



Inhoud

Van onschatbare waarde / 7
Een korte introductie van de kruidenleer / 12

Verkoudheid, griep en weerstand / 16

Kindermiddeltjes / 62

Verzorging en schoonheid / 96

Vrouwenmiddeltjes / 132

Ontspanning en ontgiftig / 174

Register / 217
Geraadpleegde literatuur en bronnen / 222



MARLOES COENEN

VAN ONSCHATBARE WAARDE



neens trok de scheidsrechter mijn hand omhoog en was ik de eerste vrouwelijke wereldkampioen in het mixed martial arts (MMA). Daar stond ik dan in de ring van het Yoyogi-stadion op Sinterklaasavond. Het was het jaar 2000 en ik was als negentienjarig broekie in Tokio. Die avond had ik drie MMA-wedstrijden op rij gewonnen, zonder gewichtsklassen. De zwaarste tegenstander van het toernooi heette Gundarenko en woog zo'n honderdvijftig kilo, de lichtste was Yabushita van misschien nog geen vijftig kilo, ik was de jongste van het stel. Het winnen van deze titel veranderde mijn leven. Al begreep ik jaren later pas hoe groot de impact ervan écht was. Dat ik meer had gewonnen dan een wereldtitel alleen.

Niet alleen was mijn naam plotsklaps bekend in de wereld van het MMA, ook had mijn stem ineens waarde gekregen. Dat was ik niet gewend. Ik was gewoon Marloes uit Olst. Een normaal meisje dat net was gestart met een studie aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam; ik had nog niets eens een kamer weten te bemachtigen. Na het toernooi zaten de Japanse journalisten om mij heen en schreven geduldig op wat ik eruit flapte, mensen vroegen om hand-

tekeningen en fans wilden met me op de foto. Een surrealistische ervaring, want ik was nooit als bijzonder gezien. Onder meer omdat de mensen thuis onderschatten wat ik deed: een jong meisje dat vocht, daar hadden de meesten geen passend hokje voor.

Dat ik ineens een podium kreeg, heeft diepe indruk op mij gemaakt. Waarom luisterde men ineens aandachtig naar wat ik te zeggen had? Ik ken zoveel mensen die bijzondere dingen doen (mantelzorgers, bijvoorbeeld) en vaardigheden bezitten, maar daar geen podium voor krijgen. In mijn optiek bekijkt en beloont de maatschappij mensen vrij eenzijdig. Ik heb het idee dat dit kan komen doordat wij kennis en kunde koppelen aan diploma's (of wereldtitels). Het lijkt dan gemakkelijker om de waarde van iemand in te schatten. Maar daar gaat het volgens mij ook meteen mis, of laat ik het anders formuleren: er wordt veel moois en kundigs gemist.

Los van dat we in onze maatschappij de waarde van mensen verschillend uitdrukken, vinden we het ook fijn als de kennisvergaring volgens gestandaardiseerde normen verloopt; dan weten we hoeveel iets waard is. Orale overdracht, vaardigheden zien en nadoen (dat laatste is overigens een hele Japanse manier van leren), vinden wij in het Westen doorgaans niet volstaan. Er moet een lesprogramma zijn,

regelmatige toetsing om het niveau te monitoren en cijfers om de kwaliteit aan te geven. Zo leren, beoordelen en waarderen wij. Voldoe je niet aan de gestandaardiseerde manier van kennisvergaring maar leer je praktische kennis van je moeder, die het van jouw oma heeft en die weer van haar moeder, dan is de maatschappelijke waardering een stuk minder en word je niet op een podium bewierookt.

In dit boek staan vrouwen wier medicinale kennis generaties lang is doorgegeven. Ze hebben er niet voor gestudeerd aan de universiteit. Desondanks is het bijzondere kennis van vaak honderden jaren oud, misschien zelfs wel ouder. Deze kennis dreigt vergeten te raken, omdat opvolgende generaties een paracetamol boven oma's recept verkiezen. Oma's recepturen en middeltjes hebben namelijk niet de status van een medicijn dat in laboratoria uitvoerig is gemonitord en getest.

Om dit te illustreren denk ik terug aan een bijzondere middag in El Jadida, Marokko. Ik was in het ouderlijk huis van een vriendin. Haar moeder zat in de woonkamer msemmen (een gelaagde pannenkoek) te maken, op haar gemak was ze aan het kneden en vouwen, en kneden, rollen en nog meer vouwen... en dat ging maar door. Mijn mond viel open: de tijd en de vaardigheden die zij nodig had om één zo'n msemmen te maken. Nu had ik al talloze malen een zelfgemaakte msemmen mee naar huis gekregen en hoewel ik deze altijd dankbaar en met smaak had opgegeten, besepte ik die middag hoe lomp ik het eigenlijk naar binnen had gewerkt. De grap was, iedereen vond het doodnormaal dat oma in de weelderige huiskamer de msemmen geduldig en liefdevol produceerde. Geen Anthony Bourdain-taferelen waarbij met draaiende camera gefascineerd en kundig werd beschreven hoe bijzonder het was wat oma deed. Oma had geen platform, geen erkenning voor haar kunsten.

Lange tijd heb ik in de Baarsjes in Amsterdam gewoond, die buurt gentrificeerde. Wat inhield dat de fancy bakkerijen arriveerden en de bakkers nu mooie zuurdesemcroissants in de vitrine leggen. Gelukkig was, en is, daar nog steeds mijn Marokkaanse supermarkt Yakhlaf die 's ochtends verse

msemmen te koop aanbiedt. Deze, vaak nog warme, pannenkoeken worden thuis gemaakt door huisvrouwen. In mijn optiek is een msemmen een ongezezen croissant, ware het niet dat het een stuk groter is. Ik gok dat er drie croissants in één msemmen passen. Alleen betaal ik bij de fancy bakker, relatief en absoluut gezien, een veelvoud voor één croissant ten opzichte van één msemmen. Dat terwijl de msemmen helemaal uit handwerk bestaat. Hoe kan dat? Hoe komt het dat de tijd en vaardigheid van de anonieme huisvrouw niet gelijkwaardig gewaardeerd wordt aan die van de professionele bakker die de croissants in de bakkerij bereidt met behulp van deegmachines?

Nog eentje ter illustratie van de noodzaak tot eerherstel van herbal heroïnes: noem het toeval, maar aan het einde van dit boekproces kwam ik er achter dat mijn overgrootmoeder, Cornelia van Laar, kruiden plukte en bereidde tot zalfjes en tincturen, die zij verkocht in de winkel en herberg die zij bestierde. Mijn opa heeft deze kennis niet overgenomen en overgedragen op mijn moeder; wij hadden vroeger hooguit kervel in de tuin voor de kruidmoes en de maggiplant, ook wel lavas genoemd, voor in de soep. Daarmee is in twee generaties de kennis van Cornelia helemaal verdwenen. Al moet ik eerlijk zeggen dat mijn opa Visser wel één goede tip had, dat was om een halve ui naast je bed te leggen wanneer je verkouden bent.

Dit was niet het enige verhaal dat last minute naar voren kwam. Blijkbaar zit het helen met kruiden in mijn familielij, want de vader van mijn oma Coenen, Harm-Jan Haverkamp (stamjaar 1878), bleek ook befaamd op kruidengebied. Wanneer mijn vader als kleine jongen door de brandnetels had gelopen, werden de rode bultjes ingewreven met dovenetel; een plant die sterk lijkt op de brandnetel en in hetzelfde gebied groeit. Konijnenfokkers brachten zieke konijnen naar mijn overgrootvader, die de beestjes behandelde met zelfgeplukte en gedroogde planten, waarop ze later vaak toch nog naar de tentoonstelling konden. Ook boeren, zelfs vanuit Duitsland, raadpleegden Harm-Jan voor advies of behandeling voor hun zieke paarden en koeien.



Overgrootouders Hans Visser en Cornelia van Laar

OVERTRAINED

Terug naar die vijfde december in Japan. Wanneer ik terugkijk op mijn carrière, dan zie ik een jong meisje dat onverwachts in een heel heftige wereld werd ondergedompeld. Mijn sport MMA stond nog in de kinderschoenen en dat maakte dat ik alles zelf moest uitzoeken. Een heel lang verhaal kort, ik raakte al snel overtraint. Bij overtraintheid heb je meer getraind dan gerust, met een disbalans tot gevolg. De lichaamsreserves zijn opgebruikt met als resultaat dat je je moe voelt, labiel bent, de zin om te trainen weg is en je 's nachts badend in het zweet wakker wordt. Bij mij was het alleen een heel stuk heftiger dan deze, toch al wel pittige, symptomen.

Ik had wat ik ben gaan noemen 'shake-aanvallen', waarbij ik van totale uitputting – ik heb nooit precies bijgehouden hoe lang, een minuut of tien, vijftien –

hard ging beven. Al mijn spieren contraheerden. Mijn hoofd sloeg ongewild naar links, mijn buikspieren trokken samen waardoor ik opveerde en als ik stond dan trok ik één been op. Daar maakte ik ook geluiden bij, die ik al snel omdoopte tot 'beppen', want zo klonk het. *Bep-bep-bep* kwam er ongewild uit mijn keel. Met deze symptomen stuurde de huisarts mij al snel door naar een neuroloog. Dat bleek een hautaine man te zijn, geen heler, die niet begreep wat voor hoopje ellende er voor hem zat. Ik zal toen zo'n een- of tweeëntwintig jaar oud zijn geweest. Hij nam allemaal testen af, gaf me medicatie en uiteindelijk was de conclusie dat hij het ook niet wist. 'Misschien heb je Gilles de la Tourette, maar dat weet ik niet zeker, dus ik zet het niet in je dossier,' zei hij en: 'Je reist veel, het kan ook zijn dat je een parasiet of bacterie hebt binnengekregen.' Vervolgens bonjourde hij mij de deur uit. Deze man zorgde ervoor dat ik dacht dat ik ziek was. Maar welke ziekte had ik dan?

Jarenlang, terwijl ik gewoon uitgeput door bleef vechten en in Amerika nog wereldkampioen bij Strikeforce werd, bezocht ik in het geheim verschillende specialisten, van de sportarts tot de neuroloog, vaak nog voor second opinions ook. Mijn tegenstanders mochten niet weten hoe doodmoe ik altijd was, dan was mijn carrière direct voorbij. Niemand die me kon helpen. Uiteindelijk sloeg ik het pad van de reguliere geneeskunst af naar alternatieve behandelaars. Ook daar heb ik flink wat helers bezocht. Eentje heeft mij geweldig geholpen, maar dat is een ander verhaal. Op een gegeven moment wilde ik de touwtjes terug in handen hebben. Voor de wedstrijden moest ik gezond eten en zodoende kwam ik bij wat de vader van de geneeskunde, Hippocrates, 2500 jaar geleden al zei: 'Laat voeding uw medicijn zijn.' Lang voordat iedereen van spelt had gehoord, haalde ik het bij de biowinkel, dronk ik kleiwater en spoelde mijn mond met kokosolie. Ik heb het gepresteerd, op aanraden van een natuurgeneeskundig arts, om een aantal jaar geen varkensvlees te eten, want 'de minibeestjes in het vlees konden misschien wel die rare spasmen veroorzaken'. Intussen bleef ik trainen, diëten en gingen mijn shakeaanvallen door.

Op zoek naar een oplossing voor het shakeprobleem en mijn totale lethargie werd ook mijn interesse in kruiden weer gewekt. Als kind keek ik graag in de kruidenboeken van oma Coenen en als tiener plantte ik citroenmelisse in de tuin van mijn ouders. Het is zo fascinerend en motiverend dat er kennis is waarbij je jezelf kunt helen met wat de natuur voorhanden heeft. Brandnetelthee werd vroeger in Nederland aan het begin van de lente gedronken als kuur omdat het bloedzuiverend zou werken: niet alleen het huis kreeg een grote schoonmaak, het lichaam ook. En hier komen twee belangrijke rode draden in mijn leven samen: de verbazing over wie wel en niet waarde wordt toegedicht in de maatschappij en het helen met natuurlijke huis-tuin-en-keukenmiddeltjes.

DE INDELING VAN DIT BOEK

Voor de kruidenrecepten in dit boek heb ik vijf thema's gekozen waarmee bijna iedereen, jong en oud, in aanraking komt: Verkoudheid, griep en weerstand, Kindermiddeltjes, Verzorging en schoonheid, Vrouwenmiddeltjes en tot slot Ontspanning en ontgiftiging.

Ik wil de geïnterviewde herbal heroïnes bijzonder bedanken voor het delen van hun kennis. Zoals ik beschrijf in het hoofdstuk 'Een korte introductie van de kruidenleer' met het voorbeeld van curare, worden de traditionele kennis en de houders hiervan vaak misbruikt voor eigen gewin. In dit boek wil ik juist een zuiver platform geven aan de diverse herbal heroïnes die ons land rijk is, dat is de reden waarom alle vrouwen zijn geportretteerd en naast hun kruidenkennis ook een stuk levensverhaal delen. Opdat we hen en hun kennis eren, in plaats van langzaam vergeten.

Nu ligt er een prachtig boekwerk om door te

lezen, maar een paar jaar geleden was er alleen nog een idee om een kruidenboek te maken waarin oraal verkregen kennis werd gedocumenteerd. Ik had een trackrecord van nul. Daarom wil ik alle vrouwen, en één man, die hebben meegewerkt aan dit boek bijzonder bedanken voor hun vertrouwen in mijn idee en voor het risico dat zij genomen hebben door mee te werken. Want dat het zo mooi en rijk zou worden, was voor hen geen zekerheid.

Hoewel dit boek een initiatief van mij is, was het nooit zo mooi en bijzonder geworden zonder de geweldige coauteurs, in alfabetische volgorde: Marije Boomsma, Leïla de Jager, Maria Lam en Angie Vliesse. Ook hun portretten, verhalen en recepten vind je terug in dit boek.

Tot slot, dit boek is op een bijzondere manier tot stand gekomen. Ik vertelde vriendin Chereen Gayadin over mijn idee, die het voorstelde aan Vincent Patty, die het weer aan Kees de Koning vertelde, die het op zijn beurt weer pitchte bij uitgeverij Nijgh & Van Ditmar. Toen ik vervolgens met mijn foamboards bij uitgever Miriam Brunsveld aankwam, iets wat achteraf gezien uniek was maar dat wist ik toen niet, gaf zij mij direct haar vertrouwen en sprak bij het kennismakingsgesprek al uit dat ze het boek wilde uitgeven. Ook fotograaf Marjolein van Damme zei binnen no-time ja en heeft het fotografieconcept met hand-en-tand bewaakt, grote dank daarvoor. Redacteur Niqué van den Tillaart is de stille kracht achter dit boek en ik kan met recht zeggen dat het zonder haar maar half zo goed was geworden. Illustратор, en de enige man die meewerkte, Roemer Trompert had weinig keus tot medewerking als mijn partner en rots in de branding.

En jij lieve lezer, dank voor jouw interesse. Ik hoop dat je je verbaast, ervan geniet en de kennis die je hierin opdoet met alles en iedereen deelt.



Gemiddeld krijgen volwassenen twee keer in de tien jaar een zware griep onder de leden. Al die andere keren dat we een bonkend hoofd, schorre stem en algehele malaise ervaren is het een fikse verkoudheid. Bij een verkoudheid zijn de slijmvliezen in de neus en keel ontstoken. Vandaar al het genes en gehoest en die loopneus. Verkoudheid ontstaat door een virus, en soms kan corona de oorzaak zijn.

Er worden door de huisarts bij verkoudheid in principe geen medicijnen aangeraden, op neusdruppels of een spray na. In de volkskruidkunde wordt daar anders over gedacht. In de Indische cultuur wordt met bubur ajam – een krachtige, kruidige rijstepap met kip – de verkoudheid en griep aangepakt; net als zijn Chinese tegenhanger tjoek. De bekende joodse penicilline steunt ook op de helende kracht van kippensoep; lekker met zelfgemaakte zhug erbij. En vergeet niet wat een goede soto ajam of lekkere sajoer lodeh voor je weerstand (of gemoed!) kan doen. In de Nederlandse cultuur wordt verkoudheid de das omgedaan met gefermenteerd knoflook-honingwater en dat is lekkerder dan je denkt. Er zijn in dit hoofdstuk ook genoeg kruidenmedicijnen te vinden om van een nare hoest of keelpijn af te komen, of maak eens weerstandssoep of doe een kerokmassage.



Verkoudheid, griep en weerstand



JOODSE PENICILLINE – zie bladzijde 23

ZHUG – zie bladzijde 24

SOTO AJAM – zie bladzijde 28

SAJOER LODEH – zie bladzijde 29

BUBUR AJAM – zie bladzijde 33

DRANKJE TEGEN (BUIK)PIJN EN BIJ HOGE BLOEDDRUK – zie bladzijde 36

HOESTPAPJE – zie bladzijde 36

KNOFLOOK-HONINGWATER – zie bladzijde 40

TJOEK – zie bladzijde 44

WEERSTANDSSOEP VAN MAMA FATMA KARAKOÇ-ÖZYURT – zie bladzijde 48

KEELPIJNDRANKJE – zie bladzijde 52

KEROK – zie bladzijde 56

GEBAKKEN TOFU MET BOOMOORTJES – zie bladzijde 57

KHORESHT SABZI – IRAANSE KRUIDENSTOOPFOT – zie bladzijde 58

INFUSIE VAN HEEMSTWORTEL BIJ DROGE HOEST – zie bladzijde 59

MAROKKAANSE MUNTTEE – zie bladzijde 60

VIJGEN-WEERSTANDCOMPOTE – zie bladzijde 61



SUZAN MANAV



Mijn *dede*, Turks voor opa, en ik, dat was niets anders dan liefde. Hij was warm, open en speciaal. Ik ben opgegroeid in twee werelden, die van mijn Amsterdamse moeder en die van mijn Turkse familie. Mijn ouders zijn twee keer gescheiden, maar hoe ze bij elkaar zijn gekomen is bijzonder. Mijn opa was een gastarbeider die hier op een gegeven moment dusdanig gesetteld was dat vijf van zijn zes zonen naar Nederland werden gehaald. Oma hield het niet lang uit en emigreerde al snel terug naar Turkije. Mijn moeder was het buurmeisje van mijn opa en werd, als twaalfjarige, op slag verliefd toen mijn vader arriveerde. Hij, zeventien jaar oud, zag haar toen nog niet staan, kind dat zij was. Mijn moeder zocht contact met de buurman, die haar Turks leerde – en zij hem Nederlands – en haar ook Turkse gerechten leerde koken. Op haar zestiende, opgebloeid en al, werd zijn zoon alsnog verliefd op haar. Op haar zeventiende zijn ze in Turkije getrouwd door een *hoca*; ‘meester’, je kunt hem ook zien als een imam. Ze keerden terug naar Nederland en gingen inwonen bij opa en de rest van de zonen. Zoals ik al zei: opa was een warme man, dus wanneer er nieuwe Turkse gastarbeiders in Nederland arriveerden, bood hij hen onderdak. Zo woonden ze op een gegeven moment met wel tien mensen in een klein huisje in de Amsterdamse wijk de Pijp.

Boven sliepen de jonggetrouwden en daar werd ik een jaar later geboren. In de Turkse cultuur, anders dan in de Nederlandse, is opvoeden een familieding en onder geen beding mogen kinderen huilen. Kortom: kinderen mogen alles en dat botste met mijn moeders ideeën over opvoeding. Toen ik een keer na drie maanden in Turkije te zijn geweest – mijn vader kocht daar zijn dienstplicht af – alleen nog Turks pratend in Amsterdam arriveerde, greep mijn Nederlandse oma in. Ik was toen drie jaar oud en zou al snel naar school gaan, zij was bang dat ik achterop zou raken. Vanaf toen werd er alleen nog maar Nederlands tegen mij gesproken en raakte de Turkse cultuur langzaam op de achtergrond. Pas op mijn twaalfde heb ik het spreken van de Turkse taal weer opgepakt.

Toen ik vijf was, scheidden mijn ouders en verbrak mijn moeder het contact met de rest van de familie; al ging ik wel iedere week met mijn vader naar mijn opa toe.

Daar zag ik ook mijn vier nichten. Als enig kind was dat heerlijk, al die familie om mij heen. Mijn Turkse familie is echt een meerwaarde voor mij en zo rond mijn vijftiende, zestiende kon ik zelf keuzes maken en zocht ik hen meer en meer op. Tot die tijd leefde ik in de bubbel van het topturnen. Als kind was ik nogal een boekenwurm. Mijn moeder stuurde mij heus naar buiten om te spelen. Gedwee hing ik aan een klimrek en zag verderop wel kinderen spelen... maar hoe ik dat moest oppakken, ik had geen idee. Ik wachtte tot er voldoende tijd was verstreken, zodat ik weer binnen kon lezen. Om dit te doorbreken schreef mijn moeder mij op mijn zevende in voor turnen; een oude meisjesdroom van haarzelf.

Ik was goed, ik kwam tot de B-selectie, wat inhield dat ik zo’n vijftien tot twintig uur per week trainde en alle focus daarop lag. Ik heb er ook vriendschappen voor het leven gesloten. Het is een individualistische sport maar je doet alles wel samen, ook om zes uur in de ochtend vertrekken naar wedstrijden door heel het land. Mijn moeder had naderhand altijd wel een uitje gepland, want om twaalf uur waren we meestal wel klaar. Zo nam ze dan de hele turnclub mee naar bijvoorbeeld een openluchtmuseum. Ook op zondag waren er standaard uitjes uitgestippeld waar mijn vader, die fulltime-plus werkte en wilde uitslapen, en ik nooit zin in hadden. Nu ben ik haar dankbaar, want ik heb heel Nederland gezien.

Toen ik naar het vwo ging en steeds vaker dingen moest missen, zoals mijn eerste schoolfeest, en er vanuit het turnen nooit een duimbreedte werd toegegeven, ging het schuren. Op mijn zeventiende ben ik gestopt. Ik ben wel les gaan geven aan jongere kinderen en heb diploma’s behaald voor zowel lesgeven als juring. Ik heb cultureel maatschappelijke vormgeving gestudeerd en communicatie aan de Universiteit van Amsterdam. Uiteindelijk ben ik via de sport beland waar ik nu ben, als adviseur sociale basis bij stadsdeel Noord in Amsterdam, waar ik een spin in het web ben voor de basisvoorzieningen, zoals sport, voor de jeugd van twaalf-plus.

Ik ben pas op latere leeftijd de Turkse keuken gaan waarderen en leer nu gerechten van mijn buurvrouw. En van mijn nichten natuurlijk, lekker snel via WhatsApp. Mijn eigen vader leert nu gerechten koken via YouTube en maakt inmiddels de perfecte *tursu*, ingelegde groenten.

Yaylasoep

Wanneer ik aan de Turkse keuken denk, denk ik aan soep. Alle ziekten worden met soep aangepakt, van verkoudheid en griep tot menstruatiepijn. Deze soep maak ik voor mijn kinderen wanneer zij zich niet lekker voelen. Ik was vroeger een moeilijke eter, maar soep ging er altijd in. Bij mijn kinderen is het idem dito en ze zijn dol op deze soep. Dit gerecht is lekker snel gemaakt. Daarvoor heb ik het oorspronkelijke recept iets aangepast: ik kook de rijst vooraf.

VOOR 4 GROTE ETERS

200 gram basmatirijst
 1 liter (liefst zelfgemaakte) kippenbouillon, afgekoeld
 500 ml Turkse yoghurt van 10% vet
 2 eetl. bloem
 1 ei
 25 gram boter
 1 eetl. gedroogde munt
 2 theel. paprikapoeder; alle soorten (zoet, pittig, gerookt) zijn goed
 snuf pul biber (optioneel, deze bekende Turkse chilivlokken zet ik op tafel voor erbij want het is te pittig voor mijn kinderen)
 1 Turks brood (optioneel)

Kook, eventueel dus al eerder op de dag, de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Zet apart zonder deksel op de pan, zodat de gekookte rijst sneller afkoelt.

Doe de afgekoelde bouillon in een soeppan. Klop in een grote kom de yoghurt met de bloem en het ei goed door elkaar. Het ei moet goed verdeeld zijn. Voeg hier nu 1 eetlepel koude bouillon aan toe en roer tot het volledig is opgenomen door het yoghurtmengsel. Herhaal dit per eetlepel tot het mengsel een vloeibare pap is geworden. Voeg de inhoud van de kom toe aan de resterende kippenbouillon in de soeppan.

Zet het vuur aan en draai het laag. Blijf erbij, want de soep mag absoluut niet gaan koken, dan schift de yoghurt namelijk. Na zo'n 5 minuten is de soep verwarmd (proef even of hij al zover is) en kan de afgekoelde rijst erbij. Roer door en verwarm nog zo'n 3 minuten, tot de soep goed heet is maar niet kookt.

Verwarm in een steelpannetje de boter en voeg er de munt en het paprikapoeder aan toe. Roer 1 minuut zodat de geuren vrijkomen. Voeg de smaakvolle boter nu toe aan de soep.

Schenk de soep in 4 kommen. Lekker met Turks brood, maar mijn kinderen hebben aan de soep alleen al voldoende.



WEETJES

- *Yayla* betekent in het Turks bergplateau. Daar komt deze soep, *yayla çorbasi*, waarschijnlijk vandaan. Melk was vroeger moeilijker te bewaren dan langer houdbare yoghurt, zeker in de hoger gelegen, en dus koudere, berggebieden was yoghurt beter houdbaar. Ideaal voor in een versterkende soep met de extra proteïne die de yoghurt toevoegt.
- Het is geen echte Turkse bruiloft wanneer er geen *yayla çorbasi* wordt geserveerd.
- De soep wordt ook in andere landen, zoals Iran, gegeten en heet daar *Ash-e doogh*.
- Je kunt de soep makkelijk van tevoren maken om hem daarna weer op te warmen.
- Munt, *nane* in het Turks, werkt kalmerend op de maag bij misselijkheid, krampen, ontsteking van het maagvlies (maagcatarre), spijsverteringsklachten en ook bij galblaasstoornissen. Drink hiervoor 2 tot 3 keer per dag thee van verse muntblaadjes. Laat 2 theelepels maximaal 10 minuten in een kop water trekken.
- Munt in de soep is lekker, maar de verse of gedroogde blaadjes werken ook goed in salades en in gerechten met vis of lamsvlees.
- Door de centrale ligging van Turkije, als brug tussen Azië en Europa op de befaamde Zijderoute, is de keuken ervan een van de beste van de wereld. De sultans in de Ottomaanse tijd hadden in het Topkapi-paleis in Istanboel honderden koks in dienst die uit iedere streek van het land specialiteiten bereidden voor de dagelijkse vierduizend disgenoten.

Verzorging en beautyrituelen kunnen worden ondersteund met planten. In de Molukse cultuur wordt het blad van daun biyana ingezet als een natuurlijke pleister. De eetbare bitawiri, een veelgegeten Surinaamse groente, verzorgt en ontsmet de wond ook. Drinkbaar is de jamu, een vaak complexe kruidendrank die tot het ochtendritueel behoort van de mensen op Java en de Molukken. Ook overgebleven thee kan, na een nachtje buiten te hebben gestaan, worden gebruikt als gezichtsreiniger dankzij de samentrekkende eigenschappen en aanwezige antioxidanten. Meer eetbaars en smeerbaars is bijvoorbeeld het Turkse gezichtsmasker van appel en honing dat de huid reinigt en verzacht.

Om tot rust te komen zijn er wereldwijd badhuizen. Van oudsher hebben ze een hygiënische noodzaak, maar ze worden nu vooral bezocht voor een moment van rust en verzorging. Ga aan de slag met diverse gezichtsmaskers, dompel je in een haverhoutbad, maak zelf zeep of een aromatherapeutisch geurbuideltje of zet een huidverzorgende thee.



Verzorging en schoonheid



ANTITRANSPIRATIE – zie bladzijde 102

GHASSOUL – zie bladzijde 107

HAVERMOUTBADJE BIJ WATERPOKKEN, RUWE HUID OF

ANDERE HUIDPROBLEMEN – zie bladzijde 110

PODOSIRI MET KWAK – zie bladzijde 114

HOMEMADE ZEEP – zie bladzijde 119

PLANTENPLEISTER – zie bladzijde 122

GEZICHTSMASKER – zie bladzijde 126

APPEL-HONINGMASKER – zie bladzijde 128

ALOË-VERAGEZICHTSCRÈME – zie bladzijde 129

AROMATHERAPEUTISCH GEURBUIDELTJE – zie bladzijde 130

CHRYSANTEMUMTHEE – zie bladzijde 131

NOREEN TATUHEY



Is meisje droomde ik ervan om de wereld rond te reizen. Mijn eerste verre reis was naar de Molukken. Door die reis werd een zaadje geplant om iets te kunnen betekenen voor anderen. Nu, in mijn werk als ademcoach, geef ik onder meer adem healing masterclasses voor de Molukse gemeenschap.

Ik ben opgegroeid in Assen, in een van de twee grootste Molukse woonwijken van Nederland. In de jaren vijftig kwam mijn vader, hij was toen dertien jaar, samen met mijn opa en oma aan in kamp Schattenberg. Voorheen was dit het doorvoerkamp Westerbork, nu werd het een repatriëringskamp voor Molukkers. Hij heeft er uiteindelijk ongeveer twintig jaar gewoond, voordat ze naar de Molukse wijk in Assen konden verhuizen. Mijn moeder kwam in de jaren zeventig van de Molukken naar Nederland en bracht daarmee ook haar strenge Molukse opvoeding mee. Ik ben een derdegeneratie-Molukker, maar opgevoed met de tucht van de tweede generatie.

Het was heerlijk om in de wijk te wonen, we speelden veel buiten en door de ons-kent-onsmentaliteit voelde het er veilig. Maar diezelfde mentaliteit voelde op een gegeven moment als sociale controle, dat werkte benauwend. Thuis was alles volledig Moluks en daarbuiten was alles helemaal Nederlands, ik moest mezelf zien te redden. Op mijn tiende overleed ook nog mijn vader. Ik was een stille rebel in die tijd, had behoefte aan avontuur en wilde de wereld buiten de Molukse wijk in Assen ontdekken. En dus ging ik op mijn negentiende op kamers.

Mijn reislust heb ik van mijn vader, die technicus was op olietankers. Op mijn zestiende nam mijn moeder ons mee naar de Molukken voor familiebezoek. We werden er op ceremoniële manier ontvangen in de Rumah Tua, het ouderlijk huis van mijn vaders familie. Dat had een emotionele impact op mij. De Molukken hadden sowieso veel impact, ik wilde er direct wonen. Daarom ben ik een toeristische opleiding gaan doen, hopen dat ik van daaruit iets kon betekenen voor het land van mijn ouders.

Na mijn studie heb ik tien jaar gebackpackt door met name Zuidoost-Azië. Ik werkte om op reis te kunnen en als het geld op was, kwam ik weer naar Nederland om te sparen. In 2012 kwam ik, na er negentien jaar niet te zijn

geweest, voor drie maanden terug op de Molukken. Ik sprak de taal, voelde me er thuis en ik hopte van eiland naar eiland. De rijkdom van de Molukken en de natuur is zo groots, zo in alles aanwezig. Je zit op een veranda en hebt zin in iets lekkers, iemand klimt in een boom en voor je het weet heb je een heerlijk zoete, rijpe vrucht in je handen. Ik herkende daar ook de sociale cohesie die ik in de Molukse wijk had ervaren, maar dan op een zachtere manier. Alles wat ik al die tijd met backpacken had gezocht, ongereptheid en authenticiteit, kwam op deze reis samen. De cirkel was rond en het werd een afronding van tien jaar reizen.

Dat laatste reisjaar kwam ik ook iemand uit Singapore tegen. Zij deed aan Vipassana-stiltemeditatie en dacht dat het ook wat voor mij zou zijn. Heel open ben ik bij terugkomst gestart met een tiendaagse stiltertraite. Ik heb tijdens deze meditatie mogen ervaren wat het 'voelen' van mijn lijf en verbinding met mijn lichaam en emoties nu echt betekent. Bewust worden van wat (onbewuste) gedachtepatronen voor reacties creëren in mijn lichaam en andersom, en hoe ik dat middels mijn ademhaling kan doorbreken. Ik raakte hierdoor enorm gefascineerd in de enorme wijsheid en het zelfherstellende vermogen van het lichaam. Zo bijzonder waar lichaam en geest toe in staat zijn!

Ik ben toen een ademcoachopleiding gaan doen. Tijdens de studie ervaarde ik het verschil dat een juiste ademhaling kan maken. Onbewust had ik altijd een omgekeerde ademhaling: terwijl je buik normaal uitzet als je inademt, hield ik mijn buik in. Ik ontdekte dat dit kwam doordat er spanningen en emoties vastzaten bij mijn middenrif. Na flink wat sessies kwamen dingen los die ik jarenlang had onderdrukt. En nóg mooier was dat het zelfs effect had op mijn stem. Ik praatte altijd zacht, maar mijn stem is nu veel helderder en ik praat met meer volume.

In 2019 ben ik voor mezelf gestart als ademcoach, omdat ik vind dat iedereen over de (helende) kracht van de ademhaling zou moeten weten. In 2021, het jaar dat Molukkers zeventig jaar in Nederland waren, ben ik begonnen met adem healing masterclasses voor de Molukse gemeenschap hier, Merantau geheten. Merantau is Maleis voor iemand die zijn ouderlijk huis (kampong) verlaat, om op eigen kracht op ontdekkingsreis door de



wereld te gaan en vervolgens die opgedane kennis en levenservaring te delen met zijn of haar gemeenschap. Er was behoefte vanuit mijn gemeenschap aan een veilige plek en aan healing van onder meer trauma's. Met mijn masterclasses voldoe ik aan die behoefte. De cirkel is opnieuw rond.

Mijn moeder heeft het stekje daun biyana dat ik op het portret vasthoud van de Molukken meegenomen. In mijn jeugd stond de hele vensterbank vol met Molukse planten. Mensen uit de wijk kwamen naar mijn moeder toe voor helende bladeren. Zo was er een plant, daun gatal (jeukplant), die werkte tegen gewrichts- en spierpijn, het lijkt op de brandnetel maar is zachter. Ermee wordt er op de huid geslagen zodat er bultjes ontstaan, de huid wordt daarop heel warm en deze hitte trekt in het lichaam. Deze plant is populair onder de Molukse ouderen.

Rond haar vijftiende werd mijn moeders interesse voor helen met planten gewekt toen zij een ooginfectie had. Een dorpsgenoot wees haar op een plant en vertelde hoe die te gebruiken. Op haar negentiende is gaan werken als apothekersassistente, daar leerde ze de Latijnse namen van de planten. Deze kennis heeft zij via workshops in Nederland doorgegeven, opdat die niet vergeten raakt. Vanuit zowel mijn vaders als mijn moeders voorouderlijk zijn er veel healers in de familie, zo was de broer van mijn oma zowel op energetisch vlak als met kruiden bezig met healen. Mijn moeder en ik helpen anderen te werken met het zelfherstellende vermogen van het lichaam. Zij met kruiden, ik met ademcoaching.

VERZORGING EN SCHOONHEID

Plantenpleister

Wanneer ik als kind een snee of schaafwond had, smeerde mijn moeder dit medicijn erop. Dan ging ik naar school met het groene korstje op mijn huid waarover mijn moeder had gezegd dat ik het er echt niet vanaf mocht pulken. Nu staat deze plant bij mij in de vensterbank met prachtig paars blad.

VOOR 1 PLEISTER

1 vers daun biyanablad (bemachtig een stekje via de Molukse community)

1 theel. kapoer sirih (gebluste kalk, ook wel calciumhydroxide genoemd, te koop bij de drogisterij of Aziatische supermarkt; meestal van het merk Rapindo)

OOK NODIG

vijzel

Stamp het blad met het kalkpoeder in een vijzel tot een papje. Het is klaar zodra het een tandpasta-achtige substantie is geworden.

Smeer het direct op de wond en laat het uitharden en droog worden. Het is de bedoeling dat het korstje er vanzelf af valt. Dus peuter het er niet af! Met dit recept bevorder je het zelfherstellende vermogen van de huid.

VERZORGING EN SCHOONHEID

WEETJES

- De Molukse gemeenschap is van oudsher gevormd rond het begrip adat. Een Arabisch leenwoord dat onder meer 'op gewoonte gegronde wetten en recht' betekent. Het vormt de kern van de Molukse identiteit, onderscheidt ons van andere etnische groepen in Indonesië en ordent de Molukse leefwijze. Adat omvat religie, sociale ordening en culturele tradities. Hieruit vloeit een soort blauwdruk over hoe in harmonie te leven met jezelf en je omgeving, zoals de natuur.
- De Molukken tellen bijna drieduizend eilanden, de meeste zijn onbewoond en vijftachtig procent van het eilandenrijk bestaat uit water. Er zijn veel koraalriffen maar ook mangrovebossen. Veel van de eilanden zijn bergachtig, met vulkanen en een rijke flora en fauna; zo zijn er meer dan honderdzeventig orchideeënsoorten te vinden.

- Na de capitulatie van Japan werd twee dagen later, op 17 augustus 1945, de Indonesische Republiek uitgeroepen. Pas na tweeënvijftig maanden, in december 1949, erkende Nederland dit. Waarop de onafhankelijke Republiek Maluku Selatan (RMS) nog eens vier maanden later, op 25 april 1950, werd uitgeroepen. Daarna arriveerden in juli van dat jaar, twee maanden later, de eerste mensen vanuit het voormalig Nederlands-Indië in Westerbork. Degenen die het langst in het voormalig doorvoerkamp uit de Tweede Wereldoorlog hebben gewoond zijn de Molukkers, zij woonden soms wel twintig jaar lang in deze barakken.



Appel-honingmasker



SEBILE TEMEL-ÇELİK
(ZIE BLZ. 205):

Ik gebruik dit masker als mijn huid erg onzuiver is. Mijn moeder gebruikte dit recept ook in Turkije. Zij gaf ons altijd mee om natuurlijke producten te gebruiken voor je huid. Het zorgt ervoor dat je huid zacht aanvoelt en werkt reinigend. Je kunt het masker het beste in de avond gebruiken, voordat je naar bed gaat. De voedende eigenschappen kunnen dan goed hun werk doen.

VOOR 1 MASKER

1 appel
5 theel. honing

Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd dan in heel fijne blokjes en meng in een kom met de honing en 150 milliliter lauw water.

Breng het masker met ronddraaiende bewegingen voorzichtig aan op het gezicht en laat 15 minuten inwerken. Spoel af met lauw water.

Gebruik 1 keer per week.



Aloë-veragezichtscreme



PIETERSINA MARTHINA
LAWALATA (ZIE BLZ. 51)

Lidah betekent tong en *buaja* krokodil. Onze moeders sneden een stuk vers aloë-verablaf en smeerden het in hun haar ter verzorging. Zelf smeer ik het puur op mijn gezicht als dagcreme. Het is heel effectief. Vroeger had ik een soort bloedinfectie en daardoor kreeg ik uitslag op mijn gezicht en handen. Mijn broer, een natuurgeneeskundige, gaf mij een flacon aloë vera voor dagelijks gebruik. Na verloop van tijd was zowel de uitslag op mijn gezicht als op mijn handen weg.

VOOR 1 MASKER

stuk vers aloë-verablaf, grootte afhankelijk van de droogheid van de huid

Snijd de 'schil' van het aloë-verablaf en schraap de gelachtige substantie in een kom. Smeer deze gel op je gezicht bij wijze van dagcreme. Hij werkt zeer hydraterend, herhaal dagelijks.





WEETJES

- Gurita is een Moluks korset dat een pas bevallen vrouw draagt om haar bekkenbodem te ondersteunen.
- Betelblad (Piper betle) heeft een slechte naam omdat de betelnoot (van de Areca catechu, de betelpalm) gehakt en gemengd met pruimtabak, kruidnagel en kapoer sirih (gebluste kalk) in een betelblad gevouwen wordt, waarop wordt gekauwd om de opwekkende werking. Niet zonder nadelen echter. Bij overmatig gebruik ervaart men buikloop en misselijkheid; bij chronisch gebruik ontstaan er gezwellen in de mond. Door het kauwen kleurt het speeksel vuurrood en dit kan op termijn ook de tanden verkleuren.
- Wilde betel (Piper sarmentosum) kan wel worden gegeten zonder bijwerkingen en heet in het Maleis pokok kadok; vaak worden er hapjes in gerold. Betelblad kan zowel gedroogd als vers bij de Aziatische supermarkt worden gekocht en kun je zowel in de koelkast als in de vriezer bewaren.
- Betelblad heeft een antioxidatieve werking, is ontstekingsremmend en werkt antibacterieel.
- Op 21 maart 2021 was het zeventig jaar geleden dat de eerste Molukkers in Nederland aankwamen in de veronderstelling er maximaal zes maanden te verblijven. Uiteindelijk kwamen er 12.500 Molukkers aan, waarvan het overgrote deel beroepsmilitair was in het Koninklijk Nederlands-Indisch Leger (KNIL). Bij aankomst op Nederlandse bodem werden zij per direct ontslagen. De Molukse gemeenschap in Nederland bestaat nu uit ongeveer veertigduizend mensen.
- In Den Haag bevindt zich het Museum Maluku (Moluks Historisch Museum) dat tentoonstellingen en evenementen organiseert over de geschiedenis, kunst, cultuur en ontwikkeling van de Molukse gemeenschap.
- Al aan het begin van de eerste eeuw stonden de Molukse eilanden bekend in het Romeinse rijk om hun specerijen. Op het eiland Banda groeiden nootmuskaat en foelie, op Ternate en Tidore kruidnagel.
- In de zeventiende eeuw haalde de Verenigde Oostindische Compagnie (VOC) nootmuskaat, kaneel, kruidnagel en zwarte peper uit Indonesië. Kruidnagel groeide alleen in de Noord-Molukken. De Portugezen hadden het handelsmonopolie, tot zij na zo'n zeven jaar oorlog door de VOC verslagen werden in de Hoamoalse Oorlog. Vanaf 1658 had de VOC het monopolie. Zij omgordde (waarbij de bast rondom wordt doorsneden) en rooide alle bomen op de eilanden om de teelt te verplaatsen naar Haruku, Saparua en Nusalaut. Daar hadden ze een fort en een leger en waar de lokale bevolking onder streng Hollands toezicht in de kruidnagelteelt werkte.



Wij zijn collectief druk geworden, zeker wanneer we het vergelijken met vijftig jaar geleden. En hoewel machines ons óók collectief veel werk uit handen namen, de was wordt niet meer in een teil geschrobd, vullen de digitale schermen ons hoofd 24/7. De agenda lijkt altijd vol.

Kortom, tijd voor ontspanning en ook voor wat schoonmaakwerk. Leer hoe je je lichaam kunt helpen ontgiften met Surinaamse kruidendrankjes en Chinese yang mei-bessenwijn, hoe belangrijk het is om tijd te nemen voor jezelf en te ontspannen met Marokkaanse kruidige koffie of Turkse lindebloesemthee en een stuk appeltaart, hoe je jezelf een opkikker kunt geven maar ook een feestelijk weekend in kunt luiden met jamu, een zomerlang meloenpitten kunt bewaren om een gezond energierijk drankje te maken, een detox- of mosterdkoolsoep kunt koken of een lekkere thee voor gezonde bloedvaten kunt zetten.



Ontspanning en ontgifting



ONTGIFTEN VAN DE ORGANEN – zie bladzijde 180

YANG MEI-BESSENWIJN – zie bladzijde 184

KRUIDIGE KAHWA – zie bladzijde 188

APPELTAART MET LAVENDEL EN SAFFRAAN – zie bladzijde 190

SUBIË – zie bladzijde 194

JAMU – zie bladzijde 198

INWENDIGE REINIGING – zie bladzijde 202

KARALAHANA ÇORBASI (DETOXSOEP) – zie bladzijde 206

TURKSE LINDEBLOESEMTEE – zie bladzijde 208

THEE VOOR GEZONDE BLOEDVATEN – zie bladzijde 212

MOSTERDKOOLSOEP – zie bladzijde 214