



 **DAVIDSFONDS**
UITGEVERIJ

Vansteenkiste, Ann
Zelfgeplukt. Heerlijke en heilzame bloemen- en kruideninfusies

© 2014, Ann Vansteenkiste en Davidsfonds Uitgeverij nv
Blijde Inkomststraat 79-81, 3000 Leuven

www.davidsfonds.be

www.twitter.com/davidsfonds

www.facebook.com/davidsfondsuitgeverij

www.curiositheeblogspot.com

curiositheeblogspot.com

Vormgeving: Daniël Peetermans

Foto's: © Ann Vansteenkiste, behalve

www.artifix.be (25)

Stefaan Beel (35)

Philippe Gerard (23)

www.katriengrevendonck.com (5, 6, 9, 41, 54, 66, 83, 89, 219)

Raymundes Schaak (109)

www.shutterstock.com (14, 17, 24, 28, 30, 33, 34, 36, 39, 40, 55, 58,

61, 62, 64, 71, 79, 86, 95, 101, 103, 107, 114, 125, 143, 173, 183,

188, 217, 218, 227, 219, 231, 232, 234, 244, 246, 255, 257, 264)

www.studiowauters.com (omslagfoto)

D/2014/0240/44

ISBN 978-90-5826-868-6

NUR 440

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd
bested, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijk-
heid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien
uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden ver-
veelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/
of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektro-
nisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere ma-
nier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.





INHOUD

INLEIDING — 8

**Verschillende verwerkingen
en toepassingen van planten — 10**

DE WONDERE WERELD VAN DE KRUIDEN: EEN BEETJE GESCHIEDENIS — 16

AAN DE SLAG — 24

En... plukken maar! — 24

Waar en wanneer plukken? — 24

Benodigdheden om te plukken — 30

Drogen en bewaren — 31

Hoe drogen? — 31

Hoe bewaren? — 34

'Klaargemaakte' kruiden — 37

Kruiden kopen — 38

Waar let ik op? — 38

De apotheek of kruiden/reformwinkels:
wat is het verschil? — 39

Praktische richtlijnen — 42

Wil je een genots- of medicinale drank? — 42

Het belang van water — 47

Leidingwater — 47

Bronwater en natuurlijk mineraalwater — 48

Thee/infusie en water — 48

Osmosewater — 50

Het effect van de kwaliteit van water bij
het thee/infusie zetten — 50

Het effect van te lang gekookt water
bij het thee/infusie zetten — 51

En wat met de energie van water? — 51

Smaak en geur — 55

Smaak — 55

Geur — 56

Kun je reuk- en smaakzin trainen? — 59

Het zoeten van thee — 59

Zoeten of niet zoeten? — 59

Natuurlijke zoetstoffen voor mensen
met suikerziekte — 63

Thee/infusie zetten — 67

Hoe zetten we een kruideninfusie?

En wat is het verschil met thee? — 67

Benodigdheden — 73

Waarmee kun je een kruideninfusie
zetten? — 73

Alles over builtjes en de essentiële
vrijheid — 74

Over hoeveelheden, trektijden en tijdstoppen... — 80

Hoeveel? — 80

Trektijd — 82

Tijdstip van drinken — 84

Belangrijke mededeling! — 84

Andere gebruiken — 85

INFUSIES — 88

**Enkelvoudige kruiden in
de spotlights: inleiding — 88**

Infusies van vruchten — 96

Infusies van groenten — 102

Infusies van verse kruiden — 108

**Infusies van kruiden uit eigen
tuin en terraspotten — 111**

**Infusies van materiaal van
bomen en struiken — 172**

**Infusies van specerijen, exoten
en andere minder courante
planten — 188**

Infusies tijdens de zwangerschap — 216

KRUIDENMENGELINGEN — 220

Inspirerende melanges of blends — 220

Opwekkend of rustgevend — 225

Afkoelend of opwarmend — 233

Ann's Teasury: teasannes — 235

Icetea of koude kruidendrankjes — 249

NAWOORD — 256

DANKWOORD — 258

NOTEN — 260

BRONNEN — 260

ADRESSEN — 261

TREFWOORDENLIJST — 265

INLEIDING

‘Zeg nooit onkruid tegen een kruid!’ was het eerste wat ik hoorde toen ik begon aan de herboristencursus kruidenleer bij Annie Vanbranteghem. Een wondere wereld van bekende en onbekende planten

ging voor me open. Annie hield ervan om geestrijke drankjes te brouwen met die planten. Nou ja, geest‘rijk’: geestig word je er wel van, soms. Nare ervaringen met alcoholmisbruik in mijn omgeving leidden mij naar andere toepassingen. Door een samenloop van omstandigheden bleef ik hangen bij de waterige aftreksels. Ik verdiepte me in de wondere wereld van vijfduizend jaar theecultuur, waarover mijn eerste boek, *De stille kracht van thee*, gaat. Maar op algemene aanvraag, alsook uit pure noodzaak, schrijf ik mijn tweede boek deze keer over ‘kruideninfusies’. Thee is het waterige aftreksel van de bladeren van de Chinese theeplant (*Camellia sinensis*). Infusie is het waterige aftreksel van onderdelen van alle andere planten, met uitzondering van enkele die je maar één keer kunt drinken, liefst niet doen dus!

Jammer genoeg zijn er nog te veel mensen die kruideninfusies associëren met hun grootmoeder of met ziek zijn. Nochtans zijn kruidendranken opnieuw in opmars. De mensen beginnen gelukkig weer meer en meer in te zien dat we terug naar de natuur moeten. Leven met en in de natuur maakt ons blij en kost niets. Als ik met de kinderen naar een pretpark of kermis ga, willen ze overal op en alles beleven. Ze zeuren om ijsjes, chips, cola, wafels, oliebollen, snoep of hamburgers vol rommel – terwijl sommige hamburgermerken beweren dat ze met puur rundvlees werken! Wist je dat een barbecuehamburger nooit een barbecue heeft gezien, maar met een chemisch aroma werd besprenkeld? Als we ’s avonds naar huis gaan, zijn ze prikkelbaar en boos door de vele chaotische indrukken of omdat ze niet alles hebben gezien of gedaan. Daarnaast ben ik een bom geld kwijt. Ga je met ze wandelen in de natuur, dan stribbelen ze eerst wat tegen, maar eens in het bos of op de wei hollen ze achter elkaar aan of stoeien ze als jonge veulentjes. Ik neem altijd een grote picknickmand mee met lekkers waarmee ze hun buikje rond kunnen eten. Dat kost een stuk minder en ’s avonds vallen ze tevreden en moegespeeld in slaap!



Het verzamelen van kruiden is een eeuwenoude traditie. Onze voorvaders joegen op wild, maar dat was slechts een klein percentage van het voedsel. Onze voormoeders verzamelden een bonte variatie aan planten, paddenstoelen, noten, vruchten en wortels als voedsel sinds het stenen tijdperk. Alles wat de mens in vroegere tijden deed, zit in onze genen en is in ons onderbewustzijn opgeslagen. Ons Zijn is een immens computergeheugen dat alle wijsheid bevat. Je verbinden met het Universum, de Grote Computer, geeft je inzicht en wijsheid. We kunnen ons alles herinneren als we maar voldoende stilte en tijd nemen om naar die oerbron, die altijd in ons aanwezig is, terug te gaan. Misschien is dat wel de reden waarom mensen graag in de natuur zijn: dat geeft een goed gevoel en zorgt ervoor dat we boordevol energie zitten. We weten ons verbonden met ons verleden en met onze millennia oude aanwezigheid. In de film *Amistad* roept de zwarte Joseph Cinqué, die de beloofde vrijheid niet kreeg, zijn *ancestors* aan. En toen begreep ik het! Hij riep niet zijn voorouders op, maar zijn eigen herinneringen van vorige levens, de opgeslagen wijsheid in onze genen uit vorige levens van duizenden jaren terug. En dat geeft inzicht, wijsheid, moed en kracht.

Het verzamelen van kruiden is ontspannend, heerlijk, want je doet het buiten in de zon, frisse lucht en mooie natuur. Het geeft je een gevoel van volledig leven. Je ziet, ruikt, voelt, hoort en proeft de kruiden. Je voelt je in balans, één met de natuur en het Universum. Als je dan stil wordt en de tijd neemt om tot diep in je kern te gaan, voel je bewust die eeuwenoude verbondenheid met de aarde, de mensheid en het heelal. Je voelt je tegelijkertijd nietig en alomvattend. En je krijgt respect voor jezelf, de mensen om je heen en de natuur. Je gaat anders kijken en leven. Bewuster, respectvoller, aanwezig in het Nu... je bent!



Je kunt dit gerust in je eentje doen, maar het is leuker samen met gelijkgezinden. Ook kinderen houden ervan om kruiden te verzamelen. Mijn kinderen stoeien als jonge hinden tussen de planten. Ze smullen van de vruchten en fier als pauwen komen ze hun gevulde mandjes tonen. Het is zorgeloos, kosteloos maar vooral echt, oprecht en intens plezier!



VERSCHILLENDE VERWERKINGEN EN TOEPASSINGEN VAN PLANTEN

De weldaden van het plantenrijk omringen ons aan alle kanten. De woning die ons huisvest, de kleding die ons dekt, het brood dat wij eten, zoovele geneesmiddelen die ons helpen in ziekte, ook zooveel wat het leven veraangenaamt, de sappige vrucht die ons laaft in de hitte van de zomer, de fonkelende wijn die onze feesten opluistert, het papier waaraan wij onze gedachten toevertrouwen, en wat niet al, brengt ons dagelijks in herinnering, hoe ruime overvloed van gaven ons in de plantenwereld is gesehonken.

W.F.R. Suringar, voormalig directeur Rijksherbarium Leiden – 1868

Met planten kun je heel veel doen. Je kunt het verse sap ervan drinken of je kunt ze drogen en tot poeder vermalen. Denk maar aan de vele kruidenpoeders die we als keukenkruiden en specerijen verwerken in ons eten. Meestal kopen we ze in poedervorm en weten we niet hoe ze er in werkelijkheid uitzien. Soms is het al moeilijk het gedroogde kruid te herkennen, laat staan vermalen tot poeder. Een kruidenkenner kan poeder herkennen aan de geur en/of de smaak. En nu het belangrijkste: hoe vaak werk je met kruiden? Toen ik studeerde voor herborist wist ik dat hoe meer ik erover studeerde, hoe meer ik het gevoel zou krijgen dat ik er niets van kende. Zo veel... niet in één mensenleven te leren... Dat was het gevoel dat overheerste tijdens de lessen. En toen ik afstudeerde, wist ik: nu begint het pas!

Het is pas door ermee te werken dat ze hun veelzijdigheid met mondjasmaat prijsgeven. Ze komen uit een wondere wereld, eeuwenoud, zowel uit het Westen als uit het Oosten. Velen denken dat alleen het Oosten met kruiden werkt/werkte. Integendeel, onze voorouders werkten ook al eeuwen met kruiden. Apothekers worden het eerste jaar ingewijd tot de kruidenleer, want de farmaceutische wereld kent haar oorsprong in de plantenwereld. Miljoenen wijze vrouwen en mannen hebben kruiden gebruikt om mensen te vrijwaren of te genezen van ziektes. Toch werden zij in het Westen door bepaalde instanties als gevaarlijk beschouwd. Ze werden massaal en vaak op gruwelijke wijze vermoord. Veel van hun kennis ging verloren, maar gelukkig werden hier en daar hun schrijfsels teruggevonden. Laat dit boek ook een eer zijn aan allen die onrechtvaardig om deze mooie wijsheid van het leven beroofd werden door mensen die er niets van begrepen en handelden uit onwetendheid of absolute dwang. Het eigenaardige is dat ook nu nog die onzin rondgebazuind wordt. Mijn zoon van veertien kwam thuis met het verhaal dat hij op school geleerd had dat de druïden moesten worden uitgemoord omdat ze mensen offerden. Hij keek me met vragende ogen aan. Hij wist al hoe ik ging reageren.

‘Wie vertelt dat?’ vroeg ik.

‘We moesten een tekst van Julius Caesar uit het Latijn vertalen waarin staat dat hij het bevel gaf om de druïden te executeren op basis van de mensenoffers die ze uitvoerden.’

Natuurlijk schreef Julius Caesar dat. De druïden waren een bedreiging voor hem, dus moest hij hen maar van een grove leugen betichten. Net zoals Herodus alle kinderen onder de twee jaar liet vermoorden in Bethlehem, omdat hij bang was dat Jezus, die toen pasgeboren was, koning zou worden. Een regelrechte bedreiging voor zijn troon. Hoe waanzinnig mensen kunnen denken, oordelen en bevelen als gevolg van gramschap!

Naast kruiden drogen en vermalen tot culinaire smaakmakers kun je met kruiden nog veel meer doen. Je kunt ze in alcohol laten trekken. Afhankelijk van de stoffen die je eruit wilt halen, zul je het alcoholgehalte moeten aanpassen.



Uit die verwerking krijg je tincturen. Afhankelijk van het aantal persingen en de inhoudsstoffenconcentratie zijn het moedertincturen, officinale tinctuur (afkomstig van 'officina' of 'werkplaats') of vloeibare extracten. Ik hou het liever bij non-alcoholische bereidingen. Ik heb te veel miserie gezien met alcoholmisbruik. Het probleem is dat degene die alcohol misbruikt, vindt dat hij dat niet doet. Naar zijn normen overdrijft hij niet. Een zeer moeilijke en haast ondraaglijke zaak voor mensen die met zulke mensen moeten samenleven. Hier zou ik boeken over kunnen schrijven, maar het is beter om het negatieve niet te verhalen. Vandaar mijn passie voor thee en waterige aftreksels van al die mooie planten!

Je kunt kruiden ook op olie zetten. De soort olie wordt verkozen naargelang van de doordringbaarheid in de huid. Sommige oliën zijn zo vet dat ze enkel als oppervlakkige massageolie of huidversoepeling dienen, andere zijn zo fijn dat ze diep doordringen tot in de spieren en dus de kruiden daar hun werk laten doen. De kruiden worden tot drie weken in de olie getrokken om dan afgezeefd te worden. De kruidenolie wordt dan gebotteld en culinair of uitwendig als schoonheidsmiddel gebruikt.

Etherische olie is een heel ander verhaal. Uit alle plantendelen kun je etherische of vluchtige olie halen. Door middel van stoomdestillatie of persing of met chemische solventen kan de etherische olie uit de plant of het plantendeel worden gehaald. Maar het ene kruid bevat veel meer etherische olie dan het andere. Zo zit er in de schil van citrusvruchten veel olie die er door persing wordt uitgehaald. Maar ook in de bloemen van bijvoorbeeld de sinaasappel (*Citrus aurantium*) zit olie. Die wordt



geëxtraheerd door stoomdestillatie waarbij hete stoom door de frêle bloesems wordt gejaagd. Die stoom neemt de etherische olie en alle geurige en smaakbestanddelen mee. De stoom wordt afgekoeld, condenseert en het geurige water – het hydrolaat – wordt in een kolf opgevangen. Boven op het oranjebloesemwater drijft een fijn laagje kostbare etherische olie. Die olie heet nerolie. Het is dan ook te begrijpen dat die olie duur is: je hebt zo veel werk en hebt zo veel plantenmateriaal nodig om een beetje olie te destilleren. Om het verhaal compleet te maken kun je ook olie halen uit de bladeren van citrusvruchten. Die etherische olie heet dan *petit grain*. Zo heb je *petit grain* van sinaasappel, mandarijn of citroen, maar ook nerolie uit de bloemen van de verschillende citrusvruchten. Een heel bekende etherische olie uit een citrusvrucht is bergamot (*Citrus aurantium subsp. Bergamia*). Die wordt gebruikt om een zwarte theemengeling te parfumeren tot de befaamde earl grey, een thee die veel gedronken wordt in Engeland.

Naast het trekken van kruiden in olie of alcohol kun je ook kruiden trekken in water. En daar gaat dit boek over. In een van de volgende hoofdstukken leg ik de drie mogelijke waterige aftreksels uit.

Maar vooraleer we beginnen aan de wondere wereld van de kruideninfusies wil ik eerst nog een paar algemene belangrijke beschouwingen verduidelijken. Als we het over planten hebben, moeten we heel zeker zijn dat we de juiste plant bedoelen. Daarom gebruiken we steeds de Latijnse benamingen. Dat kan geleerd of hoogdravend overkomen, maar het is echt noodzakelijk. Let op: de familie wordt steeds met een hoofdletter geschreven, de soort of species met een kleine letter. Ik zet steeds tussen haakjes wat de algemeen Nederlandse benaming is (of omgekeerd) en welk onderdeel ervan best gebruikt wordt. Het is ook belangrijk het juiste onderdeel van de plant, die het meest van de benodigde stoffen bevat, voor de specifieke infusie te gebruiken. Een voorbeeld: het is algemeen bekend dat artisjok (*Cynara scolymus*) de lever stimuleert en ondersteunend kan werken bij een verhoogd cholesterolgehalte. Maar niet alles van de artisjok is hiervoor ideaal. Het eten van de ongeopende artisjokbloem zal bijna niets uithalen, wat ik nochtans een herborist op een kruidenwandeling hoorde beweren. Het zijn de bladeren van de artisjok die de leverstimulerende stoffen – vooral de fenolzuren zoals het cynarine – bevatten en niet de bloembodem noch de bloembladeren.





De bladeren van de artisjok bevatten leverstimulerende stoffen.

Een belangrijke opmerking moet worden gemaakt rond het veilige gebruik van planten. Het is niet omdat ze een 'natuurlijk' middel zijn dat ze onschadelijk zijn, wat menig mens denkt. Het werken met planten kan ook gevaarlijk zijn als je niet weet wat je doet. Daarom is uiterste zorgzaamheid noodzakelijk. Gebruik geen planten als je niet zeker bent wat ze zijn.

Ik dien ook nog te wijzen dat dit boek niet bedoeld is als vervanging voor professioneel medisch advies en/of behandeling. Bij problemen moet je een arts of natuurgeneesheer raadplegen en haar/zijn voorgeschreven behandeling volgen. Ik schreef dit boek om je wat wegwijs te maken in de kruideninfusies, om te weten wat bij elkaar hoort en wat niet, met de kennis die nu voorhanden is. Het is wel zo dat kennis steeds getoetst moet worden aan de huidige wetenschappen. Kennis is progressief en sommige dingen kunnen jaren later achtergehaald zijn. Ik kan dus geen garantie geven dat wat ik hier nu schrijf met de tijd niet kan veranderen. Met aandrang adviseer ik om de behandelende geneesheer ook in te lichten van wat je neemt naast zijn/haar voorgeschreven medicatie en/of kuur, dus ook de infusies die je drinkt. Want kruiden kunnen de opname en/of werking van medicijnen beïnvloeden, allergische reacties veroorzaken of reageren op voorgeschreven of vrij te verkrijgen medicijnen. Bij verkeerd gebruik kunnen kruiden zelfs giftig zijn. Gebruik ook geen kruiden of drink geen kruideninfusies als je zwanger bent of borstvoeding geeft. Lees hierover meer in het desbetreffende hoofdstuk op p. 216.

DE WONDERE WERELD VAN DE KRUIDEN: EEN BEETJE GESCHIEDENIS

Zowel in het Oosten als in het Westen maakt men al eeuwen gebruik van mineralen, planten en orgaanpoeders als geneesmiddelen. De opkomst van de chemische geneesmiddelen verdrong deze natuurlijke producten. Nog steeds worden nieuwe geneeskrachtige planten ontdekt in de regenwouden en probeert de industrie ze chemisch na te maken.

Gelukkig is er de laatste jaren opnieuw interesse in natuurlijke middelen. Mede door de vele nevenwerkingen en commerciële doeleinden van chemische geneesmiddelen kiezen mensen er bewuster voor om terug te keren naar de natuur, de basis, het essentiële. Ik ben ervan overtuigd dat er nog veel meer kracht ligt in de kennis van de kruiden en de natuur dan we beseffen. Als we ons focussen op wat de natuur ons te bieden heeft en haar met respect behandelen, zullen mensen er nog meer door geholpen worden. Zo staat reeds in het Oude Testament beschreven: 'Hun vruchten zullen tot spijs zijn en hun loof tot geneesmiddel' (Ezechiël 47:12). Hippocrates schreef rond 380 voor Christus: 'Laat uw voeding uw medicijn en uw medicijn uw voeding zijn.' Hij was de grondlegger van de westerse geneeskunde en stelde als eerste de indeling van de pathologie voor met de vier elementen: vuur, aarde, water en lucht. Lang daarvoor, in de prehistorie, werd door de medicijnman magie met rituelen en kruiden gebruikt. We vinden daar bitter weinig van terug. Vergeet ook niet dat in Engeland de oude priesters, de druïden, reeds lang voor de komst van de Romeinen ziektes met kruiden behandelden. Ook van die wijsheid is veel verloren gegaan.

De meest verschrikkelijke gebeurtenis in de kruidengeschiedenis is echter de vernietiging van miljoenen wijze kruidenvrouwen, de zogenaamde heksen. Zij bezaten de kennis over de kruiden en de geneeskracht ervan op lichaam en geest. Zij werden

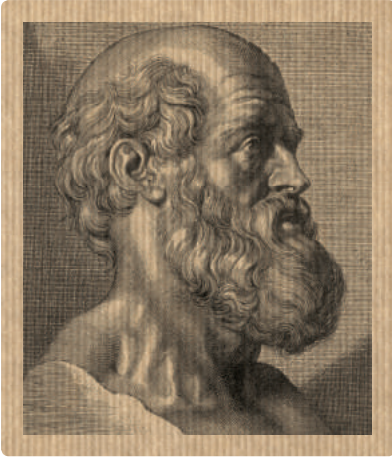


door de katholieke kerk als gevaarlijk aanzien, omdat ze te veel wisten en wijs waren. Zo werden ze na lange martelingen massaal verdrongen of geliquideerd op de brandstapel. Alles werd in de doofpot gestopt en er is haast niets meer over terug te vinden.

In India houdt men zich al vierduizend jaar aan de hindoetraditie van de ayurveda. Ayurveda is een holistische benadering die ervan uitgaat dat lichaam, geest en natuur energiën zijn. Een gezond lichaam is in evenwicht met de geest en de natuur. Ziekte of onevenwichtigheid wordt voorkomen of hersteld door de energiën in lichaam en geest in balans te brengen en te houden. De oude filosofische teksten, aangevuld met hygiënische en medische informatie in het Sanskriet, vormen nog steeds de basis voor de moderne ayurveda. Naast heel wat andere technieken, zoals meditatie, massages, baden enzovoort, wordt ook met kruiden gewerkt. De kruiden worden op speciale plaatsen gekweekt en niet iedereen is bevoegd om ze te plukken, laat staan te verwerken en te gebruiken.

In Mesopotamië, het land tussen de Tigris en de Eufraat, werden medische praktijken met religieuze opvattingen vermengd. Recepten op Sumerische kleitabletten uit Zuid-Mesopotamië beschrijven kruiden en orgaanweefsel van offerdieren die oraal of uitwendig aangewend werden ter voorkoming of genezing van kwalen.

In het Oude Egypte werden in de stenen zuilen recepten en de werking van planten gebeiteld. Zij importeerden reeds saffraan en salie uit Kreta, geur- en smaakstoffen uit Arabië en Abessinië, kaneel uit China... Ze kenden reeds baden met kruiden en specerijen en werkten met mummificatie.



In Griekenland begon alles met Asclepius, een halfgod die later de naam ‘God van de geneeskunde’ kreeg. De legende verhaalt dat Asclepius werkte in Epidaurus, een soort kuuroord, een van de allereerste ‘ziekenhuizen’. Als je daar droomde van een slang, was je genezen. Vandaar dat hij wordt afgebeeld met een staf en een slang eromheen, de asclepiusstaf of esculaap, die later het symbool van de geneeskunde werd. De bekende Hippocrates (460-377 v.Chr.) zou een afstammeling van hem zijn. Hij maakte de geneeskunde los van mythen en tovenarij. Hij was de grondlegger van de ‘moderne’ geneeskunde waarin hij op basis van lichamelijke symptomen een diagnose stelde en daarbij een passende therapie voorschreef. Hij legde sterk de nadruk op het

belang van hygiëne, gezonde eet- en drinkgewoontes en frisse lucht en dat zowel voor de arts als de patiënt. De eed die nieuwe leerlingen bij Hippocrates moesten afleggen, heet nog steeds ‘de eed van Hippocrates’, een eed die de afstuderende artsen ook nu nog moeten afleggen.

Na hem kwam Theophrastus (372-287 v.Chr.). Hij schreef onder meer *De historia plantarum*, een groot werk over vijfhonderd planten, dat helaas verloren is gegaan. Hij deelde het plantenrijk in drie delen: bomen, struiken en kruiden, net zoals zijn leermeester Aristoteles (384-322 v.Chr.). Voor het eerst werd er over de ontkieming, het uitlopen, de bloesem, de bouw- en leefwijze en de werking van het sap geschreven. Hij wordt de vader van de plantkunde genoemd.

De Joodse geneeskunde was helemaal verweven met hun religie. De Bijbel is een bron aan medische informatie. Vele plagen, epidemieën, ziektes en hun symptomen worden er gedetailleerd in beschreven, samen met hun genezende kruiden, planten, balsems en aroma's.

Bij de Romeinen werd de eerste uitgebreide catalogus met beschrijvingen van zeshonderd planten gevonden in de *Materia Medica* van de Griekse arts Dioscorides rond 37-68 na Christus. Dat boek werd eeuwenlang als standaardwerk gehanteerd. Het was de voorloper van de moderne farmacopee, het officiële handboek voor apothekers met de standardeisen waaraan bereidingen van ‘geneesmiddelen’ moeten voldoen. Claudius Galenus (130-200), de Grieks/Romeinse arts is een van de belangrijkste uit de geschiedenis, omdat hij meer dan vijfhonderd boeken schreef over anatomie, fysiologie, retorica, grammatica, toneel en filosofie. Een belangrijk werk was het zevenhonderd bladzijden tellende boek over *De nuttigheid van de delen van het lichaam*. Hij sprokkelde zelf zijn kruiden en bereidde zelf zijn recepten, omdat hij de kruidenverkopers en -bereiders niet vertrouwde. Hij was de grondlegger van de farmacie of de bereidingen van de geneesmiddelen. Zijn naam werd gegeven aan de ‘galenische’ receptuur die verwijst naar het gebruik van gedroogde kruiden in alcohol, olie, water of azijn om zo hun werkzame stoffen uit de planten te halen.

Europa kende in de middeleeuwen een achteruitgang op gebied van het gebruik van kruiden, maar toch bleven enkelen er gedreven mee werken. Karel de Grote (742-814) verbouwde zelf kruiden in zijn kasteeltuin en stelde een lijst op van welke kruiden moesten worden verbouwd op zijn landgoederen. De monniken, vooral de benedictijnen en de dominicanen, legden de tuinen aan bij hun kloosters, later ook bij de ziekenhuizen. De oude kruidentuin van het Sint-Janshospitaal van Brugge besloeg toen 3000 m². De grote Perzische/Arabische geneesheer Avicenna (980-1037) had een buitengewone kennis van kruiden. Aan hem danken we de kennis over de koortsdalende werking van kamille en de kalmerende werking van lavendel. Hildegard van Bingen (1098-1179), abdis van de Sint-Ruprechtsbergabdij bij Bingen bracht in deze donkere tijden van pest, melaatsheid en hongersnood, en bijgeloof omtrent heksen, tovenaars en demonen, weer licht in de duisternis.



In Damme schreef Jacob van Maerlant (1235-1300) de eerste natuurencyclopedie in de volkstaal, *Der Naturen Bloeme*. In dertien hoofdstukken, samen ongeveer 16.500 versregels, vertelt Maerlant over de mens, de dieren, de vogels, de zeemonsters, de vissen, de slangen, de insecten, de gewone bomen en de specerijbomen, de geneeskrachtige kruiden, de vermaarde bronnen, waardevolle stenen en metalen.

De Zwitserse arts, filosoof en gnosticus Theophrastus van Hohenheim (1493-1541), beter bekend als Paracelsus (1493-1541), was een markant figuur. Hij was ervan overtuigd dat ziekte niet alleen een onevenwicht was tussen de lichaamssappen, maar dat ook externe factoren ziektes konden veroorzaken. Voor elke ziekte was er een medicijn, dat kon plantaardig, dierlijk of mineraal zijn. Bekende uitspraken van hem zijn: 'al het voedsel en drank indien te veel gebruikt, is gif' en 'alle weiden en bergen, velden en heuvels zijn apotheken'. Hij had niet alleen revolutionaire denkbeelden omtrent geneeskunde, maar ook over filosofie, theologie en ethiek. Door zijn extreme gedachten moest hij vaak verhuizen of vluchten. Zoals deze uitspraak, die uitstekend de tweeledigheid van de mens weergeeft:

De geest die met het vlees verbonden is, wordt wel zo genoemd, maar hij is gevangen in de dood; in tegenstelling tot de Geest die door God is gegeven. De natuurlijke geest leidt het natuurlijke verstand: maar de Geest Gods voert tot goddelijk weten. In de dood wijken beide geesten van de mens, maar de ene sterft, terwijl de ander in leven blijft.

Hij liet zich leiden door zijn innerlijke kompas, wat bevestigd wordt in zijn volgende uitspraak: 'wie volledig zichzelf is, is van niemand afhankelijk', aangevuld met 'ziet de waarheid en aanvaardt haar'.

Volgens de Franse Jean Fernel (1497-1588) ontstaat ziekte door in strijd te leven met de natuur. Zijn vele boeken gaan over universele geneeskunde.

Vesalius (1514-1564) kreeg op 23-jarige leeftijd, na zijn studies aan de universiteit van Leuven, Parijs en Padua, een leerstoel aan de universiteit van Padua. Hij doceerde er chirurgie en anatomie. Hij stal zijn kadavers van het executieveld om ze te ontleden. Hij tekende de eerste anatomische platen met de benamingen in Grieks, Latijn en Hebreeuws en voerde ook vivisecties uit op levende dieren.

Rembert Dodoens (1517-1585) bracht een omwenteling teweeg in de kruiden-geneeskunde: in 1554 verscheen zijn lijvige *Cruidboeck*. Hij was de eerste die met een botanische indeling begon. Voorheen waren de kruidenboeken alfabetisch gerangschikt. Hij plaatste de gelijkgebouwde planten bij elkaar en waar dat niet toereikend was, creëerde hij andere categorieën. Hij beschreef de verschillende soorten van iedere plant, de groei- en bloeiwijze en de stand en vorm van de bladeren en de bloemen. Hij vermeldde de groeiplaats, de bloeitijd, de tijd van vruchtzetting en de

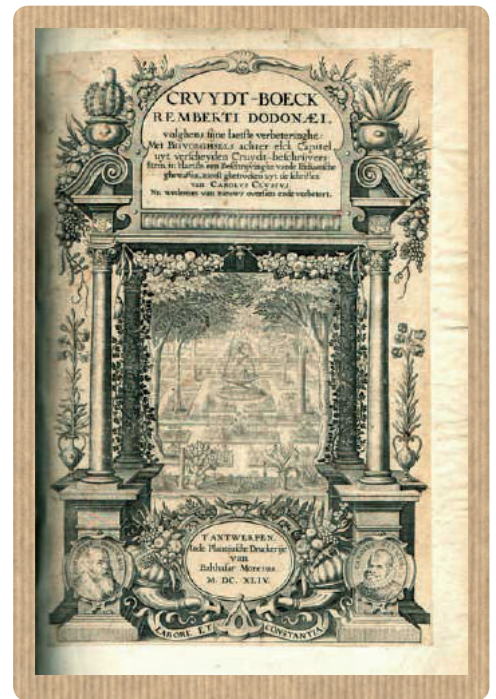
geneeskrachtige waarde. Bij iedere plant stond de Nederlandse, Duitse, Boheemse, Franse, Engelse, Italiaanse, Spaanse, Arabische, Latijnse en Griekse benaming evenals de volksnamen. Hij voerde ook gedeeltelijk nieuwe terminologie in. Zoals *radix* (wortel), *caulis* (stengel), *folium* (blad), *flos* (bloem). Van sommige planten vermeldde hij ook de 'hindernisse' (het gevaar of de giftigheid) en het 'ondersceet' (onderscheid). In zijn tijd was die indeling revolutionair en geniaal. Wat ook merkwaardig was, was dat hij zijn *Cruijdeboek* schreef in zijn moedertaal: het Nederlands.

... alzoo dat wy daer om oock desen onsen Cruydeboek niet in Latijn, maar qhemeyne Neerduytsehe tale hebben willen serijven ende uitgheven, op dat hij alle cruytlietchebbers, ende alzoo wel den leecken van der latijnseher sprake ignorant, als den gheleerden dienstelielc ende orboortlielc soude moghen wesen...

Hij begreep dat opleiding en geestelijke ontwikkeling niet alleen het privilege van een select groepje mocht zijn, maar dat men om het volk toe te spreken ook de taal van het volk moest gebruiken. Hij wou de plantenkennis bij artsen en apothekers stimuleren. In de inleiding schrijft hij dat hij de medici wil aanzetten tot nader onderzoek naar de werkzaamheid van de kruiden, teneinde de juiste therapie te vinden. Voor het eerst werd op het einde ook een uitvoerig register gemaakt om het opzoeken te vergemakkelijken. Na de Bijbel is dit het meest vertaalde boek ter wereld.

Li Shi-Zhen (1518-1593) was een van de grootste artsen en apothekers die China gekend heeft. Zijn boek, *Ben Cao Gang Mu*, of het compendium, *Materia Medica*, bestond uit 52 delen over 1895 Chinese kruiden en specerijen met 1100 voorschriften en 11.000 recepturen. Volgens de overleveringen zou hij alle achthonderd medische boeken van over heel het land geconsulteerd hebben en 27 jaar gewerkt hebben aan zijn meesterwerk. Hij zou er zelf ziek door zijn geworden omdat hij de laatste tien jaar niet uit zijn huis kwam om te kunnen schrijven.

Carolus Clusius of Charles de l'Ecluse (1526-1609), een Franstalige Vlaamse geleerde, arts en botanicus werd hoofd van een van de oudste botanische tuinen ter wereld: de Hortus in Leiden. Veel kennis over kruiden zijn afkomstig uit zijn werken. Hij vervulde een belangrijke rol bij de verspreiding van tulpenbollen over Europa. Samen met de Nederlander Hermanus Boerhaave (1668-1738) zocht hij



naar een systeem om de planten in te delen. Die vraag werd later door de Zweedse natuuronderzoeker Carl Linnaeus of Carl von Linné (1707-1778) opgelost.

John Gerard (1545-1611) vertaalde het werk van Dodoens in het Engels. Het kreeg de naam *Herbal*. Hij voegde er als verwoed plantenverzamelaar planten uit zijn tuin en uit Noord-Amerika bij.

Nicolas Culpeper (1616-1654), botanist, herborist, arts en astroloog, werkte net als Gerard in Londen. In 1652 publiceerde hij Gerards *Herbal* met alle bekende kruidenremedies uit die tijd. Zo kon het grote publiek hun eigen medicatie uit kruiden maken. Samen met William Coles (1626-1662) legde hij de basis voor de signatuurleer, eerder al beschreven door Giambattista della Porta (1535-1615) in zijn boek *Phytognomonica*. Porta vond aan de hand van signaturen een systeem tussen planten, dieren en sterrenbeelden. Coles wees bijvoorbeeld op de gelijkenis tussen een walnoot en de hersenen en besloot hieruit dat het eten van walnoten goed is voor de hersenen.

Door de komst van de universiteiten in Salerno en Padua gevolgd door Parijs, Montpellier en Leiden, kwam er meer en meer belangstelling voor anatomie en chirurgie. Het is de moeite waard om in Italië een ommetje te maken voor het *teatro anatomico* (het anatomische theater) in Padua. Dat lugubere, houten theater uit 1594 is nog intact en toonde hoe lijken werden opengesneden in een tijd waar dat min of meer verboden was. Indien de magistraten binnenkwamen, draaide men ge-



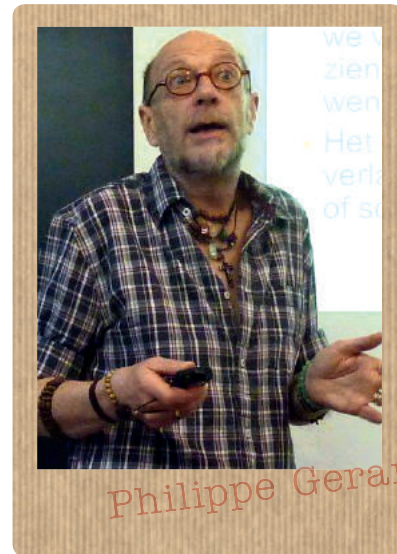
woon de tafel om en viel het lijk de rivier in die eronder stroomde. Zo kon men heel vlug een dier in de plaats leggen en de les gewoon verder laten gaan. Ik zag het 'theater' voor het eerst in *Frankenstein*, de film van een van mijn lievelingsregisseurs, Kenneth Branagh. Omdat ik wist dat het niet om een filmdecor ging, maar om een echt 'theater' in Padua, wist ik al meteen waarheen mijn volgende reis ging.

De Nederlander Abraham Munting (1626-1683) studeerde medicijnen en volgde zijn vader op in Groningen als hoogleraar botanie. In 1672 verscheen zijn boek *Waare oeffeninge der planten*. Later herwerkte hij het boek en met tal van uitbreidingen verscheen *Nauwkeurige beschryving der aard-gewassen*.

Stephaan Blankaart (1650-1704), een bekende arts uit Amsterdam, schreef het *Nederlandschen Herbarius*: een populair werk over de Nederlandse kruiden, bomen en mossen met hun geneeskrachtige werking en bereidingswijzen. Het was geen zuiver botanisch werk met recepten voor medicijnbereiding, maar ook een beetje een kookboek met recepten zoals venkeltaart, marsepein en andere lekkernijen.

De nog steeds zeer bekende Zweedse natuuronderzoeker Carl Linnaeus of Carl von Linné (1707-1778) had een grote invloed op de biologische taxonomie (indeling der planten). Hij schreef de *Systema Naturae* (1735) waarin hij de natuur in drie rijken verdeelde: stenen-, planten- en dierenrijk. Daarin werkte hij de onderverdelingen uit met hun kenmerken, verschillen, synoniemen en plaatsen. Dit boek luidde de binominale nomenclatuur voor planten in. Elke soort kreeg behalve een geslachtsnaam ook een toenaam (soortaanduiding), ook als een geslacht uit maar één soort bestond. Het was een eenvoudig maar revolutionair idee. Samen met de geslachtsnaam vormt de toenaam een binaire naam. Linnaeus benoemde en classificeerde gedurende zijn leven zo'n negenduizend soorten planten. Planten die hun toenaam van hem kregen, zijn nog altijd herkenbaar aan de auteursaanduiding 'L.' (van Linnaeus) achter hun botanische naam.

Later had je Hahnemann, Kneipp, Weiss, dr. Henri Leclerc, dr. Vogel, Maurice Mességué, Jean Valnet, Paul Belaiche... en nog vele anderen die de wedergeboorte van de kruidenleer bewerkstelligden. Zoals nu apotheker Philippe Gerard in zijn Primrose Academy (Warschaustraat 22 in Oostende) die met zijn enorme kennis en jarenlange ervaring mensen professioneel begeleidt in de wondere wereld van de geneeskrachtige planten.¹



AAN DE SLAG

EN... PLUKKEN MAAR!

WAAR EN WANNEER PLUKKEN? Het spreekt voor zich dat we kruiden plukken in onze tuin, op het veld of in het wild, ver weg dus van chemische vervuiling, kunstmest, fabrieken... En dat is niet evident. Mensen zijn zich nog niet genoeg bewust van de gevolgen van die wanpraktijken. Probeer zo zuiver mogelijke kruiden te oogsten.

Plukken in de natuur kan heerlijk zijn, maar blijf op je hoede. Pluk alleen wat je heel goed kent. Vooral als je met kinderen gaat plukken, moet je dubbel voorzichtig zijn en **duidelijk vertellen dat lukraak plukken heel gevaarlijk kan zijn**. Anderzijds, als je goed weet hoe een plant eruitziet en het klaar en duidelijk aan kinderen kan uitleggen, is plukken in het wild een ware verrijking voor lichaam en geest. Die leuke activiteit creëert een hechtere familieband. Als het plantenmateriaal dan samen verwerkt en genuttigd wordt, is de verwondering en het geluk van de activiteit onbeschrijflijk. Zowel de kinderen als jijzelf stralen en genieten. En dat is het onbetaalbare wat je van de natuur terugkrijgt als je haar leert kennen en respecteren.





Hou bij het verzamelen van de kruiden rekening met deze tips:

- 1.** Pluk alleen planten waarvan je zeker bent dat het de juiste zijn. Veel planten lijken op elkaar. Soms heb je de verkeerde soort, die niet zo veilig is om te gebruiken. Een goede determinatiegids kan hierbij helpen. Aan de hand van vragenlijsten weet je met welke plant je te maken hebt. Of je hebt ook plantengidsen met mooie en duidelijke foto's waarbij je het levende exemplaar voor je kunt vergelijken, om er zeker van te zijn dat het om het juiste gaat. Bij twijfel pluk je ze beter niet. Een vergissing is snel gemaakt en kan fataal zijn.
- 2.** Pluk geen kruiden langs de openbare weg. Ze zijn bezoedeld met te veel auto-gassen.
- 3.** Pluk ook niet langs velden van landbouwers of dicht bij huizen of mooi aangelegde tuinen. Je weet nooit of iemand onlangs chemicaliën zoals herbiciden (onkruidbestrijders), pesticiden (ziektebestrijders), insecticiden (insectenbestrijders) of andere chemische rommel heeft gebruikt.
- 4.** Spoordijken zijn ook niet geschikt. Vaak wordt er tussen de rails met onkruidverdelgers gespoten en de houten treinbiels zijn met heel wat ongezonde beschermingsmiddelen behandeld.
- 5.** Plukken langs wandelpaden en bospaden of midden in het bos vraagt enige voorzichtigheid. Heel wat mensen passeren er met honden, maar ook vossen kunnen er hun behoefte doen. Sommige vossen, honden en katten zijn besmet met een lintworm of zijn dragers van lintwormeitjes. Die bevinden zich in hun vacht of uitwerpselen. Die eitjes zijn voor de mens schadelijk, omdat ze voor een gevaarlijke leverziekte verantwoordelijk zijn. Maar geen paniek: tot nu toe is die ziekte nog maar uiterst zelden vastgesteld. In Wallonië schat men dat de helft van de vossen besmet zijn, in Vlaanderen en in Nederland zou dat slechts 1% zijn. Goed wassen van de kruiden, paddenstoelen of afgevallen vruchten is hier dé boodschap. Chemische stoffen kun je niet afwassen, maar deze eitjes gelukkig wel!
- 6.** Kijk uit naar krachtige en gezonde planten zonder ziekteverschijnselen om te oogsten. Het liefst was je de kruiden niet, tenzij de laaggroeiende soorten die je langs wandel- en bospaden of wild in het bos hebt geplukt. Verwijder zieke of slecht uitzijende delen en eventueel diertjes. Droog of verwerk de kruiden onmiddellijk.
- 7.** Pluk geen kruiden in de regen of als er nog dauw ligt, omdat de kans op schimmelen groot is.
- 8.** Pas op voor het bosdecreet artikel 20: 'Het is verboden planten of onderdelen van planten te verwijderen.' Dat wil zeggen dat je in een bos niets mag plukken zonder voorafgaande toestemming. We hebben weinig bos en onwetende mensen zouden de natuur kunnen beschadigen door onjuist plukken en zo sommige soorten 'leegplukken'.

9. Het beste tijdstip van de dag om te oogsten is in de late voormiddag. Zeker als je de bloemen en bladeren wilt drogen. Vroeger zijn ze nog vochtig van de ochtenddauw. Volgens energetische berekeningen zouden de planten het rijkst zijn qua energie rond 10 uur. Alhoewel we in Zuid-Frankrijk met een team van twintig mannen en vrouwen 's morgens om 5 uur begonnen met het plukken van biologisch gekweekte goudsbloemen op de oranjevelden van Jan Smith. Voor 16 uur moest er 7 ton van die bloemen op de trein in Valence richting Zwitserland voor een bekend natuurlijk cosmetisch merk!
10. Bladeren oogst je best voor de bloei. De plant wil maar één ding: overleven! Tijdens de bloei, alvorens de bevruchte bloemen zaad vormen om nieuw leven schenken, maakt de plant minder lekkere stoffen aan zodat hij niet opgegeten wordt door herbivoren.
11. Bloemen oogst je best net voor ze helemaal opengaan. Ze mogen geopend zijn, maar niet helemaal. Pluk ze uiterst voorzichtig zodat ze niet beschadigd worden. Kleine bloempjes zoals lavendel pluk je best met de lange steel eraan. De bloempjes kun je na het drogen gemakkelijk afritsen. Spoel bloemen zeker niet na, anders spoel je het kostbare stuifmeel weg. Dus zeker oogsten in een zuivere omgeving. Laat steeds minstens de helft van de bloemen staan. Zo kunnen die planten zaden vormen en volgend jaar terugkomen. Toch zeker voor de eenjarige zoals het driekleurig viooltje, een prachtig wild plantje dat zichzelf uitzaait in de tuin. Maar ook andere, zoals vlierbloesems, pluk je maar voor de helft, zodat de andere helft kan uitgroeien tot bessen. Zo heb je dan van één boom zowel de bloesems als de bessen.
12. Wortels, wortelstokken, bollen en bast oogst je best in de herfst wanneer ze boordevol met hun overwinterende stoffen zitten. Sommige wortels kun je ook in het voorjaar oogsten, dan zitten ze barstensvol levensenergie. Oogst enkel wortels op een plaats waar veel van dezelfde planten groeien. Laat voldoende planten staan zodat ze zich weer verder kunnen verspreiden. In tegenstelling tot bloemen en bladeren moet je wortels wel heel goed wassen.
13. Zaden pluk je best net voor ze rijp zijn, om te voorkomen dat ze massaal op de grond vallen tijdens de pluk.
14. Het is belangrijk dat je de juiste plantenonderdelen plukt volgens de benodigde inhoudsstoffen. Ik probeer zo duidelijk mogelijk aan te geven welk plantenonderdeel je moet gebruiken.
15. Pluk niet meer dan wat je nodig hebt en niet meer dan voor één jaar. Vergeet niet: ieder jaar geeft de natuur jou nieuw materiaal! Pluk zeker nooit meer dan de helft. Zo blijft de plant overleven en is er nog voldoende voor de wilde dieren. Staat er niet veel van een bepaalde plant, pluk die dan niet. Zoek verder tot je er meer van vindt. Je wilt het volgend jaar toch nog ook kunnen plukken!

De beste plek om kruiden en pure vruchten en/of groenten te plukken is op plukboerderijen. Mijn lievelingsplukboerderij is bij Bart en Nele Van Parijs in Oeselgem.² Na een korte uitleg van Bart of Nele weet je welk fruit er plukklaar is en kan het plukfestijn beginnen. De kinderen kunnen er met emmertjes naar hartenlust helpen plukken. De kunst is wel om hen uit te leggen dat ze fruit mogen proeven, maar niet eten tijdens de pluk. Eerst de emmertjes zorgvuldig wegen en de inhoud betalen en dan... smullen maar! Op het internet kun je gemakkelijk een soortgelijke pluktuin in je buurt vinden.

Ik kan je niet genoeg waarschuwen voor het feit dat je zeker moet zijn als je in het wild plukt. Vergewis je ervan dat je een degelijke plantenkennis of determinatiegids hebt, zodat je het risico op giftige planten plukken tot nul reduceert. De meest gevaarlijke zijn de dolle kervel en de gevlekte scheerling, omdat ze erg goed lijken op echte kervel. Een verkeerde inschatting kan echter fataal zijn. Wees dus uitermate voorzichtig! Ook alruin, wolfskers, taxus, vingerhoedskruid en monnikskap zijn uitermate giftige planten.

Bij een vergiftiging door het eten van die planten of delen ervan bel je best onmiddellijk het antigifcentrum (voor België 070 245 245). Voor Nederland neem je contact op met je huisarts die dan het antigifcentrum belt, omdat dat alleen door artsen geraadpleegd kan worden. Je kunt ook 112 bellen. Je kunt ter voorbereiding de patiënt eenmalig medicinale houtschool toedienen voor je hem of haar naar het ziekenhuis brengt, indien je er ver van af woont. Medicinale houtschool is een fijn poeder dat bereid wordt uit kool van plantaardige oorsprong. Het is in staat giftige stoffen op te nemen. Bij inname kan dat houtschoolpoeder zich binden aan giftige stoffen die zich in het maagdarmkanaal bevinden. Zo kunnen ze via de stoelgang worden uitgescheiden. Dat verhindert de opname van de gifstoffen in de bloedbaan. Het is belangrijk houtschoolpoeder zo vlug mogelijk na de inname van een gif toe te dienen, liefst binnen het uur. Medicinale houtschool is te verkrijgen in de apotheek. Volg strikt het advies van de apotheker of de bijsluiter en breng de patiënt zo vlug mogelijk naar het ziekenhuis. Aan een kind geeft men 0,5 tot 1 gram per kilogram lichaamsgewicht. Aan kinderen jonger dan één jaar wordt doorgaans geen houtschool gegeven. Aan een volwassene geeft men 30 tot 50 gram. Geef echter nooit melk te drinken!

Een interessant boekje over giftige planten is *Planten. Een andere kijk*, uitgegeven door het Antigifcentrum en de nationale plantentuin van België.



