



KRUIDEN

Andrea Rausch
Brigitte Lotz



© 2004 Rebo International b.v.

Deze uitgave: © 2004 Rebo Productions b.v., Lisse

www.rebo-publishers.com

info@rebo-publishers.com

13^e druk 2012

Oorspronkelijke titel: *Dumonts kleines Kräuterlexikon*

© 2002 DuMont Verlag, Keulen, Duitsland

Vertaling: Metter Tale, Joke H. van Dijk-Jonkhoff

Zetwerk: AdAm Studio, Praag Tsjechië

Omslagontwerp: Visueel Communicatie, Etten-Leur

ISBN 978 90 366 1641 6

Gedrukt in India

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

8 Inleiding

Geschiedenis van de kruidenteelt	8
Hoe ziet uw kruidentuin eruit?	9
Zaaigoed of jonge kweekplantjes?	10
Tips voor het planten en verzorgen	10
Bescherming	11
Mesten	13
Wat maakt kruiden zo waardevol?	13
Behoud van aroma en werkzame stoffen	14

18 Kruiden van A tot Z

298 Register

Inleiding

GESCHIEDENIS VAN DE KRUIDENTEELT

De kennis rond keukenkruiden en geneeskrachtige kruiden is bijna zo oud als de mensheid. Dankzij veroveringsgezinde Romeinen en rondtrekkende monniken belandden talloze zaadjes en stekjes van mediterrane kruiden in streken boven de Alpen, zodat onze kruidentuinen konden worden verrijkt. Later zijn daar onder invloed van de kruistochten nog talrijke oosterse kruidensoorten aan toegevoegd. Naast Karel de Grote waren het vooral kloosterlingen, zoals de abdis Hildegard von Bingen, die middels hun kloostertuinen een oneindige schat aan kruidenkennis en botanische ervaringen verzamelden. Deze kennis werd lange tijd vooral door boeren in hun traditionele moestuinen levend gehouden. Met de toenemende industrialisatie van de 20e eeuw raakte het zelf telen van kruiden en geneeskrachtige planten sterk op de achtergrond. Tegenwoordig wordt echter door steeds meer mensen weer bewust een gezonde en natuurlijke levenswijze nagestreefd. Dus wat ligt meer voor de hand dan dat u nu zelf geurige keukenkruiden en geneeskrachtige kruiden gaat telen? Wij hebben voor u in dit lexicon de belangrijkste kruiden gedetailleerd beschreven. Bij de foto's van de kruiden vindt u naast de aanwijzingen voor het planten en de verzorging ook ideeën voor de toepassing van kruiden als geneeskrachtig middel en als ingrediënt voor gerechten in uw keuken.



HOE ZIET UW KRUIDENTUIN ERUIT?

U kunt uw kruidenarsenaal in principe geheel naar eigen wens en inzicht inrichten: of het nu kruiden in de tuin zijn, kruiden in potten op het balkon, of het hele jaar door in bakjes op de vensterbank. Bij het kweken van kruiden in potten heeft u het voordeel dat u koudegevoelige kruiden zoals basilicum en rozemarijn in de winter in huis kunt houden. Meerjarige kruiden zoals tijm en hysop staan graag bij andere struiken en planten. Veel praktisch nut bewijst een zogenaamde kruidenspiraal (heuveltje in de volle grond), waarbij u veel kruiden op een kleine ruimte kwijt kunt. Let u er daarbij op dat u op het noorden die kruiden zet die goed (half)schaduw kunnen verdragen, zoals peterselie, kervel, lavas of munt, en dat u voor de hogere, droge plaatsen zonminnende soorten kiest zoals tijm, majoraan, salie, of rozemarijn. De beste plaats voor de typische keukenkruiden is natuurlijk vlak bij de keukendeur.

ZAAIGOED OF JONGE KWEKPLANTJES?

Veel keukenkruiden en geneeskrachtige kruiden zijn in de vorm van zaaigoed of kweekplantjes te verkrijgen, bij kwekerijen, op markten en via de verzendhandel. Sommige soorten laten zich makkelijk vermeerderen.

U kunt kweekplantjes delen, er stekjes van afsnijden of er zaad van winnen. Zonminnende kruiden zoals basilicum en rozemarijn kunt het best in huis voortrekken, terwijl andere kruiden een verhuizing totaal niet verdragen en dus ter plekke uitgezet of gezaaid moeten worden. Natuurlijk heeft het ook allemaal te maken met de prijs en de soort. Zaaigoed is aanzienlijk goedkoper dan de aanschaf van kweekplantjes – anderzijds heeft u aan één plantje vaak al genoeg. Hoe u hier het best kunt handelen, leest u bij de afzonderlijke beschrijvingen van elk plantje.

TIPS VOOR HET PLANTEN EN VERZORGEN

Winterharde tuinkruiden en geneeskrachtige kruiden uit potten kunnen het gehele jaar door in de volle grond worden uitgezet. De ideale perioden daarvoor zijn echter toch het voorjaar en de herfst. Kruiden die warmte nodig hebben, kunnen het best pas na half mei (als de nachtvorst voorbij is) buiten worden gezet. Het bloembed moet goed zijn voorbereid. Zware grond moet eerst met zand en compost luchtig zijn gemaakt en voedselarme zandgrond moet met humusrijke compost zijn verbeterd. Voor



de meeste kruiden is het geven van wat compost of een organische bemesting voldoende. Desgewenst kunt u na de oogst in de zomer overvloedig namesten, waarbij u speciale plantenmest of een kant-en-klaar preparaat toepast. Onthoud echter dat overbemeste planten sterk groeien, wat ten koste gaat van smaak en geur. Veel zonminnende kruiden die droogte goed kunnen verdragen, zijn toch dankbaar voor een vochtrijke verzorging. Dit geldt in het bijzonder voor kruiden in potten, omdat zij geen vochtrijke grond als toevoerkanaal tot hun beschikking hebben. Daarom moet u kruiden in potten in de zomermaanden goed vochtig houden. Een laag mulch over een kruidenbed behoedt het bed voor uitdrogen en vermindert onkruidgroei. Kruiden die flink woekeren, kunt u in de herfst terugsnijden tot een kleinere vorm; het echte terugknippen vindt pas plaats in het voorjaar daarop.



BESCHERMING

Een goede standplaats en optimale groeiomstandigheden bieden de beste bescherming tegen aantastingen van de planten met ongedierte, insecten en ziekten. Dikwijls houdt alleen echter al de sterke geur van het kruid ongedierte op afstand. Als ongedierte toch opduikt, probeert u dan in eerste instantie met omgevingsvriendelijke midde-

len te bestrijden. Of snijd aangetaste delen weg, neem de schadelijke insecten met de hand weg, maak insectenvallen en geef meer plantenmest. Bij een uitgebreide aantasting moet u absoluut ingrijpen met een sterker middel, maar wel een dat geschikt is voor eetbare kruiden, bijvoorbeeld op basis van kali.

BRANDNETELGIER TEGEN BLADLUIS: doe 1 kg verse of 200 g gedroogde brandnetels in een emmer met 10 l water. Dek af, maar niet luchtdicht. Laat circa 14 dagen staan, waarbij u het gistende mengsel dagelijks even omroert. Om mee te begieten verdunt u het giersap in een verhouding van 1:10 met water, om mee te bestuiven 1:20. Als u de lucht van brandnetelgier op balkon of terras niet zo prettig vindt, maakt u de gier met zeer koud water en gebruikt u het giersap al na 1 tot 2 dagen, maar dan onverdund.

AKKERPAARDESTAARTSAP (heermoessap) tegen meeldauw, roest en schurft: laat 300 g vers of 30 g gedroogd kruid 24 uur in 10 l water staan. Dan een halfuur koken. Zodra het sap is afgekoeld, zeven en verdunnen met water in een verhouding van 1:5. De beste tijd voor spuiten van dit middel, waaraan u ook boerenwormkruid kunt toevoegen, is 's morgens.

BOERENWORMKRUIDTHEE TEGEN BLADLUIS EN SPINTMIJT: 300 g verse of 30 g gedroogde planten met 10 l kokend water overgieten. De thee moet 10-15 minuten trekken, dan zeven. Zodra de thee is afgekoeld, zeven en verdunnen met water in een verhouding van 1:3.

Kruiden zijn niet alleen favoriete nectarleveranciers voor bijen, hommels en vlinders, ze lokken tegelijkertijd ook nuttige insecten zoals zweefvliegen, vliesvleugeligen en onzelveheersbeestjes, die, vaak eerst in de vorm van larven, belangrijke ongedierteverdelgers vormen.

MESTEN

Planten stellen verschillende eisen aan hun standplaats, ook afhankelijk van welke planten hun burens zijn. Ze beïnvloeden elkaar door hun geuren en wortelgestel op een positieve of negatieve manier en kunnen daarmee aantastingen afweren of aantrekken. Enige voorbeelden van combinaties:

- Bonenkruid in de buurt van bonen geplant houdt de zwarte-bonenluis af; lavendel beschermt rozen tegen bladluis.
- Kummel, Oostindische kers en mierikswortel verbeteren de smaak van aardappels.
- Dille, venkel, kummel en koriander gedijen naast augurken, wortelen en uien.
- Munt, salie en tijm schrikken het koolwitje af.
- Uiensoorten gaan niet samen met bonen, peterselie groeit niet naast sla.

WAT MAAKT KRUIDEN ZO WAARDEVOL?

De smaak en geur van kruiden en de doeltreffendheid van geneeskrachtige kruiden berusten voor een groot deel op



de combinatie van meerdere stoffen. Deze zijn in de meest uiteenlopende plantendelen te vinden, vooral in de bladeren, bloemen, wortels, knollen, vruchten of in het zaad. Kruiden bevatten onder andere in water oplosbare looistoffen (giststoffen) die desinfecterend en verzachtend voor het slijmvlies zijn, maagversterkende bitterstoffen, prikkelverlagende en ontstekingsremmende stoffen en ten slotte talrijke vitamines en mineralen. De belangrijkste componenten vormen echter de etherische oliën. Door middel van speciale bereidingsmethoden en conservering van de werkzame stoffen worden de geneeskrachtige planten gedroogd. Ook wanneer geneeskrachtige kruiden uiterst reinigend werken en er geen bijwerkingen optreden, moet u zich aan de aanbevolen dosering houden. Behandel uitsluitend lichte klachten met kruiden; de behandelingen kunnen bovendien een bezoek aan de huisarts niet altijd vervangen.



BEHOUD VAN AROMA EN WERKZAME STOFFEN

Blad, bloemen en kruidige plantendelen kunnen het best in de voormiddag worden afgesneden of afgenomen, zodra de planten droog zijn. Na zonnige dagen is het gehalte aan waardevolle stoffen het hoogst. Blad kan het best vóór de bloei worden geoogst, omdat het dan nog zeer zacht is. Bij het snijden mag het hart van de plant niet beschadigd raken, omdat de plant anders niet meer uitloopt. Oogst rijpe zaaddelen vroeg in de morgen, en wel voordat

de zaden gaan vallen. Wortels worden het meest in de herfst of in het vroege voorjaar geoogst.

ALS KRUIDEN vers worden verwerkt zijn ze zeer aromatisch en effectief. Het is belangrijk bij keukenkruiden ze klein te snijden en ze goed te kauwen.

Veel keukenkruiden en geneeskrachtige kruiden zijn goed te bewaren, zonder dat ze daarbij veel aan geur en smaak verliezen. Er zijn veel mogelijkheden voor, zodat u zelfs in de winter kunt genieten van kruiden in het eten en van kruidenproducten voor uw verzorging.

DROGEN: afgesneden stelen en zaaddelen of -dozen goed uitschudden, zodat u eventuele insecten verwijdt. Dan de takjes bundelen en ondersteboven in een luchtige, droge en donkere ruimte ophangen of op een rooster te drogen leggen. Onder de zaaddozen kunt u nog katoenen lappen of keukenpapier leggen. Wortels worden grondig gewassen en drooggewreven voordat ze, net als de kruiden, te drogen worden gehangen. Grote wortels drogen sneller als ze in de lengte worden gehalveerd en/of in stukken worden gesneden. Bij vochtig weer, als de plantendelen (kunnen) gaan schimmelen, of als u wilt dat het droogproces sneller gaat, kunt u kruiden (na)drogen in de oven of in speciale kruidendrogers. Houd er rekening mee dat de etherische oliën bij temperaturen boven 35-40 °C vervliegen. Na het drogen worden de zaden nog een keer gezeefd en van het kaf gescheiden. De stevige plantendelen zijn droog als ze tussen de vingers knisperen en verpulveren, meestal al na 3-4 dagen. U kunt ze dan in zeer kleine stukjes snijden en net als de zaden in luchtdichte doosjes of achter bruin glas bewaren. Bloemen en blad behouden hun kracht slechts 1 jaar.

INVRIEZEN: sommige kruiden, zoals peterselie, basilicum, tijm en bieslook, behouden ook na invriezen hun aroma. U kunt ze invriezen in speciaal daarvoor verkrijgbare plastic zakjes en doosjes.

OLIE EN AZIJN: kruidenazijn is makkelijk te maken door kruiden als dragon, basilicum, dille of munt enige weken tot maanden in een donkere fles met wijnazijn te laten staan. Voor kruidenolie rekent u een handvol kruiden voor 1 l olie; laat 3-6 weken staan. Geschikt zijn citroenkruid, majoraan, tijm of salie. Net als bij kruidenazijn is het belangrijk dat alle plantendelen goed onderstaan, zodat ze niet bederven. Gebruik alleen goede azijn en hoogwaardige oliën. Sluit de flessen goed af en schud de flessen de eerste dagen krachtig om. Kruidenolie wordt daarna nog een keer gezeefd en blijft op een koele, donkere plaats in een donkere fles zeer lang houdbaar.

WIJN EN LIKEUR: voor 1 l rode of witte kruidenwijn, bij kamertemperatuur bewaard en dan na enige weken drinkbaar, is een handvol kruiden genoeg. Voor een weldadig kruidenbitter voegt u een handvol kruiden toe aan 1 l inmaakbrandewijn; likeuren worden bovendien met geconcentreerd suikerwater gezoet. Laat de flessen zo'n 3-4 weken staan en roer voor het drinken de inhoud nog een keer om.

KRUIDENKUSSENTJES, POMERANDES EN GEURZAKJES: gedroogde kruiden die etherische olie bevatten worden in linnen of katoenen zakjes gedaan. Zeer bekend en geliefd zijn lavendel en valeriaan, waarvan de heerlijke geur helpt bij het inslapen.

De volgende aanwijzingen zullen u helpen moeiteloos uw weg in dit kruidenlexicon te vinden. De planten staan in alfabetische volgorde van hun Latijnse, botanische naam vermeld. In de regels daaronder vindt u de meest gebruikte Nederlandse naam. Als er in de volksmond nog andere namen voor het kruid bestaan, worden deze in de tekst genoemd.

De symbolen in de kaders op steeds de eerste bladzijde van een vermeld kruid tonen u de belangrijkste kenmerken van het kruid. De symbolen hebben de volgende betekenis:

Soort:

∞ *meerjarig*

⊙ *eenjarig*

Standplaats:

☀ *zonnig*

☀ *halfschaduw*

☀ *schaduw*

Toepassing:

✕ *keukenkruid*

Ⓐ *geneeskruid*

💧 *cosmetisch*

🌸 *sierplant*

Eigenschappen:

! *irriterend, kan allergieën uitlokken of giftig zijn*

Sommige van de genoemde planten zijn giftig of kunnen bij daarvoor gevoelige personen allergische reacties uitlokken. Hoe giftig een plant is hangt in hoge mate af van de toegepaste hoeveelheid, van welk deel van de plant is gebruikt en van de manier waarop hij is toebereid. Bedenk ook dat kinderen zich snel aangetrokken voelen tot juist de giftige planten, met hun vaak fel en prachtig gekleurde bloemen en vruchten. Let daarom op de aanwijzingen die staan vermeld bij de kruiden en hun foto's. In twijfelgevallen kunt u beter afzien van gebruik.

Achillea millefolium

Duizendblad

Soort:



Standplaats:



Toepassing:



Eigenschappen:

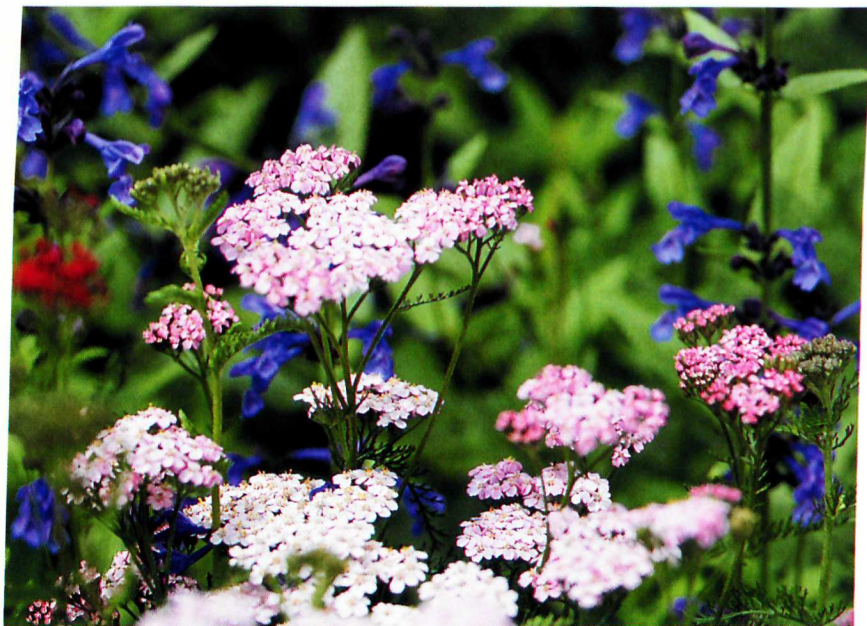


FAMILIE: Compositen (*Asteraceae*)

VINDPLAATSEN: Het gewone duizendblad komt voor in het wild van de gematigde zones in Europa tot aan Midden-Azië. In Noord-Amerika, Nieuw-Zeeland en Australië is de plant inheems geworden. Al in de oudheid werd de plant aangewend als bloedstelpend en desinfecterend middel. Dankzij de bitterstoffen heeft de plant lange tijd hop als ingrediënt bij het bier brouwen vervangen.

KENMERKEN: De volle struik wordt 30-80 cm hoog en bloeit van juni tot oktober met wit tot rood getinte, tongvormige blaadjes in bloemschermen. De talrijke soorten bloeien van geel tot karmijnrood. De soortnaam 'millefolium' (duizendbladig) is afgeleid van de zeer fijne, bijna filigrein verdeelde bloemblaadjes. Het kruid bevat veel bitterstoffen en etherische olie, wat ook de karakteristieke geur bepaalt.

VERWANTE SOORTEN: De crèmewitte bloemen van *Achillea ageratum* verschijnen de hele zomer door. Als kruid gebruikt, verleent het gerechten een zacht muskaataroma. De malse blaadjes van het moerasduizendblad (*A. ptarmica*)



smaken goed op brood of in salades, en bieden – in tegenstelling tot die van *Achillea millefolium* – geen bittere bijmaak.

STANDPLAATS: De bescheiden struikjes gedijen op droge, voedingsarme bodem in de volle zon en in de halfschaduw. Ze kunnen niet tegen natte voeten. Als echte pioniers bezetten ze meteen nieuwe, braakliggende gronden.

TEELT: De planten worden in het voorjaar gescheurd of uitgezet, dat laatste in huis of meteen in de volle grond.

De ontkiemde zaadjes niet volledig met aarde bedekken. Tijdens de bloei blijft de plant het liefst ongestoord op dezelfde plek staan. Hij loopt na elke oogst snel weer uit vanuit de wortelstok. Na de bloei wordt de hele plant teruggesnoeid.

OOGST: Bloeiende, niet-verhoude delen tot kort boven de grond wegsnijden, ophangen om te drogen en meteen daarna – in kleine stukjes gesneden – op een donkere plaats bewaren. Als keukenkruid worden de jonge blaadjes gebruikt. Ook voor medicinale doeleinden wordt de soort gebruikt. Voor de siertuin bestaan talrijke, vrolijk gekleurde variëteiten.

TIP

DUIZENDBLADKOMPRES

Een duizendbladkompres helpt bij pijnlijke buikkrampen en obstipatie. U kookt 4 el bloemen en blad in 1 l water gedurende 5 minuten met de deksel op de pan. Dan iets laten afkoelen, zeven en een schone theedoek in de thee drenken. De uitgewrongen doek op de pijnlijke plek leggen en met een warme kruik goed warm houden. U zult zien: het werkt.

TOEPASSING

IN DE KEUKEN:

Versgeplukte, jonge blaadjes zijn heerlijk als broodbeleg of als toevoeging aan salades, kwark en groentegerechten. Duizendblad maakt vette gerechten makkelijker verteerbaar.

GENEESKRACHT:

Duizendblad bezit naast etherische oliën ook bitterstoffen en looistoffen en werd al in de oudheid als medicijn gebruikt. Thee van de gedroogde jonge uitlopers en bloemen werkt stoelgangbevorderend en verlicht krampen. Het remt ontstekingen, werkt bloedstelpend en helpt bij menstruatieklachten. U rekent 2 kleine lepels op $\frac{1}{4}$ l water. In alcohol opgeloste tincturen worden als natuurgeneeskrachtig middel ingezet bij urineweginfecties, hart- en bloedsomloopklachten. Toegevoegd aan wat water helpt het kruid uitwendig bij eczeem en is het een goede gorgeldrank bij tandvleesontsteking.

SIERWAARDE:

De geliefde bloeiwijze in schermen maakt de plant erg geschikt voor bloembedden en borders, en ze slaan ook als kuipplant geen gek figuur. De bloemen lokken bijen en kunnen goed dienen als snij- of droogbloem.

BELANGRIJKE AANWIJZING:

Het kruid kan bij daarvoor gevoelige personen een allergische reactie veroorzaken; de huid wordt gevoeliger voor zonlicht. Gebruik van het kruid wordt daarom bij zwangerschap afgeraden.