

Compactgids Kruiden



KOSM • S

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

Dit is een vertaling van *Concise Herbs Guide*, voor het eerst gepubliceerd in 2015 door New Holland Publishers (UK) Ltd

Tekst: New Holland Publishers (UK) Ltd

Ontwerp: Alan Marshall

Illustraties: Christine Hart-Davis, Bridgette James & David Sutton/New Holland Publishers (UK) Ltd

Voor de Nederlandstalige uitgave geldt © 2015/2023 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Vertaling en zetwerk: Ger Meesters

Omslagontwerp: Scribent.nl

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 439 2779 6

NUR 420

Zevende, herziene druk, 2023

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Inleiding	6	Teunisbloemfamilie	76
		Toverhazelaarfamilie	77
Cipresfamilie	10	Muskaatfamilie	78
Wilgenfamilie	11	Klimopfamilie	79
Hennepfamilie	12	Schermbloemenfamilie	80
Gagelfamilie	13	Heidefamilie	98
Brandnetelfamilie	14	Gentiaanfamilie	101
Sandelhoutfamilie	15	Olijffamilie	102
Duizendknoopfamilie	16	Watergentiaanfamilie	103
Ganzenvoetfamilie	17	Sterbladigenfamilie	104
Amarantenfamilie	19	Ruwbladigenfamilie	108
Anjerfamilie	21	IJzerhardfamilie	111
Ranonkelfamilie	23	Lipbloemenfamilie	113
Papaverfamilie	24	Nachtschadefamilie	135
Kruisbloemenfamilie	27	Sesamfamilie	140
Kappertjesfamilie	37	Helmkruidfamilie	141
Laurierfamilie	38	Kamperfoeliefamilie	142
Steranijsfamilie	41	Bremraapfamilie	143
Custardappelfamilie	42	Weegbreefamilie	144
Vetplantenfamilie	43	Peperfamilie	146
Rozenfamilie	44	Muskuskruidfamilie	147
Balsemienfamilie	54	Composietenfamilie	148
Vlinderbloemenfamilie	55	Amarantenfamilie	174
Klimkersfamilie	60	Affodilfamilie	175
Ooievaarsbekfamilie	61	Lookfamilie	176
Wolfsmelkfamilie	62	Liefefamilie	179
Wijnruitfamilie	63	Lissenfamilie	180
Gomboomfamilie	64	Grassenfamilie	181
Hemelboomfamilie	65	Kalmoesfamilie	183
Wegedoornfamilie	66	Gemberfamilie	184
Lindefamilie	67	Orchideeënfamilie	187
Kaasjeskruidfamilie	68	Waterweegbreefamilie	188
Hertshooifamilie	70	Lisdoddefamilie	189
Viooltjesfamilie	71		
Mirtefamilie	73	Register	190

Inleiding

Dit boek toont en beschrijft 180 veelgebruikte kruiden. Er wordt beschreven welke delen voor welk doel worden gebruikt. De informatie is beknopt en gaat niet over het tuinieren of bereidingsmethodes, culinaire technieken of doses met betrekking tot de medicinale eigenschappen van kruiden. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde arts bij het medicinale gebruik van kruiden.

Wat zijn kruiden?

Het woord 'kruid' kan op verschillende manieren worden gebruikt. Wetenschappelijk gezien verwijst het naar planten die geen houtachtig weefsel hebben, maar als alledaagse term verwijst het ook naar planten die gebruikt worden voor culinaire of medicinale doeleinden.

Kruiden zijn planten of plantendelen, zoals wortels, bladeren, bloemen of vruchten, die worden gebruikt om smaak te geven aan voedsel. Specerijen zijn de harde delen van aromatische planten en meestal van tropische herkomst. Zij omvatten wortels, stengels, schors, droge vruchten en zaden, maar sommige zijn eigenlijk zachte delen zoals bloemknoppen, zoals dat bij de kruidnagel het geval is. De harde delen van veel planten uit gematigde streken bieden ook kruidenproducten en kunnen als specerijen worden beschouwd, bijvoorbeeld komijnzaden. In medische zin wordt minder onderscheid gemaakt tussen kruiden en specerijen: alle medicinale planten worden kruiden genoemd.

Kruiden gebruiken

Kruiden werden oorspronkelijk om praktische redenen in de keuken gebruikt – voor het verbeteren van de houdbaarheid van vlees en voor het verhullen van de slechte kwaliteit voedsel. Nu worden veel kruiden gebruikt om voedsel beter verteerbaar te maken door het toevoegen van smaak. Commercieel zijn ze belangrijk als conserveermiddelen.

Geneeskrachtige kruiden waren ooit de enige beschikbare middelen en waren de steunpilaar van de huisgeneeskunde. Van sommige is aangetoond dat ze waardeloos of zelfs gevaarlijk zijn, maar andere bleken doeltreffend; veel kruiden hebben een lange en ononderbroken geschiedenis van toepassingen.

Therapeutische kruiden worden gebruikt in de aromatherapie en andere holistische benaderingen. De essentiële oliën zijn de basis voor welriekende mengsels en diverse cosmetische preparaten. Ze zijn zeer geconcentreerd en worden in kleine hoeveelheden gebruikt bij massages, aromatische baden, inhalaties en kompressen.

In het begin van de kruidengeneeskunde was er geen strikte scheiding tussen culinaire en geneeskrachtige kruiden. Veel planten kunnen voor beide doeleinden worden gebruikt en er waren andere – verfvplanten, andere kleurstoffen en strooikruiden – die ook in het domein van de kruidendokter en apotheker voorkwamen.

KRUIDEN VEILIG GEBRUIK

Behandelingen met kruiden zijn niet zonder risico. De waarschuwingen bij veel van de soorten in dit boek moeten in acht worden genomen. Kruiden kunnen schadelijk zijn als ze in grote doses worden genomen, als toxische delen van een plant worden gebruikt, als een plant inwendig wordt gebruikt, als een persoon lijdt aan een aandoening die nadelig kan worden beïnvloed door een specifiek kruid, of als een individu allergisch is voor een bepaald kruid. Dit boek beschrijft de delen van het kruid die meestal worden gebruikt. Het biedt geen doseringen, aangezien deze kunnen variëren afhankelijk van factoren, zoals de te behandelen aandoening en de leeftijd en de gezondheid van een individu. Raadpleeg altijd een arts of andere gekwalificeerde behandelaar voordat je een andere dan eenvoudige, alledaagse behandeling probeert, zoals tonics.

Houd bij het verzamelen van kruiden in het wild in gedachten dat het gewenste kruid zeer vergelijkbare familieleden kan hebben – misschien schadelijke of zelfs giftige – waarmee het gemakkelijk verward kan worden. De schermbloemenfamilie bevat bijvoorbeeld veel gewone kruiden, maar ook uiterst giftige planten zoals gevlekte scheerling. Controleer altijd grondig de identiteit van een kruid en zoek bij twijfel deskundig advies.

8 Inleiding

Kruiden verzamelen in de natuur

De tuin is de beste plek om kruiden te verzamelen, maar als je kruiden in het wild gaat zoeken zijn er enkele plukregels om te volgen:

- Schaad de plant zo weinig mogelijk, neem alleen de delen mee die je nodig hebt en laat de plant zo achter dat hij verder kan groeien.
- In Nederland is het verboden om planten zonder toestemming van de grondeigenaar op te graven en een aantal zeldzame soorten te verzamelen, met inbegrip van de zaden.
- Verzamel niet in de buurt van de doorgaande wegen of in gebieden waar pesticiden of andere chemicaliën zijn gebruikt.
- Als er enige twijfel over de determinatie van een plant bestaat, laat hem dan staan (zie kader, blz. 7).

Kruiden kweken

Als kruiden in een tuin worden gekweekt, kunnen ze heerlijk ruiken en er prachtig uitzien, maar ook nuttig zijn. Je kunt ze in keurige rijen en bedden planten of ze inpassen in borders tussen andere planten. Bespuit kruiden nooit met bestrijdingsmiddelen.

Planten uit mediterrane gebieden, zoals lavendel en rozemarijn, gedijen over het algemeen goed op plekken met een zonnige ligging en een lichte, goed gedraineerde grond. Bossoorten doen het het best in de schaduw en andere kruiden, zoals kervel en valeriaan, doen het goed in gedeeltelijke schaduw. In koelere noordelijke gebieden kunnen gevoelige kruiden worden geteeld in bakken die 's winters naar binnen worden verplaatst. Sommige planten die in dit boek beschreven worden, zoals kruidnagel, piment en wierook, zijn tropisch en kunnen in Nederland niet buiten worden gekweekt, hoewel kleinere soorten in een verwarmde serre of kas kunnen worden gekweekt.

Oogsten, drogen en bewaren van kruiden

Bij het gebruik van verse kruiden pluk je alleen de hoeveelheid die je direct nodig hebt. Kies jonge en malse delen. Bij vaste planten knijp je de toppen van de hoofdscheuten af om een struikachtige groei van zij-scheuten te bevorderen. Pluk anders eerst de onderste, oudere blaadjes.

Oogst kruiden voor later gebruik als de dauw opgedroogd is, maar voordat de zon de olieproductie van een plant vermindert.

Verzamel slechts zo veel als je kunt gebruiken. Aromatische planten kun je het best oogsten net voordat de bloei begint, terwijl de beste tijd voor kruiden waarvan de groene bloeiende toppen worden gebruikt, net is nadat de bloemen zijn geopend. Pluk individuele bloemen als ze goed open zijn en voordat ze beginnen te verleppe. Verzamel zaden als ze rijpen; het is vaak het gemakkelijkst om het hele hoofdje af te snijden. Het najaar is de beste tijd om wortels op te graven, want dan zijn ze het grootst.

Droog kruiden op een donkere, warme en luchtige plek door ze in een dunne laag op open rekken uit te spreiden of in trossen op te hangen. Snel drogen voorkomt het verlies van smaak en kleur.

De kruiden zijn klaar om op te slaan wanneer alle onderdelen broos zijn. De bladeren kunnen vervolgens van de stengels worden verwijderd. Zaden kunnen het best uit de gedroogde hoofdjes worden geschud. Sla gedroogde kruiden op in een luchtdichte verpakking en bewaar ze op een donkere plek.

Verklaring van enkele relevante termen

ANTISEPTISCH Voorkomt infecties door de groei van bacteriën te remmen.

BLOEMDEK De kelk en de blaadjes van een bloem.

BLOEMSCHEM Vertakte bloeiwijze, met takken van gelijke lengte vanuit hetzelfde punt, kenmerkend voor de schermbloemenfamilie.

BUISBLOEMPJE Zeer kleine buisvormige bloem bij de composietenfamilie.

DRIELOBBIGE BLADEREN Bladeren met drie blaadjes.

ESSENTIËLE OLIE Vluchtige olie geproduceerd door aromatische planten die ze hun karakteristieke geur en smaak verleent.

GEVEERDE BLADEREN Met twee parallelle rijen van lobben of blaadjes.

HANDVORMIGE BLADEREN Bladeren met blaadjes vanuit één punt.

LANCETVORMIG Met vorm als van het blad van een speer.

MEELDRADEN De mannelijke organen van de bloem.

OKSEL Hoek tussen blad en steel.

PEUL Droge vrucht die bij rijpheid splitst om de zaden vrij te geven.

SLIJMSTOF Stof die zwelt en slijmerig wordt in water.

SPOOR Uitsteeksel gevormd door de kelkbladeren of bloemblaadjes.

TEGENOVERSTAANDE BLADEREN Paar van bladeren bij elke stengelknoop.

VOCHTAFDRUIVEND Verhoogt de urineproductie.

WORMAFDRUIVEND Stof die gebruikt wordt om wormen te bestrijden.

Franse roos

Rosa gallica var. *officinalis*



GROOTTE EN BESCHRIJVING

Bladverliezende, niet-klimmende struik tot 1 m hoog, met stekels. De bloemen zijn dieproze en zeer geurig. De vruchten zijn helderrood en bolvormig.

VERSPREIDING Inheems in Europa, vanaf België zuidwaarts.

GEBRUIK Zowel een culinaire als een medicinale plant, gebruikt voor aroma's, parfums, poeders en oliën. De rozenbottels worden gebruikt in jam en gelei. Bloemblaadjes kunnen worden gesuikerd of gebruikt om er rozenblaadjesjam van te maken. Ze werden ooit gebruikt als strooikruid en kunnen worden toegevoegd aan luchtverfrissers. Olie gedestilleerd uit de bloemen wordt gebruikt in de aromatherapie bij spanning, emotionele stress en slapeloosheid.

Sint-janskruid

Hypericum perforatum

GROOTTE EN BESCHRIJVING Vaste plant met wortelstok, tot 80 cm hoog; de stengels hebben een houtige voet met twee verhoogde ribbels. De bladeren zijn ongesteeld en bezaaid met talrijke doorschijnende klieren. De bloemen zijn geel en dragen veel meeldraden.

VERSPREIDING Wijdverspreid in gematigde streken.

GEbruik De bladeren hebben een antibacteriële werking. Olie uit de bloemen wordt gebruikt voor wondverzorging, zonnebrand, zenuwpijn, angst en depressie. Het kruid kan een effect hebben op verschillende op recept verkrijgbare geneesmiddelen en als het wordt gebruikt, dient een gekwalificeerde arts te worden geraadpleegd.



Venkel

Foeniculum vulgare



GROOTTE EN BESCHRIJVING

Blauwgroene vaste plant, tot 2 m lang, met een stevige gladde stengel. De bladeren zijn veerachtig en fijn verdeeld in veel slanke segmenten. De bloemen zijn geel.

VERSPREIDING Inheems in het Middellandse Zeegebied en Zuid-Europa en noordelijk tot Groot-Brittannië en ingeburgerd in veel andere gebieden.

GEBRUIK De gezwollen bases van jonge bladeren kunnen worden gebruikt als een groente. Fijngesneden blaadjes zijn goed in salades, bij vette vis, in vullingen en soepen; zaden in brood, sauzen en visgerechtten. Een aftreksel van de zaden of wortels kan worden gebruikt bij kleine kwalen zoals hoesten, kolieken en gebrek aan eetlust.

- Prachtige, natuurgetrouwe tekeningen van meer dan 180 soorten
- Belangrijkste informatie over kenmerken, groei-condities en gebruik in de keuken of als medicijn



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 420

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen