

BLOEMEN EN KRUIDEN DROGEN

Voordat je ze in een draagolie laat trekken, moet je verse plantendelen op de juiste wijze prepareren. Overtollig vocht in de planten kan de olie ranzig en daardoor onbruikbaar maken. Je hebt er echt geen voedseldroger voor nodig. Ik gebruik een stuk kippengaas op een raamwerk om bloemhoofdjes en -blaadjes te drogen. Kruiden en bloemen hoeven niet helemaal droog te zijn, maar moeten een paar uur ‘verwelken’ om wat vocht af te voeren. Leg bloemblaadjes en bladeren een nacht op keukenpapier; hele bloemhoofdjes hebben wat meer tijd nodig. Bosjes houtachtige kruiden kunnen op een koele, goed geventileerde plek hangen, zoals een tuinschuurtje, maar vermijd de kookgeuren en rook in de keuken.

KRUIDEN

Je kunt kruiden het best gebruiken voordat ze bloeien. Oogst ze op een droge dag halverwege de ochtend, voordat de zon de etherische oliën uit de bloemen heeft gebrand.

- Verwijder eventuele oude, dode of aangetaste bladeren. Je hoeft kruiden niet te wassen als je geen bestrijdingsmiddelen gebruikt. Schud ze even om insecten te verwijderen.
- Bind de kruiden tot losse bosjes met natuurlijk touw, hang ze ondersteboven op en doe er een bruine papieren zak omheen om blaadjes op te vangen.
- Houd ze uit direct zonlicht en laat ze minstens twee weken met rust (of tot de bladeren knisperen). Je kruiden moeten helemaal droog zijn; anders kunnen ze beschimmelen. Controleer ze regelmatig en gooi ze weg als ze muff ruiken of als er pluizige schimmel op groeit.
- Verkruiemel de kruiden tussen je vingers en bewaar ze in een luchtdichte bak. Ze blijven ongeveer een jaar goed. Als je de gedroogde kruiden door een vergiet wrijft, verwijder je houtachtige steeltjes en worden de bladeren heel goed verkruiemeld.



BLOEMHOOFDJE EN -BLAADJES

Oogst bloemhoofdjes en -blaadjes op een droge dag halverwege de ochtend, als de bloemen er het mooist uitzien. Droog ze niet in direct zonlicht, omdat dan de geneeskrachtige eigenschappen verloren kunnen gaan die je juist in je middeltjes wilt gebruiken. Voor het drogen heb je alleen een vlak werkblad nodig waar lucht vrijelijk over kan circuleren; kuikengaas is daar perfect voor. Je kunt ook een stuk neteldoek ophangen als een vlakke hangmat of zelfs een oud rooster uit de oven gebruiken. Ik zet mijn kuikengaas op een droge dag in de schaduw van een grote oude appelboom; als het winderig is, kun je natuurlijk een paar bloemen kwijtraan. Haal ze vóór de schemering naar binnen; anders worden de bloemen weer vochtig door de dauw.

- Leg bakpapier op het kippengaas om te voorkomen dat kleinere bloemblaadjes door de gaten vallen.
- Verspreid bloemblaadjes in één laag. Dan drogen ze snel.
- Leg bloemhoofdjes ver genoeg uit elkaar, zodat ze elkaar niet raken. Die hebben wat meer tijd nodig. Ze zullen verschrompelen en kruimelig worden tijdens het drogen. Leg ze op een koele, goed geventileerde plek buiten direct zonlicht en draai ze af en toe om.
- Zodra ze knisperig aanvoelen en gemakkelijk verkruiemelen, bewaar je ze in een luchtdichte doos. Plak er een etiket met een datum op. Afhankelijk van de omgeving waarin je ze droogt en van het soort bloem, duurt het twee tot vier weken voordat ze helemaal droog zijn. Bloemhoofden en -blaadjes blijven maximaal een jaar goed.

DE JUISTE DRAAGOLIE KIEZEN

Er is een groot scala aan plantaardige draagoliën op de markt, elk met verschillende weldadige eigenschappen. Ze worden gebruikt voor zelfgemaakte oliën, lotions, massageoliën en -balsems. Ze 'dragen' etherische oliën die moeten worden verdund voordat je ze op je huid aanbrengt. Je kunt veel van de soorten olie gebruiken die in je keukenkastje staan of ze online kopen. Probeer online een betrouwbaar bedrijf te vinden dat goede kwaliteit levert. Die olie komt immers in jouw huid en jouw bloedbaan terecht.

Veel oliën worden uit noten, zaden en pitten geperst. Als je allergieën hebt, moet je goed onderzoek doen voordat je ze gebruikt en altijd eerst een allergietest doen.

SOORT OLIE	EIGENSCHAPPEN	HAAR/HOOFDHUID		HUID	
		Vet	Droog	Vet	Droog
Amandel	Hydraterend Antioxidant Rijk aan vitamine E Natuurlijk zonnefilter Voedend	✓	✓	✓	✓
Abrikozenpit	Trekt snel in Antioxidant Gaait veroudering tegen Ontsmettend Rijk aan vitamine A	X	✓	X	✓
Avocado	Kalmerend Hydraterend Natuurlijk zonnefilter Antioxidant Ontstekingsremmend	X	✓	✓	✓

SOORT OLIE	EIGENSCHAPPEN	HAAR/HOOFDHUID		HUID	
		Vet	Droog	Vet	Droog
Druivenpit	Rijk aan vitamine E Trekt snel in Antibacterieel Antioxidant Voorkomt roos	✓	✓	✓	✓
Jojoba	Ontsmettend Hypoallergeen Hydraterend Ontstekingsremmend Schimmeldodend Voorkomt acne Geneeskrachtig	✓	✓	✓	✓
Kokos	Gemakkelijk verkrijgbaar Antioxidant Ontstekingsremmend Antibacterieel Gaait veroudering tegen Bevordert de haargroei	X	✓	X	✓
Olijf	Gemakkelijk verkrijgbaar Zuivert de huid Antioxidant Gaait veroudering tegen Stimuleert aanmaak collageen Reinigend	X	✓	✓	✓
Perzikpit	Trekt snel in Rijk aan vitamine E Hypoallergeen Goed voor de oudere huid	X	✓	X	✓
Zonnebloem	Gemakkelijk verkrijgbaar Ontstekingsremmend Hydraterend Trekt snel in	✓	✓	✓	✓

LOTIONBAR MET ARNICA EN MATCHA

Het is fantastisch om een lotionbar te maken, want die kun je allerlei leuke vormpjes geven om er een speciaal cadeautje van te maken. Arnica staat bekend om zijn ontstekingsremmende eigenschappen; matchathee is antibacterieel; pepermuntolie werkt verkoelend en pijnstillend en door de sheaboter wordt je huid zijdezacht.

Voor ongeveer twee lotionbars van 60 ml

DIT HEB JE NODIG

35 ml draagolie met
arnica (zie blz. 14)

35 g biologische sheaboter

45 g ongeraffineerde
bijenwas

20 druppels etherische
pepermuntolie

1 tl matcha groenethee
in poedervorm

Siliconenvormen of
een cupcakevorm

ZO MAAK JE HET

Smelt de draagolie, sheaboter en bijenwas in een hittebestendige kom boven een pan kokend water.

Neem de kom van het vuur als alles is gesmolten en roer de etherische olie en matcha door het mengsel. Probeer belletjes te voorkomen, want dan ziet je lotionbar er niet meer zo netjes uit.

Schenk de lotion in de siliconenvormpjes. Je kunt ook een cupcakevorm of andere kleine flexibele bakjes gebruiken.

Laat het mengsel helemaal afkoelen voordat je de lotion uit de vorm drukt.

Als je de lotionbar zachtjes over de huid wrijft, smelt die.

Gebruik dit product alleen op een gave huid en doe altijd eerst een allergietest. Niet gebruiken als je allergisch bent voor bloemen uit de composietenfamilie. Gebruik tijdens de zwangerschap of als je borstvoeding geeft, wordt afgeraden.



BIESLOOK

Andere naam: pijngras



TE HERKENNEN AAN: Bieslook is zowel qua smaak als qua geur nauw verwant aan de uienfamilie. Op de lange, slanke bladeren (het lijken steeltjes) zit gedurende de hele zomer een paarse pompomblom.

GESCHIEDENIS: Bieslook, dat al meer dan 5000 jaar door de Chinezen wordt gebruikt als medicijn en voedsel, werd door de Romeinen naar Europa gebracht. Nog steeds groeit bieslook, net als andere kruiden, in de spleten van de

Muur van Hadrianus in het noorden van Engeland, waar het oorspronkelijk werd geplant door Romeinse artsen.

Bieslook werd pas in de middeleeuwen in Groot-Brittannië gekweekt, toen het werd gebruikt om insecten te weren of als decoratieve plant.

In de zestiende eeuw gingen Schotse chirurgen aan het begin van de zomer bij de Muur van Hadrianus op zoek naar bieslook en andere kruiden om hun apotheekvoorraad aan te vullen.

FOLKLORE: De Roma geloofden dat je ziekte en kwade geesten op afstand kon houden door bosjes gedroogde bieslook in huis op te hangen.

Pluk op een dinsdag dertien stelen bieslook, bind die met katoen bij elkaar en hang ze in huis om negatieve energie te laten verdwijnen.

Ook kan bieslook worden gebruikt bij het voorspellen van de toekomst: als je bieslook in de lucht gooit terwijl je aan een vraag denkt, is het antwoord af te lezen aan de manier waarop de bieslooksteeltjes op de grond vallen.

Men geloofde dat ziekte uit een kinderkamer kon worden geweerd door een bosje bieslook boven het bed te hangen.

VOLKSGENEESKUNDE: De Romeinen gebruikten bieslook op diverse manieren, onder meer als behandeling tegen verbranding door de zon en een zere keel, om de bloeddruk te verhogen, als diureticum en zelfs om bloedingen te stelpen.

Culpeper had niet veel met bieslook: 'Als het rauw wordt gegeten stuurt het zeer schadelijke dampen naar de hersenen, die een verstoorte nachtrust veroorzaken en het zicht aantasten.'

Met sap uit de blaadjes kun je schimmelinfecties behandelen, schimmel verwijderen, haar en nagels versterken en je kunt het zelfs als afrodisiacum gebruiken – al merkte de Romeinse dichter Marcus Valerius Martialis op:

'Bij wie bieslook op de adem rust, wordt zeker niet doodgekust.'

ANDER ALGEMEEN GEBRUIK: Bieslook gaat als plant prima samen met rozen, omdat het Japanse kevers en de schimmelziekte roetdauw weert. Als het naast een appelboom wordt geplant, helpt het de luchtschimmel die appelschurft veroorzaakt op afstand te houden.



GULDENROEDE

Andere namen: damesveer, gouden bezem



TE HERKENNEN AAN: Guldenroede behoort tot de composietenfamilie en heeft kegelvormige bloemhoofdjes die uit allemaal kleine felgele, margrietachtige bloemetjes bestaan. Een guldenroedestruik kan ongeveer 1 meter hoog worden en staat graag op een zonnig plekje. De bloemen bloeien vanaf het eind van de zomer tot aan het begin van de herfst.

GESCHIEDENIS: Guldenroede, dat van oorsprong uit het Midden-Oosten komt, werd in de zestiende eeuw naar Europa geïmporteerd; ook dit kruid was ongelooflijk duur. De

botanicus William Turner, hoveling van koning Hendrik VIII, zag guldenroede als 'een van de beste geneeskrachtige kruiden die ooit is ontdekt'. Zijn collega-kruidkundige John Gerard walgde daarentegen van de prijs die in Londen voor guldenroede werd gevraagd: 'Ik heb gezien hoe het droge kruid dat van ver over de zee in Bucklesbury in Londen komt voor een halve kroon per ons werd verkocht.' Kort daarna werd guldenroede in het wild in het Engelse Hampstead aangetroffen en Gerard meldde dat sinds deze ontdekking 'niemand meer een halve kroon zal geven voor een honderdgewicht ervan'.

FOLKLORE: In New England verzamelde Europese kolonisten 'reumatiek-knoppen' waarin larven zaten van de *Eurosta solidaginis*. Die knoppen deden ze in hun zak, in de overtuiging dat de drager gevrijwaard zou blijven van reuma zolang de larve bleef leven.

Wie een takje guldenroede bij zich heeft, zou de volgende dag zomaar zijn of haar toekomstige partner kunnen tegenkomen.

Gebruik guldenroede ook om te zoeken naar een verborgen waterbron: de stelen buigen als er zich water onder je voeten bevindt.

Doe bloemen van guldenroede in je tasje of portemonnee; dat brengt je rijkdom.

VOLKSGENEESKUNDE: In de middeleeuwen stond guldenroede bekend als 'wondkruid' en werd het gebruikt om allerlei soorten wonden en sneetjes te genezen. In de zeventiende eeuw schreef Culpeper dat je guldenroede kon gebruiken voor de behandeling van 'zere plekken of zweren in de mond, keel of geslachtsdelen van man of vrouw. Ook helpt het afkooksel om losse tanden weer vast te zetten.'

In de twintigste eeuw meldde de Britse auteur Doris E. Coates dat 'guldenroede altijd in de kruidentuin werd geplant en gebruikt om wonden te genezen. Een aftreksel van de blaadjes werd gebruikt bij krassen, of het vlezig blad kon op de wond worden gedrukt... Ook kon je het aftreksel drinken tegen maagproblemen.'

ANDER ALGEMEEN GEBRUIK: In de jaren twintig van de vorige eeuw ontdekte uitvinder Thomas Edison dat guldenroede van nature rubber bevat. Hij creëerde zijn eigen kweek- en fertilisatietechniek, waardoor het gehalte rubber in de planten werd gemaximaliseerd en de guldenroede wel 3,7 meter hoog kon worden en 12 procent rubber bevatte! Het lukte hem zelfs om rubberen banden te maken voor de T-Ford die hij van Henry Ford kreeg. Helaas overleed Edison voordat hij banden van guldenroede voor commerciële doeleinden kon produceren en het project stierf een stille dood. Wel zijn honderd jaar oude guldenroede-rubberbanden bewaard gebleven, die nog steeds elastisch en in goede staat zijn.

