





JOKE CUSTERS

KRUIDEN

Lannoo

INHOUD

Over het boek en de auteur	7
Ingrediënten en materialen	8
Dokter of niet	10
Kruiden in hokjes	13
Wat zijn inhoudsstoffen?	18
Productie en gebruik van etherische olie	24
Plukken, drogen en bewaren	32
1. Plukken	32
2. Drogen	35
3. Bewaren	35

KRUIDENBEREIDINGEN 36

Hoe begin je eraan?	37
Kruidenrecepten zelf maken	42

Water 44

Wat is water?	45
Hoe water gebruiken als extractiemiddel in de keuken?	46
Hoe water gebruiken als extractiemiddel voor kruideneigenschappen?	49
Hydrolaten	52
Siroop	54

Azijn en honing 59

Hoe azijn gebruiken als extractiemiddel in de keuken?	63
Hoe azijn gebruiken als extractiemiddel voor kruideneigenschappen?	67
Wat is honing?	71
Hoe honing gebruiken als extractiemiddel voor kruideneigenschappen?	72
Oxymels	74

Alcohol 76

Wat is alcohol?	77
Hoe alcohol gebruiken als extractiemiddel in de keuken?	79
Alcohol als extractiemiddel voor kruideneigenschappen	92
Tincturen, wat kun je er nog allemaal mee?	101

Vette plantenolie 106

Wat is plantaardige olie?	107
Wat zijn boters?	110
Gebruik van olies en boters	110
Keuze van olies en vetten	111
Hoe olie gebruiken als extractiemiddel in de keuken?	118

Hoe olie gebruiken als extractiemiddel voor kruideneigenschappen? 122

Zalven 126

Emulsies en natuurcosmetica 135

Wat is een emulsie? 136

Emulsies in de keuken 141

Emulsies in de kruidenbereidingen 142

PLANTENKENNIS 158

Sensorieel ervaren 159

Aloë vera 162

Basilicum 166

Berk 170

Brandnetel, grote 174

Citroenmelisse 178

Driekleurig viooltje 182

Duindoorn 186

Goudsbloem 190

Gember 194

Haver 198

Heemst 202

Heermoes 206

Hop 210

Kamille 214

Klimop 218

Lavendel 222

Linde, kleinbladige 226

Marjolein 230

Meidoorn 234

Munt (pepermunt) 238

Paardenbloem 242

Paardenkastanje 246

Peterselie 250

Rode zonnehoed 254

Rozenbottel/hondsroos 258

Rozemarijn 262

Salie 266

Sint-janskruid 270

Smeerwortel 274

Teunisbloem 278

Tijm 282

Valeriaan 286

Venkel 290

Vlier 294

Vrouwenmantel 298

Weegbree, smalle 302

Wild (schietwilg) 306

Lijst met kwaaltjes 311

Receptenindex 317

Kruidenindex 318

Bibliografie 318

Dankwoord 319

Een uitgebreide inhoudstabel vind je op
www.lannoo.be/book-redirect/9789401476720



Bij de recepten met  hoort een filmpje met duidelijke uitleg. Scan deze QR-code of surf naar www.lannoo.be/kruiden-video



Over het boek en de auteur

Dit boek is de bekroning op het schrijven en wel honderd keer herschrijven van mijn cursussen. Dit boek is de essentiële samenvatting ervan. Het is een poging om aan alle mensen die al jaren enthousiast kruidige mengsels maken een incentive te bieden om zich verder te verdiepen. Maar evengoed is dit een boek voor alle mensen die graag de praktische kant van het herborisme willen ontdekken.

Toen ik zes jaar geleden les begon te geven in het vak Kruidenbereidingen viel het me op dat de informatie die ik nodig had om een goede, onderbouwde les te geven, nergens te vinden was. Niet online, noch in de bestaande boeken. Bovendien vond ik het belangrijk dat mijn leerlingen op het einde van het jaar niet alleen een mooi receptenboek mee naar huis konden nemen, maar dat ze ook in staat waren om hun eigen recepten samen te stellen. Zo is het idee voor dit boek gegroeid.

Het boek is opgebouwd uit verschillende thema's. Van infusies en siropen tot likeuren, olies, zalven en balsems: alles komt aan bod. Elk thema vertrekt vanuit de vier grote extractiemedia (water, azijn, alcohol en olie). Telkens leg ik uit hoe je ze verder tot producten kunt verwerken. Per onderdeel staan er ook enkele recepten, bereidingen die al jaren op veel enthousiasme van mijn cursisten kunnen rekenen. Ik geef je ook de achtergrond mee, zodat je op eigen houtje, met elk mogelijk kruid, voor elke kwaal, een nieuwe bereiding kunt creëren. In het onderdeel Plantenbesprekingen wordt op een grafische en overzichtelijke manier de info over de kruiden gedeeld.

Per kruid geven we duidelijk aan welke de mogelijke nevenwerkingen kunnen zijn en hoe het kruid interageert met bepaalde geneesmiddelen. Ook staan er bij elk kruid enkele leuke recepten om inspiratie uit te halen en zelf aan de slag te gaan. Dus, hoewel initieel niet zo bedoeld, kun je dit boek ook als gewoon kookboek met recepten gebruiken. Mooi meegenomen! ☺

De kennis die ik in dit boek graag met jou deel, heb ik zelf door de jaren heen verzameld. Nadat ik afstudeerde als bio-ingenieur Land- en Bosbeheer ben ik gaan reizen en ben ik via Greenpeace in Nieuw-Zeeland terechtgekomen. Wat een verblijf van zes maanden moest worden, werd bijna twee jaar. Ik ging er in de leer bij een sjamanistisch herboriste, Amy McComb, van wie ik alles leerde over intuïtie en kruidengebruik. Bij mijn terugkeer in België wist ik dat ik die kennis met de mensen hier wilde delen. Ik begon les te geven en schreef me in voor een opleiding tot herboriste, om zo ook de meer kennisgerichte informatie van kruiden en planten te beheersen.

Mijn reis bracht me dicht bij mijn geliefde planten, dicht bij de natuur, dicht bij Moeder Aarde en dicht bij mezelf. Ik wens voor jullie een even mooi pad van ontdekking en verbazing over de kleine mirakeltjes die zich dagelijks ontplooiën in hobby en werk.

Wil je graag meer weten over mij of over mijn interesses en activiteiten, of wil je contact met me opnemen? Dan kan dit via de website www.plant-spirits.be.

Ingrediënten en materialen

Alle kruiden, materialen en producten vermeld in het boek kun je in een herboristerie kopen. Op onderstaande website kun je links vinden naar de gespecialiseerde winkels waar je de spullen kunt kopen of bestellen.

www.plant-spirits.be

Interessante materialen voor bereidingen met kruiden

PRECISIEWEEGSCHAAL: voor het maken van zalven en emulsies heb je vaak een precisieweegschaal nodig. Dit zijn weegschaaltjes die tot twee cijfers na de komma wegen. Je kunt ze gemakkelijk online bestellen. Het zijn echter gevoelige weegschaaltjes die vlug ontregeld geraken als er te zware zaken op afgewogen worden. Houd hier dus rekening mee tijdens het gebruik en wissel af met je gewone keukenweegschaal.

GLAZEN MAATBEKERS: deze zijn niet noodzakelijk maar wel erg handig. Ook al omdat ze lichter zijn in gewicht dan potten en glazen die je standaard in je kast hebt staan. En dat is dan weer een pluspunt voor het gebruik van je weegschaaltje. Om te beginnen is het ideaal als je er twee hebt van 250 ml.

GLAZEN ROERSTAAFJES: niet noodzakelijk maar wel handig om in je glazen potjes te roeren. Vorken of lepels kunnen wel eens barstjes maken in de glazen maatbekers.

THERMOMETER: noodzakelijk vanaf het moment dat je warme oliemaceraten of emulsies wilt maken. Belangrijk is dat de thermometer tot 100 °C kan meten.

TRECHTERTJES MET EEN KLEINE OPENING

ONDERAAN: ze zijn zeer handig om tinctuurflesjes en dergelijke te vullen.

KLEINE PANNENLIKKER: je kunt ook werken met de grote uit je keukenlade, maar het werkt aangenamer als je een smalle lange pannenlikker op de kop kunt tikken. Er gaat anders veel van je zalfjes en emulsies verloren.



Dokter of niet

Allereerst is het belangrijk te beseffen dat ik geen dokter ben en daar ook de ambitie niet toe heb. Daarnaast is het nog veel belangrijker om te weten dat je met dit boek niet zelf 'dokterje' kunt spelen. Neem je medicatie? Besef dan dat kruiden wel degelijk een effect kunnen hebben op de werking ervan en dat je dus het best met een arts overlegt hoe je de twee combineert. Voor mogelijke nevenwerkingen, interacties en contra-indicaties kijk je het best per kruid de beschrijving achteraan even na.

Dit boek zal je veel leren over gezondheid en hoe je je lichaam op natuurlijke wijze kunt herstellen als je ziek bent. Toch is het aan te raden om een dokter te raadplegen of medische hulp te zoeken als een van de onderstaande incidenten zich voordoet:

- × breuken, barsten of verplaatsing van botten
- × beten van dieren of mensen
- × hoge koorts of koorts die langer dan drie dagen aanhoudt
- × verwondingen aan hoofd, nek of ruggengraat
- × onverklaarbare gezwellen
- × open wonden en andere zware verwondingen
- × brandwonden in de derde graad of grote brandwonden in de tweede graad
- × bewusteloosheid of frequente duizeligheid
- × bloed braken of langer dan twee dagen diarree
- × eender welk symptoom dat verergert of aanhoudt, zeker als je kruiden gebruikt ter ondersteuning van je lichaam

Kruiden liggen aan de basis van de moderne farmacologie. En dokters moesten het vroeger effectief doen met zelfgemaakte preparaten.

In de natuurgeneeskunde, waar kruiden een onderdeel van vormen, gaat men uit van de idee dat ziekte een signaal van het lichaam is dat het uit balans is. Men zal dan ook proberen om het lichaam te ondersteunen in het terugvinden van dat evenwicht. Het 'zelfhelend vermogen' van een lichaam is hierbij een belangrijk concept. Als je je lichaam goed verzorgt, is het immers in staat om zichzelf te herstellen. 'Uitzieken' wordt het bij griep of verkoudheid wel eens genoemd. Maar ook bij wonden en botbreuken is het toch telkens een mirakel dat die zichzelf gewoon herstellen, niet?

Vanuit deze invalshoek is het makkelijk te erkennen dat alles wat je wel of niet met je lichaam doet, een effect heeft op de balans van je hele systeem. Zelfs Aristoteles had dat al door. Ook nu nog wordt graag naar zijn uitspraak verwezen: 'Laat voeding uw medicijn zijn.' Luisterden we maar beter naar zijn raad. Dan hadden we nu niet zoveel last van welvaartsziekten en ouderdomskwaaltjes. Dat zijn veelal symptomen van een lichaam uit balans, dat niet de tijd en ruimte krijgt om zichzelf te herstellen.

De moderne geneeskunde, zoals wij die sinds een tweehonderdtal jaar kennen, werkt met een symptomatische aanpak. Ze kijkt naar de problemen van je lichaam en gaat die aanpassen. 'Dat klinkt toch hetzelfde als wat de natuurgeneeskunde doet', hoor ik je al denken. Dat klopt deels.

Beide visies kijken naar uiterlijke kenmerken om op basis daarvan te bepalen welke behandeling het beste resultaat zal geven. Alleen pakt elke visie het anders aan. Terwijl de moderne geneeskunde een nieuwe balans opdringt van buitenaf, zal de natuurgeneeskunde het lichaam zelf aan het werk zetten om zijn evenwicht te herstellen.

De moderne geneeskunde lijkt efficiënter. Geconcentreerde farmaceutische preparaten geven immers snel resultaat. Je hoeft er niet eens je slechte gewoonten voor aan te passen. Ziekte aanpakken met behulp van kruiden vergt iets meer inspanning. Je neemt ook het best je levensstijl eens onder de loep, wat zeker de moeite loont. De natuurgeneeskunde maakt je bewust van je eigen lichaam. Je zult veel sneller voelen dat er iets schort in je systeem. Je zult daardoor sneller kunnen ingrijpen waardoor kruiden even efficiënt het genezende werk zullen doen. Bovendien ben je niet onderhevig aan alle nevenwerkingen, die toch vaak met chemisch samengestelde medicatie gepaard gaan.

Beide geneeskundige visies hebben hun waarde. Ze kunnen perfect naast elkaar staan en elkaar aanvullen. Soms is het nodig om een symptoom, bijvoorbeeld tekenen van hartfalen, snel de wereld uit te helpen omdat het acuut en/of levensbedreigend is. Voor problemen die eerder chronisch van aard zijn, is het dan weer interessanter om te trachten het lichaam te ondersteunen bij het zichzelf weer in balans brengen. Als je bij een chronisch probleem niet de oorzaak aanpakt, leidt dit immers tot een chronisch gebruik van medicatie. En dat

leidt op zijn beurt tot een sterkere disbalans, aangezien de slechte levensstijl gewoon wordt verdergezet. Je lichaam raakt bovendien gewend aan de dosis, waardoor die geregeld verhoogd moet worden om hetzelfde resultaat te bereiken.



Kruiden in hokjes

Om overzicht te bewaren in een grote diversiteit creëren mensen vakjes of categorieën. Met kruiden kun je dat ook doen. Het handige aan zo'n indeling is dat ze extra info geven over het kruid. Als je weet in welke hokjes een bepaald kruid ingedeeld is, weet je meteen al erg veel over de eigenschappen en het gebruik ervan. Enkele categorieën die in de kruidenwereld gangbaar zijn:

- × gif of medicijn
- × de gebruikte delen van een plant:
wortel, zaad, blad of bloem
- × inhoudsstoffen
- × smaak

Gif of medicijn

Wanneer is iets giftig? Als je ervan dood gaat? Of als je er lichamelijk last (buikkrampen, braken, hoofdpijn of futloosheid) van ondervindt? Het juiste antwoord is dat álles giftig is. Afhankelijk van de dosis die je ervan neemt. Zelfs water kan giftig zijn. Echt waar. Wie tien liter water in een keer verzwelgt, verdunt de elektrolyten in zijn bloed zo sterk dat alle celfuncties beginnen te haperen en het lichaam letterlijk in panne valt.

Er zijn planten die geneeskrachtig zijn bij microdosis en dodelijk giftig bij een hogere dosering. Vingerhoedskruid is zo'n voorbeeld. Het verhoogt de pompkracht en vertraagt het hartritme. Een minime dosis werkt helend bij hartfalen en voorkamerfibrilatie. Het farmaceutische medicijn Digoxine is

ervan afgeleid. Een iets grotere dosis daarentegen doet het hart compleet tot rust komen. Met alle gevolgen van dien, natuurlijk.

Er bestaan ook planten die niet meteen dodelijk zijn, maar waarvan giftige alkaloiden in de lever accumuleren. Deze kruiden kunnen zo na jaren een negatief tot dodelijk effect in het lichaam veroorzaken, vaak door leverfalen.

Voor de meeste herboristen wordt een kruid al in de categorie 'giftig' ondergebracht als de 'geneeskrachtige dosis' de hoeveelheid die nodig is om resultaat te zien in het lichaam op de grens ligt met de dosis die lichamelijk ongemak veroorzaakt. Die regel wordt ook in dit boek gehanteerd. Daarom wordt bijvoorbeeld boerenwormkruid bij de giftige planten ingedeeld, terwijl deze bloemen in oude receptenboeken vaak gretig gebruikt werden als smaakmaker in pannenkoeken.

Ook de overheid geeft voor de veiligheid van de bevolking een lijst van planten en kruiden die niet inwendig mogen worden gebruikt. Deze lijst kun je terugvinden tussen de koninklijke besluiten en heet 'Lijst 1'.

De kruiden die in dit boek staan, worden bij de ongevaarlijke, geneeskrachtige kruiden geteld, tenzij duidelijk anders vermeld bij de waarschuwingen.

Het is weliswaar ook hier belangrijk te beseffen dat kinderen of verzwakte ouderen andere dosissen nodig hebben dan grote, sterke mannen. Ook allergieën voor een bepaald kruid kunnen altijd voorkomen. Vergeet dus niet om even naar allergieën of medicatie te vragen als je enthousiast eigen bereidingen begint uit te delen.

Wortel, zaad, blad of bloem?

De bladeren worden op een andere manier verwerkt dan de wortels of de zaden van een kruid. Door deze categorieën toe te passen, krijg je dus vlug een goed algemeen overzicht van:

- × het ideale pluk- of oogstmoment
- × de juiste droog- en bewaarwijze
- × de nodige acties om geneeskrachtige eigenschappen uit het kruid te halen en verder te verwerken



Inhoudsstoffen

De indeling op basis van inhoudsstoffen is er pas gekomen sinds de ontwikkeling van de chemie en de farmacie. Deze disciplines onderzoeken welke chemische verbindingen (moleculen) er in een plant voorkomen. Deze delen ze dan op in grotere groepen die een soortgelijke werking vertonen in ons lichaam. Als we dus weten welke groepen inhoudsstoffen dominant zijn in een plant, dan kunnen we al vrij goed voorspellen welke werking een kruid zal hebben.

De inhoudsstoffen kunnen als ankerpunt fungeren om kruideneigenschappen te onthouden. In plaats van lange eigenschapslijstjes per kruid uit het hoofd te leren, kun je enkele inhoudsstoffen onthouden om de werking van een kruid te kennen.

Specifieke info over de verschillende groepen inhoudsstoffen vind je op p. 20.

Smaak

Iedereen is het er over eens dat verschillende planten verschillende smaken hebben. Het is dus logisch dat we kruiden ook op basis van smaak kunnen opdelen. De vraag is alleen waarom dat zinvol is vanuit een kruidentherapeutisch standpunt.

In de traditionele Chinese medicijnkunde (TCM) heeft men vastgesteld dat elke smaak een bepaald energetisch en fysiek effect op ons lichaam heeft. Tegelijk hebben bepaalde inhoudsstoffen een typisch tonggevoel, een eigen smaak, geur of kleur. Als je dus je zintuigen wat kunt trainen en

finetunen, kun je erg veel te weten komen over een nieuw kruid zonder ook maar één eigenschapslijstje te moeten bekijken.

De mondsensaties die men onderscheidt in de TCM zijn zoet, zuur (samentrekkend), zout (mineralig), bitter, pittig en aromatisch. Hieronder vind je twee tabellen. De eerste geeft aan welke inhoudsstof verwant is met welke soort smaak of mondgevoel. De tweede tabel geeft aan welke eigenschappen de TCM aan een smaak toedicht.

INHOUDSSTOF	SMAAK OF ZINTUIGLIJKE WAARNEMING
Bitterstoffen	Smaken bitter (giftige alkaloiden smaken ook bitter)
Slijmstoffen	Glibberig, slijmerig gevoel in de mond
Flavonoïden	Felle kleuren (niet groen)
Looistoffen	Effect van rode wijn, samentrekkend in de mond
Etherische olie	Veel en gevarieerde geur
Mosterdolieglycosiden	Prikkelend in de neus, zoals sterke mosterd
Blauwzuurglycosiden	Doen denken aan amandelen/amaretto
Salicylzuurglycosiden	Typische smaak van wilgenbast



Smaak	Fysieke werking	Energetische werking	Kruiden
ZOET = natuurlijk zoet van fruit of groenten (toegevoegde suiker = leeg zoet)	<ul style="list-style-type: none"> → Voedend → Opbouw en herstel van weefsels → Bevochtigt weefsels → Voedt het bloed → Verzacht ontstekingen → Verlicht branderig gevoel → Vertraagt → Ontkramp 	<ul style="list-style-type: none"> → Harmoniseert emoties → Bevordert kalmte → Ondersteunt het gecenterd-zijn. Je vindt rust in de storm, wordt er niet door meegesleurd 	<ul style="list-style-type: none"> → Heemstwortel (<i>Althaea officinalis</i>) → Zoethoutwortel (<i>Glycyrrhiza glabra</i>) → Havervrucht (<i>Avena sativa</i>)
SCHERP = prikkel van warmte-receptoren in de mond	<ul style="list-style-type: none"> → Activerend → Verwarmend → Metabolisme wordt aangewakkerd → Meestal drogend 	<ul style="list-style-type: none"> → Stimulerend → Verspreidt gestagneerde energie 	<ul style="list-style-type: none"> → Gember (<i>Zingiber officinale</i>)
AROMATISCH = bevat etherische olie, werkt samen met geur	<ul style="list-style-type: none"> → Verlichting en verfrissing van de geest → Antidepressief → Windverdrijvend → Ontkrampend → Oplossen van vocht en slijm 	<ul style="list-style-type: none"> → Openen van de zintuigen → Ontspannend, ontkrampend en verspreidend op gestagneerde energie 	<ul style="list-style-type: none"> → Tijm (<i>Thymus vulgaris</i>) → Rozemarijn (<i>Rosmarinus officinalis</i>) → Gember (<i>Zingiber officinale</i>)

Smaak	Fysieke werking	Energetische werking	Kruiden
BITTER = prikkel <i>nervus vagus</i> onder de tong	<ul style="list-style-type: none"> → Stimuleert de spijsvertering → Aperitivum/ digestivum → Tonicum voor het bloed → Ontgiftend → Laxerend → Ontstekingsremmend → Antimicrobieel → Koortswerend 	<ul style="list-style-type: none"> → Kalmerend → Sedatief 	<ul style="list-style-type: none"> → Paardenbloem (<i>Taraxacum officinalis</i>) → Hop (<i>Humulus lupulus</i>)
ZUUR = adstringerend, samentrekkend	<ul style="list-style-type: none"> → Verstevigen, samentrekken van weefsels en organen → Stopt overvloedige uitscheiding → Betere vetvertering → Betere darmflora 	<ul style="list-style-type: none"> → Stabiliseert de geest en emoties → Stabiliserend op een te fel naar buiten gerichte energiestroom 	<ul style="list-style-type: none"> → Vrouwenmantel (<i>Alchemilla vulgaris</i>) → Rozenbottel/hondsroos (<i>Rosa canina</i>)
ZOUT = mineralig	<ul style="list-style-type: none"> → Bevochtigend → Verzachtend → Oplossend op cystes en lymfezwelling → Diuretisch → Mineraliserend → Vermindert stijfheid 	<ul style="list-style-type: none"> → Grondend/aardend 	<ul style="list-style-type: none"> → Brandnetel (<i>Urtica dioica</i>) → Heermoes (<i>Equisetum arvense</i>) → Weegbree (<i>Plantago lanceolata</i>)



Wat zijn inhoudsstoffen?



Ontstaan en functie in de plant

Om uit te leggen wat inhoudsstoffen zijn, kunnen we niet anders dan een van de grootste mirakels op aarde belichten: de fotosynthese. Een plant is een wonderfabriekje, dat met mineralen uit de bodem, CO₂ uit de lucht en een straaltje gouden zonlicht werkelijk alles kan knutselen wat het maar nodig heeft om te leven en overvloed te creëren.

In het proces maakt een plant in grote hoeveelheden suikers (zetmeel), eiwitten en vetten aan. Daarnaast maakt hij ook vitaminen in kleinere hoeveelheden. Deze worden voornamelijk gebruikt voor de groei, opbouw en energiehuishouding. In een tweede fase gaat hij deze bouwstenen omvormen tot andere chemische moleculen. Die gebruikt hij dan voor zijn eigen immuunsysteem tegen virussen, bacteriën en schimmels, maar evengoed tegen vraat van grotere dieren of als bescherming tegen uv-stralen of hitte. Tot slot maakt een plant ook stoffen aan voor de chemische oorlogsvoering en voor het aantrekken van bestuivers die de voortplanting verzekeren.

Interessant voor mens, chemie en farmacie

Wonder boven wonder werken al deze moleculen niet alleen goed voor de plant: ze doen de job ook voor ons. En het zijn dié chemische verbindingen die de plant in een tweede fase aanmaakt, die wij inhoudsstoffen noemen. Zij zorgen voor de geneeskrachtige werking van kruiden. Dat deden ze altijd al, maar het is pas bij het ontstaan en ontwikkelen van de moderne chemie, aan het begin van de 19de eeuw, dat men stap voor stap meer inzicht kreeg in de veelheid en de eigenschappen van deze stoffen. Stilaan leerde men ze te isoleren uit de plant. Later werden er methodes ontdekt om ze zelf te maken, het begin van de synthetische farmacie. Men kon daardoor hogere concentraties aan patiënten geven en de hoeveelheden veel nauwkeuriger afmeten als wanneer met plantenextracties werd gewerkt. Enig nadeel: een synthetisch geneesmiddel heeft vaak veel meer nevenwerkingen dan een kruid.

De geneeskrachtige eigenschappen van een farmaceutisch medicijn lijken beter voorspelbaar te zijn dan die van een plant, omdat men enkel rekening moet houden met één stof. Het is echter de veelheid aan inhoudsstoffen in de plant die een synergetische werking heeft. Daardoor wordt een breder draagvlak gecreëerd en is het veiliger in gebruik.

Invloed op de kwaliteit

Om tot een goed werkend kruidenmiddel te komen, wil je natuurlijk dat de hoeveelheid inhoudsstoffen zo groot mogelijk is en dat deze zo goed mogelijk bewaard blijven. De volgende factoren beïnvloeden de hoeveelheid inhoudsstoffen:

SOORT: vele gecultiveerde variëteiten voor de sier bevatten minder inhoudsstoffen.

KLIMAAT: net zoals bij druiven en dus ook bij wijn kan worden gesproken van een 'terroir', kan dat ook bij andere planten. In het klimaat van herkomst zal de plant vaak meer van zijn gekende geneeskrachtige inhoudsstoffen maken dan in andere omgevingen. Zo zal rozemarijn uit de Provence altijd veel intenser aromatisch ruiken dan een stekje van dezelfde plant die hier bij ons groeit.

LEEFTIJD EN OOGSTTIJDSTIP: de inhoudsstoffen worden door de plant gedurende zijn hele leven gemaakt om verschillende functies uit te oefenen. De hoeveelheid varieert tijdens de levenscyclus van de plant.

TEELTWIJZE: als de plant in een zeer beschermde omgeving opgroeit, hoeft hij zelf niet meer te voorzien in afweermecanismen en zal hij dus beduidend minder inhoudsstoffen aanmaken. Daarom zijn kruiden uit biologische teelt, of gewoon uit de natuur, krachtiger als medicijn.

DROGEN, BEWAREN EN BEWERKEN: goed drogen en bewaren is belangrijk om de afbraak van de inhoudsstoffen te voorkomen en dus de kracht van het kruid zo lang mogelijk te behouden. Afbraak gebeurt door enzymen tijdens het droogproces op het moment dat er nog vocht aanwezig is. Of door oxidatiereacties tijdens het bewaren en/of bewerken van kruiden. Het is daarom belangrijk het

kruid zo weinig mogelijk bloot te stellen aan **lucht (O₂), licht (uv), vocht en hitte**.

Opdeling in groepen met eigenschappen

Op dit moment zijn er zo'n 50.000 verschillende inhoudsstoffen chemisch beschreven. Om hier een beetje een overzicht in te bewaren, worden deze opgedeeld in verschillende groepen. Interessant aan deze indeling is dat elke groep zo zijn eigen kwaliteiten en toepassingen heeft. Je hoeft dus niet al de stoffen apart te kennen om in grote lijnen de eigenschappen van een kruid te voorspellen. Hieronder volgt een opsomming van de grootste groepen en hun kenmerken.





DEEL

2

Plantenkennis

Sensorieel ervaren

Het leren kennen van een geneeskrachtige plant, net zoals het leren kennen van een mens, omvat veel meer dan alleen maar een lijstje van eigenschappen en kenmerken.

Dankzij onze zintuigen maken we contact met de wereld rondom ons. Door bewust de verschillende prikkels van een kruid te ervaren, creëren we een netwerk van informatie in de hersenen. Dit netwerk kunnen we in een latere fase gebruiken om mentale kennis aan te koppelen, wat ervoor zorgt dat het onthouden van alle informatie over een plant een pak gemakkelijker wordt. Kennis van de uiterlijke kenmerken is ook mooi meegenomen als na verloop van tijd de etiketten op je potten beginnen te vervagen. Bovendien helpt al die kennis je om goede en lekkere kruidenmengsels te creëren.

De smaak en geur van een plant bevat, een schat aan informatie over de geneeskrachtige eigenschappen ervan. In de Chinese medicijnkunde heeft men vastgesteld dat elke smaak een bepaald energetisch en fysiek effect op ons lichaam heeft. Maar ook in het westen komen we met smaak al een heel eind ver. Veel inhoudsstoffen hebben een specifiek tonggevoel, een smaak, geur of kleur. Als je dus je zintuigen wat kunt trainen en finetunen, kun je erg veel te weten komen over een nieuw kruid.

Laat je echter niet vangen. Vaak heeft een kruid immers meer dan één smaak. Neem een nieuw kruid daarom eerst apart onder de loep. Neem de tijd om het kruid en zijn infusie te ruiken, voelen, proeven en bekijken. Begin met typische voorbeelden van een smaak, zodat je deze nadien ook in complexere kruiden kunt onderscheiden.

Cognitieve kennis

In dit deel van het boek wordt informatie per geneeskrachtige plant gedeeld.

SYMBOOL	BETEKENIS
	→ De naam van de plantenfamilie (Latijn en Nederlands) → Oorsprong van de plant → Soorten, variëteiten en/of subspecies
	→ Andere volksnamen voor de plant → Etymologie van de Latijnse benaming. Geeft vaak info over de eigenschappen.
	→ Winterhard en leeftijd van de plant, eenjarig, tweejarig
	→ De bloeiperiode van de plant en kleur van de bloemen
	→ De hoogte van de plant
	→ Gewenste groeiomgeving: bodem, licht, temperatuur en waterhuishouding
	→ Gebruikte delen van de plant in preparaten
	→ De meest voorkomende inhoudsstoffen van de plant
	→ Uitgeschreven recepten → Mogelijke andere bereidingen die gemaakt kunnen worden
	→ Extra waardevolle informatie
	→ Waarschuwingen, nevenwerkingen en interacties van de plant met farmaceutische medicatie

Hiërarchie, ook in de natuur

Leven, domein, rijk, stam... de lijst die je hier ziet, toont de verschillende niveaus in de taxonomische indeling van de levende wezens op deze aarde. Het is een systeem, door biologen bedacht, dat de levende wereld opdeelt in groepen met dezelfde eigenschappen. Dit geeft structuur in de veelheid van organismen, maar ook inzicht in de evolutie en ontstaansgeschiedenis van een bepaalde soort. De naamgeving is hier ook op gebaseerd.

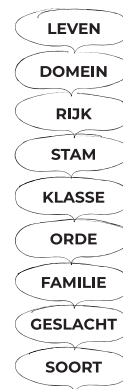
Per kruid wordt de familie geïdentificeerd. Planten uit eenzelfde familie hebben een aantal overeenstemmende fysieke kenmerken. Planten binnen een geslacht lijken nog meer op elkaar. Ze hebben ook geregeld overeenkomsten in geneeskrachtige kwaliteiten. Goede voorbeelden zijn de grote en smalle weegbree. Allebei komen ze uit het geslacht *Plantago* (*P. major* en *P. lanceolata*). Hoewel anders in kracht kan men de eigenschappen van de smalle weegbree gemakkelijk ook aan de grote weegbree toekennen.

Ondersoort of variëteit zijn opdelingen die binnen een soort gemaakt kunnen worden. Zo zijn alle hondenrassen verschillende variëteiten van dezelfde soort (*Canis lupus L.*). Toegepast op kruiden betreft dit meestal, niet altijd, de gekweekte siervarianten met grotere bloemen en/of andere kleuren.

♣ What's in a name?

De wetenschappelijke naam van een plant bestaat uit drie delen. De ruwe berk, bijvoorbeeld, is de *Betula pendula Roth*. Het eerste deel verwijst naar het geslacht. Het tweede deel naar de soort en het derde deel verwijst naar de auteur die de plant als eerste besproken heeft. Voor ondersoorten en variëteiten, al dan niet door de mens gekweekt, komt er nog een vierde deeltje bij, net voor de naam van de auteur. De grote weegbree wordt zo dan de *Plantago major* subsp. *Major L.*

Door de dubbele opbouw in de naam kan men verzekeren dat er overal in wetenschappelijke kringen over hetzelfde specimen gesproken wordt. Met volksnamen of namen in de eigen landstaal is dat immers niet altijd een zekerheid. Als je zeker wilt zijn dat je het juiste plantje koopt voor je medicinale tuintje, gebruik je dus het best de Latijnse benaming.



📅 Houdbaarheidsdatum

EENJARIG: het kruid doorloopt een cyclus van zaad tot bloem op één groeiseizoen. Daarna sterft het af. Volgend jaar kan het terugkomen omdat eenjarige kruiden zichzelf gemakkelijk uitzaaien. Maar het zal niet terugkomen uit dezelfde wortel.

TWEEJARIG: het kruid doorloopt de cyclus van zaad tot bloem in twee groeiseizoenen. Het eerste jaar verschijnt er vaak groen blad, dat al dan niet verdwijnt in de winter. Om dan in het tweede groeiseizoen een bloem te vormen en zaad te produceren.

MEERJARIG: het kruid doorgaat verschillende groeicyclusen, telkens vanuit dezelfde wortelbasis.

WINTERHARD: het kruid kan zonder bedekking de winter overleven. Noodzakelijk als het twee- of meerjarige eigenschappen wil vertonen. Het kan echter wel bovengronds afsterven of zijn bladeren verliezen.

♣ Welke delen van de plant gebruiken we?

Herba: de bovengrondse plantendelen

Folium: de bladeren

Radix: de wortels

Rhizoma: de wortelstok

Semen: het zaad

Fructus: de vrucht

Gemmae: de knoppen

Cortex: de bast

⊗ Gevaar! Wat kan ik veilig doen?

Enkel van toepassing voor therapeutisch gebruik. Over culinair gebruik en het verschil tussen beide zie p. 37.

Een nevenwerking is een ongewenste bijwerking van het kruid. Over het algemeen komen deze vaker voor bij farmaceutische medicatie dan bij kruiden. Maar ook bij deze laatste categorie kan het gebeuren. Lees daarom, zeker bij gebruik van een kruid dat je nog niet zo goed kent, altijd de kruidenfiche even na.

Een interactie is de wisselwerking tussen kruiden en farmaceutische geneesmiddelen. Aangezien beide op ons lichaam inwerken, vaak op dezelfde systemen, kan het zijn dat ze ook op elkáár inwerken. Dit kan zowel versterkend als verminderend zijn. Zo kan veelvuldig gebruik van zoethout, dat bloeddrukverhogende kwaliteiten heeft, ervoor zorgen dat iemand zijn bloeddrukverlagende medicatie moet verhogen. Of moet stoppen met zoethout, natuurlijk. Dit is dus een negatieve interactie. Aan de andere kant heeft wilgenbast, met pijnstillende werking, een versterkend effect op andere pijnstilling en zou men dus de farmaceutische pijnmedicatie kunnen verlagen in combinatie met wilgenbast. Dit is een voorbeeld van positieve interactie. Conclusie: wie met kruiden werkt en tegelijk medicatie neemt, moet dat dus doen onder begeleiding van een bevoegd geneesheer. Op eigen houtje experimenteren is geen goed idee.

Contra-indicaties zijn momenten waarop je best geen medicinaal gebruik maakt van het kruid. Dat kan zijn in het geval van een allergie voor het kruid in kwestie, maar ook bij zwangerschap. Dit laatste niet zozeer omdat men een negatief effect verwacht, wel omdat het nog niet voldoende is onderzocht.



Aloë vera

Aloë vera (L.) Burm.f.

Brengt je **huid** en **slijmvliezen** in topconditie. Een natuurlijk **voedingssupplement** vol mineralen en vitaminen.

Slijmstoffen, ureum, enzymen, magnesiumlactaat

INWENDIG GEBRUIK

Bescherm, verzacht en heelt de **slijmvliezen**
Maag- en darmontstekingen, en zweren, spastisch colon, ter preventie van ziekte van Crohn

Verbeter de vertering van suikers en eiwitten
Opgeblazen gevoel, moeilijke spijsvertering, zware maag, moeilijke eiwitvertering

Reinigt en ontgift maag en darmen
Detoxkuren, hoofdpijn door lichaamsvervuiling, voorjaarskuren

Voedingssupplement: opwekkend en versterkend, stimuleert de bloedvorming (aminozuren, mineralen en vitaminen)
Vermoeidheid, bloedarmoede, aansterken na ziekte, voor een goede werking van het lichaam

Voedingssupplement: immuunstimulerend, ontstekingswerend, ondersteunt een goede darmflora (prebiotica)
Verstoorde darmflora, gebrekkige weerstand, reumatische aandoeningen zoals artritis en artrose.

UITWENDIG GEBRUIK

Verzacht en hydrateert (brengt vocht in de **huid**)

Granulatiebevorderend (stimuleert de celgroei van de **huid** en dus de wondgenezing)

Breekt dode huidcellen af

Infectiewerend voor de **huid**: antibacterieel, antiviraal en schimmelwerend

Ontstekingswerend en pijnstillend voor de huid (salicylzuur en magnesiumlactaat)

- × Droge en schrale huid, jeukende en schilferende huid, brand- en schaafwonden
- × Eerste hulp voor de huid, eczeem, psoriasis, netelroos
- × Schaaf- en snijwonden, geïnfecteerde wonden, zweertjes, acne
- × Verstuiking, verrekking, peesontsteking, reuma, artritis
- × Herpes, vroegtijdige veroudering van de huid, rimpelvorming, striemen, littekens, oververhitte huidzones

Revitaliseert het haar

Slechte huid- en haarconditie, droge hoofdhuid