 29
 Romeinen 9, 14
 roomse peppel 37
 rosmarijn 63
Rosmarinus officinalis 63
 rozemarijn 14, 15, 20, 21, 22, 23,
 26, **63**, 64*, 79, 89, 91
 rozemarijnbad 85 (R)

rozemarijnhaarwater 91 (R), 91*
 rozemarijnwijn 85 (R)

 salie 14, 15, 20, 22, 23, 26, **64**,
 65*, 79, 89, 91
 saliegezichtswater 89 (R)
Salvia officinalis 64
 Sankt Gallen, kloosterplan 13,
 13*
 saponinen 16*, **17**
 schaakbordpatroon 20
 schimmelziekten 29
 sierplanten 20
 signaturenleer 68
Silybum marianum 39
 sint-janskruid 22, 29, 89
 sint-janskruid, echt 52, 53*
 sint-janskruidolie 86 (R), 88 (R)
 slaapstoornissen 83
 slaaptheemengsel 84 (R)
 slakken 28, 28*
 slanke sleutelbloem 62
 sleutelbloem 14, 15, 62, 79
 sleutelbloem, echte 22, **62**, 63*
 slijmstoffen 17
 smalle weegbree 20, 22, 25, **61**,
 61*, 79, 89
 smeewortel 22, **66**, 66*, 67*,
 79, 89
 smeewortelkompres 87 (R)
 snotteren 80
Solidago virgaurea 65
 spekwortel 66
 spijk 56
 spijkerschrift 9
 spijsvertering, stimulering van
 82
 spijsverteringsklachten 81
 spintmijt 29
 spoelen 77
 stalkaars 15, 22, 40, 40*, 73*
 standplaats 21
 steense kers 36

stekken 26, 26*
 stokroos 14, 21, 22, 29, 37, 37*,
 79
 Strabo, Walafrid 13, 52
 sulfiden zie lookolie
 symbolische planten 15
Symphytum officinale 66

Taraxacum officinale 67
 theemengsel om de spijsverte-
 ring te stimuleren 82 (R)
 theemengsel tegen krampachtige
 pijn 85 (R)
 theemengsel voor nerveuze hart-
 klachten 85 (R)
 Theophrastus 9
Thymus vulgaris 69
 tijd 12, 19, 22, 23, 26, 29, 69,
 69*, 79, 87
 tijmbad 80 (R)
 tincturen 77
 toverplanten zie magische plan-
 ten
 traditionele Chinese geneeskun-
 de 9, 11
Trigonella foenum-graecum 34
Tropaeolum majus 36
 tuinsalie 64
 tweejarige kruiden 24, 27, 31, 37
 tweejarige planten 29

uilenbloem 43
 uitlopers 26, 26*
 urinewegklachten 84

valeriaan 22, 70, 70*, 89
Valeriana officinalis 70
 valkruid 22, 49, 49*, 87, 89, 91
 vaste planten 24, 26, 29, 31
 vegetatieve vermeerdering 26
 venkel 14, 22, 23, 24, 51, 51*, 79,
 89, 91
 venkelhaarwater 91 (R), 91*

vensterbank 24
Verbascum densiflorum 40
 verbandingen 88
 verkoudheid 80
 vermeerdering 24
 vers sap 74, 74*
 verzorging 27
 vier sappen, leer van de 9
 Villanova, Arnold van 66
Viola odorata 71
 viooltje zie maarts viooltje
 viooltjessiroop 81 (R), 81*
 vitamines 17
 volksgeneeskunde 7, 10
 vrouwenklachten 84
 vrouwenmantel 22, 42, 42*, 79,
 89
 waterpeper 47
 welriekend viooltje 71
 werkzame stoffen 16
 wierookkruid 63

wilde komijn 38
 wilde kruiden 25
 wilde planten 20
 windbeschutting, planten als 22
 winderigheid 82, 83
 winterbescherming 29
 wolbloem 40
 wolverlei 49
 wonden 87
 wonderkruid 52
 wormkruid 50

zaaibed 24
 zaaien in de volle grond 24, 24*
 zalven 78
 zeemaluwe 44
 zelfmedicatie 8, 73, 77
 zelfde 64
 ziekten 28
 zoete venkel 51
 zomertijd 69
 zwervers 25

Opmerking

De aanwijzingen, adviezen en re-
 cepten in dit boek berusten op de
 vele jaren ervaring van de auteur,
 zijn zorgvuldig gecontroleerd en
 zijn conform de nieuwste weten-
 schappelijke inzichten. Uitgever
 en auteur wijzen niettemin enige
 aansprakelijkheid bij voorbaat af.
 Neem altijd de waarschuwingen in
 dit boek in acht en consulteer bij
 onduidelijke of hardnekkige klach-
 ten een arts.

Dankwoord

De auteur bedankt de volgende
 personen en instellingen voor
 hun suggesties en hulp bij de
 illustraties:
 Artemesia Teeladen, Histori-
 scher Hofgarten Stift Seiten-
 stetten (Andrea Stejskal en Bri-
 gitte Bauer), Sieglinde Altbauer,
 Anni Krombacher en Kunigunde
 Lehner.

Nuttige adressen

In België:

Ecoflora

Ninoofsesteenweg 671
1500 Halle
Tel. 02 361 77 61
Fax 02 361 77 01
info@ecoflora.be
www.ecoflora.be

Sanguisorba

Broechemlei 95
2520 Ranst
Tel. 0472 43 49 91
Fax 03 475 12 68
info@sanguisorba.be
www.sanguisorba.be

In Nederland:

Kwekerij Bastin

Nieuwenhuysstraat 29
6336 XV Aalbeek
Tel. 045-5231475
info@bastin.nl
www.bastin.nl

De Sprenk

Lijsterlaan 28
5425 XZ De Mortel
(Gemert-Bakel)
Tel. 049-2317105
info@desprenk.nl
www.desprenk.nl

Fotoverantwoording

Alle foto's van G. Scherf, met uitzondering van:

AKG: 9, 10, 120
Borstell: 4b, 8o, 19, 20b, 21
Bross-Burkhardt: 35o
GBA/Noun: 24
Redeleit: 18, 49
Reinhard: 1, 4o, 6, 12b, 14b, 25, 26ol, 29b, 3o, 39, 41,
45r, 46, 5o, 59, 6o, 65, 68b, 7o/inzet, 72, 89
Ruckszio: 7o
Seidl: 26or, 38o, 45l, 51, 52, 64
Stadtmuseum Deggendorf: 7
Strauß: 2/3, 35b

Blz. 11 uit: Fuchs, Leonhart: *New Kreütterbuch*.
Herdruk van de editie van 1543. Grünwald bei
München: Konrad Kölbl, 1975
Blz. 13 uit: Kuhn, Albert: *Geschichte der Baukunst*.
Einsiedeln u.a: Benziger, 1909
Blz. 15 uit: Grandville, J.J.: *Les Fleurs Animées*. Gouet,
1848

Title of the original German edition: *Heilkräuter aus dem eigenen Garten* (Gertrud Scherf)
© MMVIII BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München/Germany.

All rights reserved.

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMIX.

Alle rechten voorbehouden.

Nederlandse vertaling: Hajo Geurink

Gedrukt in België

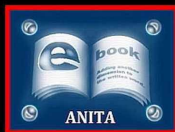
D-MMIX-0001-249

NUR 424



Another great upload from:
private-releases.life

Your 1st source for NZB





Al sinds de vroegste beschavingen wisten de mensen dat bepaalde planten die ze in de natuur konden vinden een geneeskrachtige werking hadden. Maar wist u dat u veel van deze heilzame planten ook in uw eigen tuin kunt kweken? Met voldoende warmte en zonlicht tovert u een stukje van uw tuin om tot een groene apotheek. De kennis die u nodig hebt om aan de slag te gaan, vindt u in dit praktische boek.

Na een korte inleiding in de fytotherapie krijgt u een heleboel nuttige tips aangereikt voor de inrichting en het onderhoud van uw geneeskruidentuin, zoals het kiezen van de juiste plaats en het vermeerderen van de planten. Daarna volgt een uitgebreid overzicht van meer dan 35 geneeskruiden, onderverdeeld in éénjarige, tweejarige en meerjarige planten. Daarin komen hun botanische eigenschappen en specifieke verzorging aan bod, maar ook de medische, cosmetische en culinaire toepassingen. In het laatste deel leert u hoe u deze kruiden het beste kunt oogsten en bewaren. En met de talrijke recepten kunt u allerlei kwaaltjes doeltreffend verlichten of zelfs genezen.

ISBN 978-90-438-2001-1



9 789043 820011

Gedrukt in België
NUR 424