

Compactgids Kruiden



KOSM • S

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	Lelifamilie	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
Violetjesfamilie	71		
Mirtefamilie	73	Register	190

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.

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.

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 verleppen. 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.

VOCHTAFDRIJVEND Verhoogt de urineproductie.

WORMAFDRIJVEND Stof die gebruikt wordt om wormen te bestrijden.

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 verleppen. 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.

VOCHTAFDRIJVEND Verhoogt de urineproductie.

WORMAFDRIJVEND Stof die gebruikt wordt om wormen te bestrijden.

Moerasspirea

Filipendula ulmaria



GROOTTE EN BESCHRIJVING

Vaste plant, tot 2 m hoog. De bladeren zijn geveerd, met paren van grote getande blaadjes, afgewisseld met veel kleinere. De bloemen zijn romig-wit, hebben een onaangename geur en staan dicht opeen in tot 25 cm lange pluimen.

VERSPREIDING In gematigde streken van het noordelijk halfrond.

GEBRUIK Bloemen kunnen worden gebruikt in een siroop voor verkoelende dranken en vruchtensalades, de bladeren om smaak te geven aan conserven. Bevat dezelfde chemicaliën als aspirine en een infusie van verse bloemen wordt gebruikt in omstandigheden waarin gewoonlijk aspirine wordt gebruikt.

Maarts viooltje

Viola odorata

GROOTTE EN BESCHRIJVING Kruipe plant, tot 15 cm hoog, met een rozet van niervormige bladeren en lange gewortelde uitlopers. De langgesteelde bloemen hebben een spoor en zijn donkerviolet of wit.

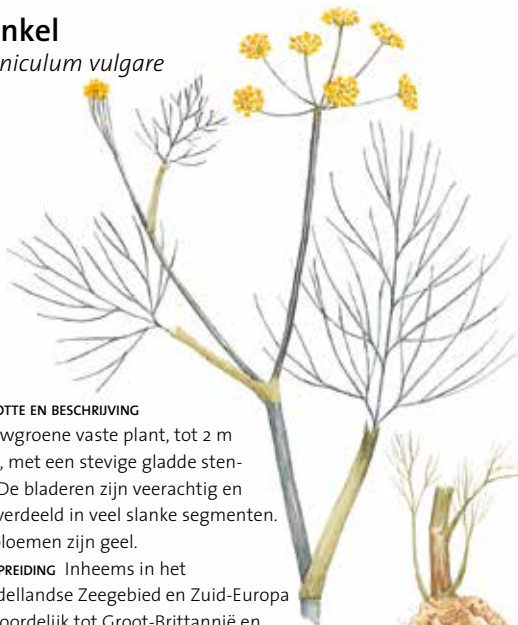
VERSPREIDING Inheems in een groot deel van Europa.

GEbruik Bloemen vormen de basis voor parfum en voor een wijn. Ze kunnen worden gekonfijt en gebruikt als taartdecoraties en vers worden toegevoegd aan salades en desserts. Bevat methylsalicylaat, waarvan aspirine wordt afgeleid en is een traditionele behandeling van hoofdpijn. Thee gemaakt van de bladeren of een siroop van de bloemen wordt gebruikt om luchtwegklachten en hoesten te verzachten.



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
MOS**

NUR 420

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen