

Inhoud

Voorwoord	4
Hoe gebruik je dit boek	8

ALGEN EN WIEREN

Chlorella	16
Kombu	22
Spirulina	26
Wakame	30
Zeekraal	36
<i>Toegift</i>	
Astaxanthine	40
IJslands mos	42

1



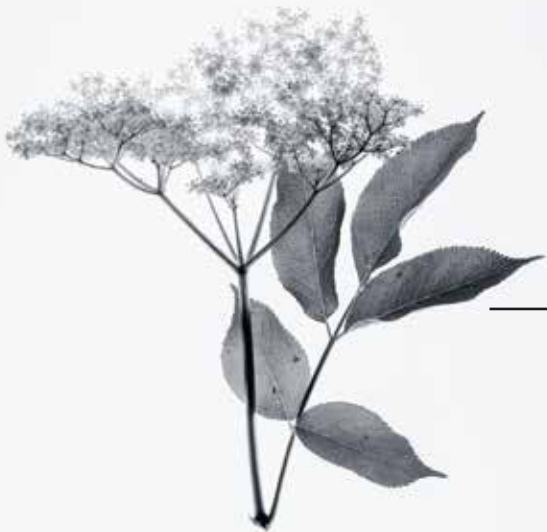
2

FRUIT EN NOTEN

Appel	48
Cassis	54
Dadel	60
Hazelnoot	64
Noni	72
<i>Toegift</i>	
Cacao	76
Koffie	82



4



KRUIDEN EN SPECERIJEN

Diktamus	88
Kaneel	92
Zwarte komijn	96
Rozemarijn	100
Tijm	106
<i>Toegift</i>	
Mulungu	112
Syrische wijnruit	114

3



BLADEREN EN BLOEMEN

Aloë vera	120
Echinacea	124
Sint-janskruid	130
Thee	134
Vlierbloesem	138
<i>Toegift</i>	
Khat	144
Opium	145
Sassafras	150
Tabak	152
Kanna	155

VERHALEN

Geneeskrachtige oliën	184
Rituele geuren	187
Suiker en zoetstoffen	192
Verklarende woordenlijst	
Literatuurlijst	201
Register	205

BIJENPRODUCTEN

Bijengif	160
Bijenpollen	162
Honing	168
Koninginnengelei	174
Propolis	178

5



VOORWOORD

Er is na mijn eerste boek *Plantkracht* en het bijbehorende muziekalbum nog zoveel dat ik wil vertellen. Hoe meer ik leer over planten, paddenstoelen, bomen, bacteriën, algen, harsen, oliën, bloemen en de verborgen intelligentie van de natuur, hoe meer ik besef hoeveel er nog te ontdekken valt. Elke nieuwe ontmoeting met een geneeskrachtige plant, elk gesprek met een traditionele genezer of een professor in de farmacognosie, elke reis door oerbossen, berggebieden, woestijnen of kustlijnen opent weer een nieuwe deur. En achter die deur wacht opnieuw een openbaring. Planten, schimmels en natuurlijke stoffen met eigenschappen die soms bijna ongeloofwaardig lijken tot je hun werking met eigen ogen ziet, of aan den lijve ervaart. Zoals ikzelf heb mogen ervaren.

Als pionier kom ik regelmatig natuurmedicijnen tegen die diepe indruk op mij maken. Zoals je hebt kunnen lezen in mijn eerste boek, ben ik van ernstig rugletsel hersteld dankzij de medicijnman Paké in Suriname, met behulp van planten uit het Amazonegebied. Iets wat niemand in Nederland voor mij had kunnen oplossen. Door de eeuwen heen hebben sjamanen, healers, kruidkundigen en rituele specialisten begrepen dat planten veel meer zijn dan voeding of medicatie alleen. Zij zagen planten als levende intelligenties. Als bondgenoten. Als leraren. Lang voordat er laboratoria, farmaceutische industrieën of klinische protocollen bestonden, observeerden mensen al hoe bepaalde wortels koorts konden verlagen, hoe harsen wonden konden beschermen en hoe bladeren pijn, ontstekingen of infecties konden helpen verzachten. De kennis over deze medicinale planten werd niet in boeken vastgelegd, maar doorgegeven via verhalen, rituelen, directe ervaring en generaties

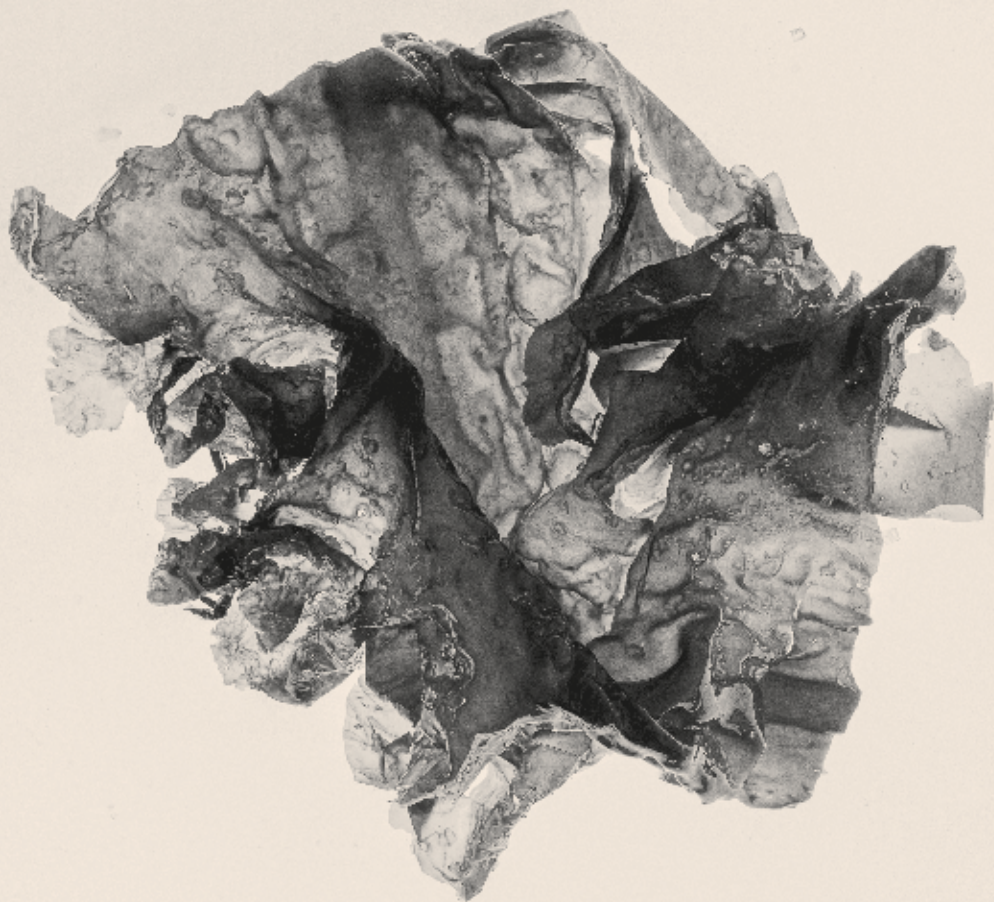
van nauwkeurige observatie. Veel van de planten die tegenwoordig door de moderne wetenschap worden onderzocht en geëxtraheerd dragen een geschiedenis die duizenden jaren teruggaat, geworteld in inheemse tradities, volksgeneeskunde en diep menselijk contact met de natuur. Sommige inheemse mensen kunnen wel 600 planten herkennen en kennen het gebruik ervan uit hun hoofd.

Planten hebben ons niet nodig. Wij hen wel – al herontdekken steeds meer mensen onze plek in het levensweb: ze leren opnieuw luisteren naar planten en laten zich door hen leiden bij natuurherstel en herbebossing. En steeds meer mensen keren terug naar hun sjamanistische roots. Zonder planten geen voedsel. Geen zuurstof. Geen bossen. Geen biodiversiteit. Geen mens. Zelfs de eenvoudige handeling van zorgen voor een plant blijkt een positief effect te hebben op onze gezondheid en levensduur. Alleen al aanwezig zijn in de natuur verlaagt stress, versterkt het immuunsysteem en herinnert ons lichaam aan iets wat het nooit echt vergeten is: dat wij uit het bos komen. Dit boek gaat daarom niet alleen over planten. Het gaat ook over de mens. Over sjamanen, kruidkundigen, apothekers, inheemse volken en wetenschappers. Over al die generaties vóór ons die duizenden jaren lang observeerden, proefden, experimenteerden, luisterden en leerden.

Inheemse natuurvölker en kruidkundigen van de Amazone tot Lapland bewaren deze kennis nog steeds. Hun menselijk lichaam moeten we zien als een levende bibliotheek, belichaamde kennis opgeslagen in het lijf. Net zoals je boeken kan opslaan in je lijf en dit in de praktijk brengt. Dan wordt het belichaamde kennis.



‘Voor ons in de professionele keuken zijn algen en wieren de ultieme “vegan umamimakers”. Als je stopt met het gebruiken van dierlijke eiwitten, loop je vaak tegen het probleem aan dat gerechten aan diepgang verliezen. Wieren zijn daar een goede oplossing voor. Wier heeft structuur, kan mooi zilt zijn en brengt een hartigheid die je bijna nergens anders in het plantenrijk vindt. Het is eigenlijk het “vlees” van de zee, maar dan met een fractie van de ecologische voetafdruk.’

W
O
U
T
E
R

‘Dat klopt helemaal, en vanuit de biologie is het nog veel indrukwekkender. Algen zijn (en staan aan) de basis van al het leven in de oceaan. Het bijzondere is hoe extreem voedzaam ze zijn op een heel klein oppervlak. Neem spirulina: van al het voedsel op aarde bevat dit relatief gezien de meeste eiwitten. Het is een oerkracht die we pas net herontdekken in het westen. In Azië weten ze dit natuurlijk al duizenden jaren, maar ik vind het prachtig om te zien dat het hier nu ook de “vage” sfeer van de reformwinkel achter zich laat. Van de duizenden wieren die onze aarde kent, vinden in Japan zeker meer dan 50 soorten hun weg naar de dagelijkse keuken, zo vertelden Japanse vrienden mij. Gebruik jij het inmiddels dagelijks in je keukens?’

J

‘We gebruiken het vaker dan mensen denken. Elk jaar ontdekken we weer nieuwe soorten. We werken veel met gedroogde algenpoeders, en elk poeder heeft een totaal ander smaakprofiel. Die algen zijn gekweekt in een soort buizen, dat gebeurt gewoon in Nederland en ziet er heel tof uit. Sommige smaken heel aards, bijna als paddenstoelen, terwijl andere een onmiskenbaar aroma van kleine garnaaletjes hebben. Een van mijn favoriete toepassingen is het door een klassieke beurre blanc (botersaus) heen draaien. Je krijgt die romige, zijdezachte Franse saus, maar met de enorme diepgang van de zee. Samen met het vet van de boter zorgt het voor een enorm volle smaak.’

W

‘Die diepgang en aroma’s waar je het over hebt komen door de enorme concentratie aan mineralen. Algen filteren de oceaan en slaan alles op: jodium, ijzer, calcium en die cruciale omega 3-vetzuren. Eigenlijk eten wij vis voor die vetten, maar die vis heeft ze ook maar weer doorgekregen van de algen. Door direct de alg te eten, ga je naar de bron. Het is de meest effi-

ciënte manier van voeden. Maar hoe zorg je dat de smaak niet te “vissig” wordt voor mensen die daar niet van houden?’

J

‘Dat is de kunst van balans. Je moet wieren zien als een specerij, niet altijd als het hoofdingrediënt. Neem zeesla of dulse; als je dat knapperig frituurt, krijg je een textuur die lijkt op spekjes, met een rokerige, zoute smaak. Wieren kunnen echt verrassen. Superleuk als gasten iets “vlezig” eten, en wij ze vertellen dat het een plant uit de Oosterschelde is. Dat is de kracht van dit hoofdstuk, we laten zien dat de zee een nauwelijks ontgonnen groentetuin is.’

W

‘Vergeet niet dat wieren ook helpen bij de spijsvertering van andere planten. De vezels in zeewier zijn fantastisch voor je darmflora. Ze werken als een soort zachte bezem. Dus als jij die zware sauzen combineert met wier, help je de gast eigenlijk ook om de saus beter te verteren. Het is gastronomie en biologie die hand in hand gaan. Ik hoop dat mensen na dit hoofdstuk niet meer alleen naar het strand gaan om te zwemmen, maar ook om te kijken wat voor lekkers er tussen hun tenen kriebelt.’

J

‘Precies. We moeten af van het idee dat wier “afval” is dat aanspoelt. Het is het goud van de toekomst. In dit hoofdstuk gaan we dieper in op hoe je die verschillende poeders en verse wieren kunt inzetten om die diepe umamismaak in je eigen keuken te halen, zonder dat er een vis aan te pas komt.’



CHLORELLARAVIOLI MET BRANDNETELKAAS EN SALIEBOTER

VOOR 4 PERSONEN

brandnetelkaascrème

150 gram slagroom
150 gram volle melk
3 eieren
350 gram brandnetelkaas, geraspt

groen pastadeeg

2 eieren + 1 eidooier
6 gram chlorellapoeder
250 gram bloem type 00

wit pastadeeg

2 eieren + 1 eidooier
250 gram bloem type 00

en verder

75 gram boter
8-10 salieblaadjes

ook nodig

keukenthermometer
pastamachine
spuitzak (optioneel)
ronde steker van 6-7 cm Ø

Doe alle ingrediënten voor de brandnetelkaascrème in een blender en mix zo'n 15 minuten glad, tot de temperatuur van de crème 70 °C is. De massa moet dik en romig zijn. Schenk de crème in een kom, dek direct op de crème af met vershoudfolie en laat voor gebruik volledig afkoelen in de koelkast.

Klop de eieren met de eidooier voor het groene deeg los. Voeg de chlorella toe en meng tot een gladde massa. Doe de bloem in een kom en maak er een kuiltje in. Schenk de groene eieren erin en kneed alles tot een samenhangend, soepel en elastisch deeg. Maak zo ook het witte deeg. Wikkel de deegballen apart in vershoudfolie en laat 30 minuten rusten op kamertemperatuur. Rol ze na het rusten op de pastamachine afzonderlijk van elkaar uit tot vellen van gelijke dikte. Snijd van beide vellen stroken van 1½ centimeter breed. Bevochtig de randen licht en leg ze om en om met de randen op elkaar: wit, groen, wit, groen. Haal het blok van samengevoegde stroken nogmaals door de pastamachine (begin op de breedste stand) om er 1 gestreept vel van te maken.

Rol het gestreepte deegvel dun uit en spuit of lepel porties van 8 gram brandnetelkaascrème langs de rand met genoeg tussenruimte. Vouw het deeg over de vulling heen, zorg dat er geen lucht tussen het deeg en de vulling zit, druk de randen goed aan en steek de ravioli uit.

Breng een pan gezouten water aan de kook. Kook de pasta 2 tot 3 minuten zodat ze de intense kleur behouden. Verhit intussen de boter met de salieblaadjes in een koekenpan. Leg de gekookte ravioli direct in de salieboter, voeg eventueel wat kookwater toe om een romige saus te krijgen. Serveer direct.

het lichaam, en het verbeteren van de schildklierfunctie dankzij het hoge jodiumgehalte – kombu is een van de rijkste natuurlijke bronnen van jodium.

De schildklier is een klein vlinder-vormig orgaan in je hals, en is van zeer grote invloed op je lichaam. Het is verantwoordelijk voor de productie van hormonen, die je stofwisseling reguleren, regelt je energiehuishouding, beïnvloedt je hartslag, lichaamstemperatuur en gewicht, het helpt bij groei en ontwikkeling (vooral bij kinderen en de hersenen), ondersteunt de hersenfunctie, concentratie en stemming. De schildklier speelt ook een rol in de vruchtbaarheid en menstruatiecyclus. Zonder jodium zou je schildklier niet werken, daarom werd jodium lange tijd toegevoegd aan keukenzout. Een traagwerkende schildklier merk je aan vermoeidheid, koude handen en/of voeten, gewichtstoename, een trage spijsvertering en een lusteloos en somber gevoel.

In de Chinese cultuur worden schildklierproblemen al eeuwen aangepakt door een behandeling met zeewier. Zo kwam ik zeewier tegen in een boek uit de Mingdynastie: *Food Materia Medica*, over de eeuwenoude Chinese levensfilosofie van kruidengeneeskunde, voeding en medicijnen die dezelfde oorsprong hebben als een middel dat helpt bij struma (vergroting van de schildklier). Kombu bevat zoveel jodium dat je ook weer een beetje moet uitkijken. Te veel is namelijk ook niet goed voor de werking van de schildklier.

Ook in westerse keukens wint kombu steeds meer aan populariteit als plantaardige bron van umami

en als natuurlijk bindmiddel in sauzen en stoofschotels. Bij het koken van peulvruchten helpt kombu om gasvorming te verminderen en de bonen sneller te garen. Dat komt door enzymen in de kombu die complexe suikers afbreken.

Uiterlijk
Wieren lijken qua structuur en voortplanting op varens, maar zijn eenvoudiger opgebouwd dan landplanten en bomen. De ‘wortel’ van zeewier, die ook wel ‘houvast’ wordt genoemd, haalt geen voeding of vocht uit de ondergrond, maar zorgt er simpelweg voor dat het wier op zijn plek blijft. Kombu is een breed, taai en leerachtig zeewier met een donkergroene tot bruinzwarte kleur. De bladeren zijn vaak lang en golvend, met een glanzend oppervlak wanneer ze nat zijn. Kombu is gemiddeld 2-5 meter lang. Niet zo lang als reuzekelp (*Macrocystis pyrifera*) die wel 60 meter lang kan worden, maar onder ideale omstandigheden kan kombu 10 meter lang worden. Gedroogde kombu is meestal stevig en broos, met een witachtig poederlaagje van natuurlijke zouten en mineralen die de smaak versterken. Wieren groeien veel sneller dan landplanten en kombu is daar geen uitzondering op. Kombu bouwt razendsnel biomassa op, tot wel 30 centimeter per dag! Dat maakt het niet alleen een voedzaam ingrediënt, maar ook een superduurzaam gewas. Het heeft geen zoet water, meststoffen of landbouwgrond nodig, en tijdens het groeien neemt het wier CO₂ op en zuivert het zeewater.

Extraheren en doseren
Om kombu optimaal te gebruiken, wordt het meestal eerst geweekt in koud water om de smaak en

voedingsstoffen langzaam vrij te geven. Bij het maken van dashi wordt een stuk gedroogde kombu van ongeveer 10 centimeter een halfuur in water gelegd en daarna langzaam verwarmd tot net onder het kookpunt, waarna het wordt verwijderd voordat het water begint te koken. Voor salades en gerechten waarin kombu direct wordt gegeten, wordt het vaak fijngesneden en kort gekookt of geweekt om de taaiheid te verminderen.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid jodium is 150 microgram; 1 gram gedroogde kelp kan 500 tot 2500 microgram jodium bevatten. Dat is meer dan de dagelijkse behoefte, soms zelfs vele malen boven de veilige grens.

Eet maximaal 0,5 gram per dag (en niet elke dag). Een portie dashi van 250-500 milliliter is meestal prima, afhankelijk van hoe lang de kombu heeft meegetrokken.

Van mijn Japanse vrienden Yuchiro en Momo leerde ik dat mensen in Japan kombu eten als ze wel trek, maar geen echte honger hebben. Overal kun je kombusnacks (*oshaburo konbu*) kopen; oshaburi betekent ‘speen’. Yuchiro is ingewijd als sushi-chef en leerde me hoe je vis voor sushi nog frisser en smaakvoller kunt maken dankzij kombu. Witvissen, zoals zeebaars, hebben rauw nog niet echt een umamismaak. Om de witvis toch voor sushi en sashimi te kunnen gebruiken, wordt de vis bedekt met kombu en 1-2 uur in de koelkast gelegd. Japanners gebruiken kombu ook om groenten beter te laten smaken. Ze maken dan eerst een kombubouillon en besprenkelen de groenten daarmee.

KOMBUBOUILLON MET LENTE-UI EN SHIITAKE

VOOR 4 PERSONEN

coldbrew kombu

25 gram gedroogde kombu
10 gram gedroogde shiitake

en verder

1 lente-ui

ook nodig

brandschone glazen pot met deksel van ca. 2 liter inhoud

Vul de grote pot met 2 liter koud water. Doe de kombu met de shiitake in de pot en dek af met het deksel. Zet 1 nacht in de koelkast.

Zeef de coldbrew bouillon de volgende dag boven een grote kom door een fijne zeef met een doek erin; bewaar de achtergebleven kombu en shiitake. De bouillon is

helemaal helder. Schenk terug in de pot en bewaar in de koelkast. De bouillon kan worden ingevroren voor een andere keer.

Trek van de in de zeef achtergebleven kombu en shiitake een tweede bouillon door ze met 1 liter water in een pan aan de kook te brengen. Zet daarna het vuur laag en laat 15 minuten zachtjes sudderen. Zeef de bouillon boven een grote kom door de fijne zeef met de doek erin. Deze tweede bouillon is iets minder sterk van smaak dan de eerste, maar kan goed als basis gebruikt worden voor een soep of saus. Bewaar wat achterblijft in de zeef als garnering.

Snijd de lente-ui in dunne ringen en de kombu in dunne slierten. Knip met een schaar de shiitake tot een zo lang mogelijk lint door als het ware een naar binnen gaande spiraal te volgen. Verdeel over kommen en schenk de warme bouillon erover.





Verzachtende balsem uit het Noorden

IJslands mos is eigenlijk geen mos, maar een korstmos – een symbiose tussen een schimmel en een alg. Het groeit vooral in koude, schone gebieden zoals IJsland, Scandinavië en bergachtige delen van Europa. In IJsland wordt het fjallagrös (berggras) genoemd. Het is een van de krachtigste en meest robuuste korstmossen ter wereld. Een stuk IJslands mos groeit maar zo'n 3 mm per jaar en kan meer dan 100 jaar oud worden. Een van de eerste geschreven wetten in IJsland, die teruggaat tot het jaar 1280, verbood het mensen het mos te plukken op andermans land. Het werd gebruikt als noodvoeding om strenge winters door te komen en als medicijn bij keel- en longklachten. In noordelijke landen at men vroeger korstmosbroden: broden gemaakt met roggemeel waarin korstmossen verwerkt werden. Deze broden waren zeer lang houdbaar. In landen als IJsland, Finland en Zweden werd traditioneel brood voor een heel seizoen gebakken, en vervolgens uitgedroogd. IJslands mos wordt ook wel gemengd met amandelen, citroenen, chocolade of suiker in geleachtige desserts.

In Nederland staat dit struikachtige korstmos op de rode lijst; het is

hier zeer ernstig bedreigd en zeldzaam. In IJsland en andere landen groeit het tierig en het wordt dan ook volop geplukt voor handel in natuurlijke gezondheidsmiddelen. Het wordt verwerkt in natuurlijke hoestsiropen en verkocht als voedingssupplement en kruidenthee. In Zwitserland vind je het in de handel in de vorm van hoestpastilles. Je komt het als ingrediënt ook tegen in *Nordic skincare*.

Door de unieke combinatie van een schimmel en een alg kunnen korstmossen overleven waar andere organismen niet zouden kunnen leven: dicht bij vulkanen, op bergtoppen, in poolgebieden, woestijnen en zelfs in de ruimte. In experimenten van ESA en NASA hebben korstmossen overleefd op de buitenwand van een satelliet in vacuüm, blootgesteld aan extreme uv- en kosmische straling. Na terugkomst op aarde groeiden ze vrolijk verder alsof er niks gebeurd was. Korstmosen worden inmiddels zelfs onderzocht in ruimtemissies als potentiële zuurstofproducenten voor toekomstige habitatten. Ze overleven in extreem droge, hete gebieden met weinig regen. Deze symbiotische wezens hebben geen compost nodig om te groeien. Een kale steen is al voldoende. Ze zijn klein en onopvallend, maar korstmossen vormen letterlijk een levende huid over een

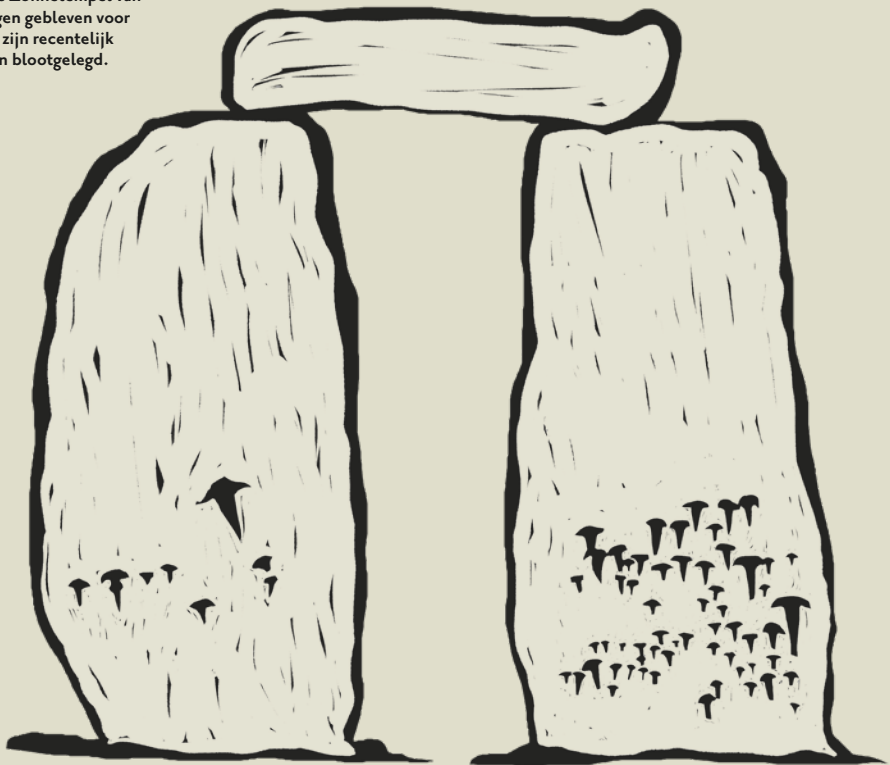
flink deel van de aarde: 6-8% van ons hele aardoppervlak is bedekt met korstmos, dat is een gebied net zo groot als heel Zuid-Amerika.

IJslands mos wordt al heel lang gebruikt in de kruidengeneeskunde, vooral voor de luchtwegen en het maag-darmkanaal. Het bevat het natuurlijke bitterstofje cetrarine. De bittere smaak activeert speeksel- en maagsapproductie, wat de eetlust en spijsvertering ondersteunt. Er zijn aanwijzingen dat cetrarine (en verwante stoffen) een remmend effect kunnen hebben op bepaalde bacteriën. Het is een milde ontstekingsremmer en draagt mogelijk bij aan het verzachten van keel- en slijmvliesontstekingen, hoewel dit effect eerder aan het slijmachtige deel van IJslands mos wordt toegeschreven.

IJslands mos bevat lichenine, een slijmachtige polysacharide die vrijkomt bij het maken van een aftreksel of thee van dit korstmos. Je kunt ervan uitgaan dat alle slijmachtige stoffen (ook wel mucilageneuze planten genoemd) uit planten, zoals van chiazaad, okra en lijnzaad, de darmfunctie verbeteren. Hoewel ze niet allemaal op dezelfde manier werken als klassieke prebiotica, zoals inuline (vooral te vinden in kliswortel, aardpeer, artisjok) of fructo-oligosacchariden (onder



Met het blote oog lijkt korstmos op een afstandje meestal op een groengrijze aanslag. Maar als je ze met een goed vergrootglas bekijkt zie je fascinerende vormen en kleuren verschijnen. Door de vorming van korstmossen zijn de paddenstoelengravures op de 5000 jaar oude Zonnetempel van Stonehenge jarenlang verborgen gebleven voor het blote oog. Met laserscans zijn recentelijk 72 gravures van paddenstoelen blootgelegd.



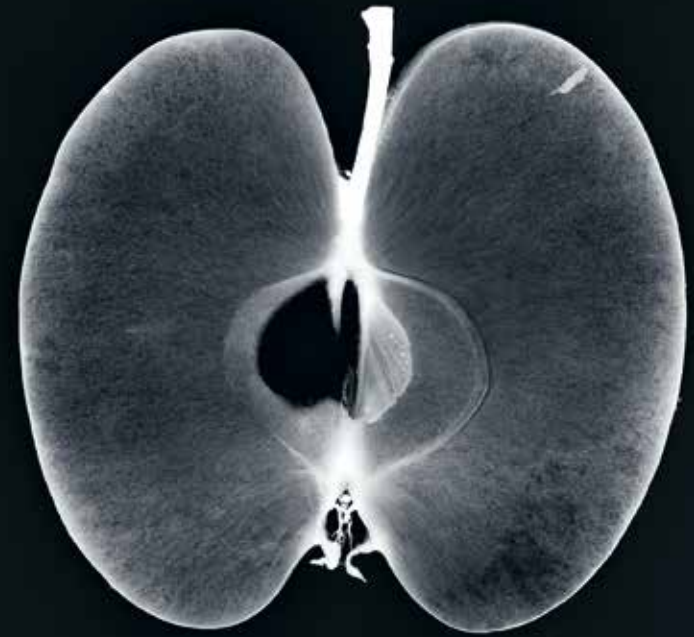
meer te vinden in knoflook, ui en asperges), hebben slijmstoffen wel een aantal mooie eigenschappen die bijdragen aan een gezonde darmflora. Ze vormen een zachte, hydraterende laag die de darmwand beschermt tegen irritatie en ontsteking. Slijmstoffen dienen als voeding voor gunstige bacteriën. Ze dragen ook bij aan de hydratatie en smering van je gewrichten. De Romeinen gebruikten zeewieren al medicinaal

voor gewrichtsproblemen. Zeewieren bevatten net als IJslands mos relatief veel slijmstoffen.

Door de coronapandemie is er meer aandacht gekomen voor de gezondheid van ons ademhalingsstelsel. IJslands mos heeft een omhullende werking op het slijmvlies, waardoor het populair werd bij mensen met aanhoudende hoest- of stemproblemen. IJslands

mos werkt verzachtend bij kriebelhoest, keelpijn, heesheid en maakt ademhaling makkelijker bij droge lucht (denk aan airco of winterkou). Voor de luchtwegen werkt het ook goed samen met tijm. Dat het mos puur, noordelijk en fris is, heeft het een aantrekkelijk imago gegeven en bijgedragen aan de bekendheid. Het is in Nederland in gedroogde, gesnipperde vorm te koop bij goede drogisterijen en online.

FRUIT EN NOTEN





Het paarse hart- en vaatelixer

Cassis, ook bekend als zwarte bessen, zijn kleine, donkere bessen die bekendstaan om hun zoetzure smaak. De dieppaarse kleur van de bessen wordt vaak geassocieerd met koninklijkheid en rijkdom. Cassis wordt ook wel de ‘koningin der bessen’ genoemd vanwege haar krachtige smaak en hoge gehalte aan vitaminen en mineralen. In de Griekse mythologie worden cassisbessen geassocieerd met de godin Persephone, die de vrucht at terwijl ze in de onderwereld gevangen zat. Zij zouden haar helpen haar verdriet te vergeten en haar krachten te herstellen. Cassis is afgeleid van het Griekse woord *kassiteros*, dat ‘tin’ betekent. Dit komt door de tinnen kleur van de bloesems van de cassisstruik. De officiële naam van de cassisstruik is *Ribes nigrum*, wat ‘zwarte bes’ betekent. Cassis wordt voornamelijk gebruikt voor de productie van likeuren en frisdranksiropen en in de keuken; het zoetzure aroma geeft een bijzondere twist aan zowel hartige als zoete gerechten en de dieppaarse kleur oogt prachtig. Onze moeder maakte in de Belgische Ardennen elk jaar sap en jam van de bessen die we uit de boomgaard en moestuin plukten. Maar ook buiten de keuken heeft cassis zijn voordelen.

Gebruik

De gezondheidsvoordelen van cassis zijn talrijk: de bessen zijn rijk aan antioxidanten en vitamine C. In de Romeinse oudheid werd cassis al gebruikt voor medicinale doeleinden. Vanaf de twaalfde eeuw (middeleeuwen) worden ze voornamelijk geteeld in kloostertuinen, als ingrediënt voor drankjes en tincturen voor verschillende (huid)aandoeningen. In de moderne geneeskunde wordt cassis gebruikt vanwege de ontstekingsremmende en antibacteriële eigenschappen, die kunnen helpen bij de behandeling

van reuma, artritis, en urineweginfecties. Daarnaast kunnen de bessen de weerstand helpen verhogen en allergische reacties helpen verminderen. De bes zou bovendien verzwakte haarvaten en vaatwanden versterken.

In een studie gepubliceerd in het *Journal of Agricultural and Food Chemistry* in 2010 wordt aangetoond dat de natuurlijke pigmenten (anthocyanen) uit cassis de bloeddruk kunnen verlagen bij ratten met een hoge bloeddruk. Een andere studie, gepubliceerd in hetzelfde tijdschrift in 2009, toont aan dat een extract van cassis de vorming van bloedstolsels kan verminderen. Een derde studie, gepubliceerd in het tijdschrift *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* in 2015, toont aan dat een extract van cassis de elasticiteit van de bloedvaten kan verbeteren en bij gezonde mannen de bloedstroom kan bevorderen. Kruidenkenner Mellie Uyldert (1908-2009) schrijft dat cassis de doorbloeding van de kleine haarvaten in de neus verbetert en men dus hooikoorts kan verlichten door veel cassissap te drinken.

In de gemmotherapie, een vorm van fytotherapie die zich richt op het gebruik van plantenknopten, jonge scheuten en stengels, wordt cassis gebruikt vanwege zijn gunstige effecten op het lymfestelsel. De knoppen van de cassisstruik bevatten bioactieve stoffen die de lymfeklieren kunnen stimuleren en de afvoer van lymfevocht kunnen verbeteren. Dit kan helpen bij de behandeling van aandoeningen die gepaard gaan met lymfecongestie, zoals lymfoedeem, hooikoorts en allergieën. Gemmotherapeuten gebruiken cassis vaak in combinatie met andere plantenknopten om een synergetisch effect te bereiken. De combinatie van

EIGENSCHAPPEN

- Antioxidant
- Ontstekingsremmend
- Immunomodulerend
- Regulering van de bloedsuikerspiegel
- Tonicum voor de ogen, hart- en vaatstelsel
- Bescherming van de cardiovasculaire gezondheid

HOE KOM JE ERAAN

Flessen puur cassissap zijn te koop in natuurvoedingswinkels. Je kunt de bessen in de zomer plukken in pluktuinen of in je eigen moestuin of op je balkon, of koop ze bij de versmarkt.

VOORZICHTIG

Er zijn geen bekende bijwerkingen of gevaren. Zwarte bessen worden over het algemeen als veilig beschouwd bij normale consumptie (een handje bessen per dag). Overmatige inname (bijvoorbeeld liters sap per dag) kan mogelijk maagklachten veroorzaken vanwege de hoge concentratie fruitzuren.

Gebruik

Hazelnooten bevatten veel enkelvoudig onverzadigde vetzuren, zoals omega 9, die helpen het cholesterolgehalte te reguleren en de cardiovasculaire gezondheid te verbeteren. De hoge concentratie B-vitaminen, magnesium en gezonde vetzuren ondersteunt de hersenfunctie en het zenuwstelsel. De vezels zijn goed voor de darmfunctie en de spijsvertering. Hazelnooten zijn rijk aan polyfenolen en flavonoiden, die helpen ontstekingen te verminderen. Het magnesium in hazelnooten helpt te ontspannen. Samen met het kalium ondersteunt het ook een gezonde bloeddruk. Als je zwanger bent raadt het Voedingscentrum aan om elke dag een handje hazelnooten te eten, ze bevatten namelijk veel foliumzuur.

Van de kronkelende toverhazelaar worden medicijnen gemaakt. Van de bladeren en schors kun je een medicijn maken dat de kleine aderen vernauwt en versterkt en daarom ingezet kan worden tegen spataderen. Er werd ook gedacht dat extracten van de twijgjes van de hazelaar de drinker ervan occulte krachten zouden geven. Van hazelaarbladeren worden een aantal gepatenteerde geneesmiddelen gemaakt die werken op lever-, gal- en blaasstoornissen.

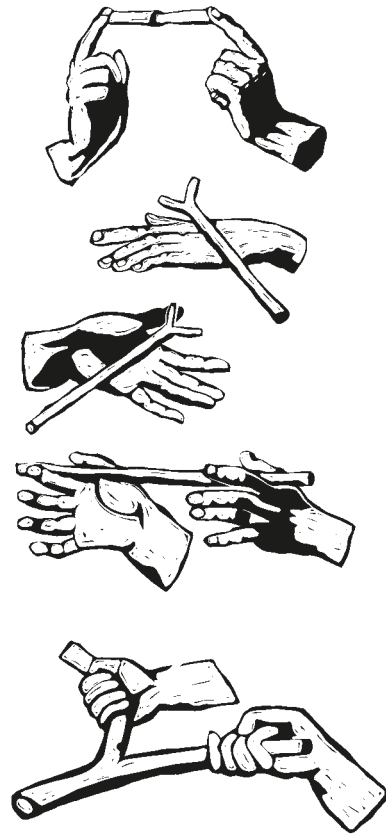
Uiterlijk

De hazelaar is een bladverliezende heester, struik of kleine boom met een dichte, grillige groeiwijze en een hoogte van 3-8 meter. De bladeren zijn breed, rond tot hartvormig, en hebben een licht gekartelde rand. In het vroege voorjaar verschijnen de lange, hangende geelgroene katjes, die de mannelijke bloemen zijn, terwijl de vrouwelijke bloemen kleiner en minder opvallend zijn. De plant

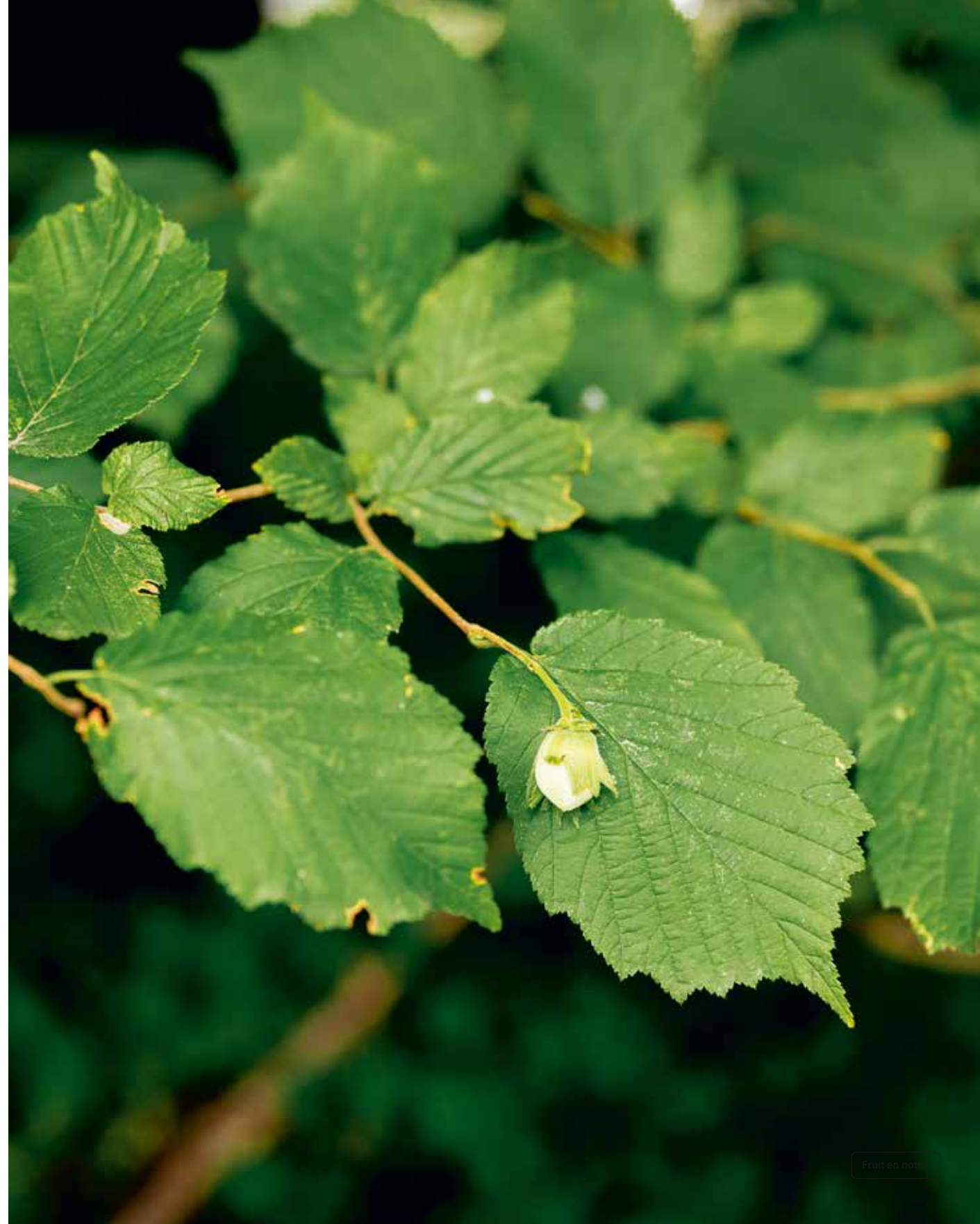
is zelfsteriel. Dat wil zeggen dat hij bij zelfbevruchting geen noten zet. Zet dus altijd een paar hazelaars bij elkaar. De hazelnoot, het zaad van de struik, zit in een harde, glanzend bruine schaal, aan de onderkant omgeven door een gekarteld, groen omhulsel. Zodra de noot rijp is in de herfst, valt hij op de grond en wordt hij gegeten door zowel dieren als mensen.

Extraheren en doseren

Hazelnooten werden door jager-verzamelaars in de herfst verzameld en geroosterd zodat ze de hele winter bewaard konden worden. Ze waren welkom voedsel in het voorjaar, als er nog niet zoveel anders te eten was. Hazelnooten zijn dus een prima voedzame snack (af en toe een handje), al worden ze momenteel vooral zoet verwerkt in hazelnootpasta, allerlei soorten gebakjes, chocolade, muesli en bonbons.



Waarzeggerij met hazelaarstwijgen en als wichelroede en orakel om water, ertsen en verborgen schatten op te sporen. (Uit: *Curious Myths of the Middle Ages*, S. Baring-Gould, 1866.)



ze bedwelmende kruiden zoals hennep, alsem, zwart bilzekruid, denngroen en wilde rozemarijn. Wilde rozemarijn (*Rhododendron tomentosum*) heeft een licht sedatieve werking en wordt soms gebruikt om stress, angst en nervositeit te verminderen. Hoge doses kunnen leiden tot verwardheid, euforie en soms hallucinaties. Sommige gebruikers melden een licht verbeterde mentale scherpte en focus.

Rozemarijn wordt ook wel samen met maretakken als kerstversiering gebruikt. Tot in de vorige eeuw werd laurier samen met rozemarijn en hulst geassocieerd met kerst. En wil je nachtmerries voorkomen? Leg een rozemarijntakje onder je kussen.

Gebruik
Het gebruik van rozemarijn in de traditionele geneeskunde is al eeuwenoud. Het wordt ingezet voor de verbetering van de spijsvertering en de bloedsomloop, evenals voor vermindering van stress en angst en het aanscherpen van het geheugen. Wetenschappelijk onderzoek heeft deze vermeende gezondheidsvoordelen onderzocht en sommige studies hebben veelbelovende resultaten opgeleverd. Andere onderzoekers suggereren dat rozemarijn kan helpen bij het verlichten van spierpijn, het bevorderen van de haargroei en het verbeteren van de cognitieve functies. De Engelse arts Nicholas Culpeper (1616-1654) schreef al dat rozemarijn helpt bij dufheid en sufheid van de geest.

Rozemarijn bevat stoffen, zoals carnosol en rozemarijnzuur, die antimicrobiële eigenschappen hebben. Hierdoor kan het kruid helpen bij het bestrijden van bacteriën, virussen en schimmels. Rozemarijn

wordt vaak gebruikt in haarverzorgingsproducten vanwege zijn vermogen om de haargroei te stimuleren en roos te verminderen. Het wordt ook gebruikt in haarolie om de hoofdhuid te kalmeren en de haargezondheid te bevorderen. De antibacteriële, antischimmel, antivirale, spierspanningverlichtende, antioxidante, pijnverlichtende, ontstekingsremmende, aderverbeterende en galafscheidingsbevorderende eigenschappen zijn in dierproeven en laboratoriumstudies bevestigd.

De combinatie van bosbessen (myrtilles) en rozemarijn komt in verschillende mediterrane en moderne kruidenkeukens voor in siropen, thee, jam, mocktails en medicinale infusies. Samen worden ze vaak gebruikt als een *brainfood*-combinatie: rozemarijn voor focus en neurale activatie, myrtilles voor antioxidatieve bescherming van hersenen en bloedvaten.

Uiterlijk
Rozemarijn is een groenblijvende, houtige plant die in de vorm van een struik of kleine boom kan groeien en een hoogte van maximaal 1,5 meter kan bereiken. De plant heeft dunne, rechtopstaande stengels die bedekt zijn met naaldachtige bladeren. De bladeren zijn ongeveer 2-4 centimeter lang en hebben een zilvergroene kleur. De bloemen van de rozemarijnplant zijn klein en lichtblauw tot wit van kleur. Ze groeien in clusters op de toppen van de stengels en bloeien in de late winter tot het vroege voorjaar. Het kruid heeft een kenmerkende geur die wordt omschreven als houtachtig, fris, pittig en enigszins bitter.

Extraheren en doseren
Er zijn verschillende manieren om rozemarijn te extraheren en te gebruiken, elk met zijn eigen voor- en nadelen. Een veelvoorkomende methode is het extraheren van de olie uit de bladeren en stengels van de plant door middel van stoomdestillatie. Deze olie kan worden gebruikt in aromatherapie of in cosmetische producten, zoals shampoos en lotions. Een andere methode is het maken van een tinctuur door de rozemarijn in alcohol (65-70%) te weken. Deze tinctuur kan worden gebruikt als een medicinale oplossing of worden toegevoegd aan voedsel en dranken om de smaak te verbeteren. Daarnaast kan rozemarijn worden gebruikt in de vorm van capsules of tabletten, die zijn gevuld met gemalen rozemarijnbladeren. Natuurlijk kun je rozemarijn ook vers en gedroogd verwerken in gerechten.

Het doseren van rozemarijn is afhankelijk van het gebruik en de vorm waarin het kruid wordt ingenomen. In de meeste gevallen wordt aanbevolen om de doseringsinstructies op de verpakking of die zijn voorgeschreven door een arts te volgen. Bij gebruik van rozemarijnolie in aromatherapie wordt aanbevolen om een paar druppels in een diffuser of op een doekje te doen en deze 15-30 minuten in te ademen. Bij inname van rozemarijn als supplement is de aanbevolen dosis meestal 500-1500 mg per dag. Bij gebruik van rozemarijn als kruidenthee wordt aanbevolen om 1-2 theelepels gedroogde rozemarijn toe te voegen aan een kop heet water en dit 5-10 minuten te laten trekken.

Een culinaire klassieker is aardappels uit de oven met olijfolie, zeezout, knoflook en rozemarijn. Een oude mediterrane truc: bestrijk groenten of brood met olijfolie met een rozemarijntakje als 'kwast'. Rozemarijn kan goed tegen hoge temperaturen en is dus ideaal voor oven- en grillgerechten.



Houtsnede van 'Het chemische huwelijk' uit het beroemde alchemistische werk *Rosarium Philosophorum* (1550), waarop de gekroonde Koning (Sol) en Koningin (Luna) de vereniging van de mannelijke en vrouwelijke principes verbeelden. Hun *coniunctio* – het heilige of chemische huwelijk – vormt de kern van het Grote Werk: de innerlijke en uiterlijke transformatie die uiteindelijk leidt tot de Steen der Wijzen. Hoewel het *Rosarium* niet over rozemarijn gaat, werd deze plant door veel alchemisten en hermetische denkers beschouwd als een kruid van zuivering, herinnering en geestelijke helderheid. Rozemarijn speelde daarom een rol in rituele reinigingen, destillaties en symbolische voorbereidingen die de alchemist hielpen lichaam en geest in harmonie te brengen tijdens het transformatieproces.

VOORZICHTIG
Sommigen kunnen een allergische reactie krijgen van rozemarijn, zoals huiduitslag, jeuk, zwelling, ademhalingsproblemen of zelfs anafylaxie. Als je een bekende allergie hebt voor rozemarijn of andere planten uit de *Lamiaceae*-familie, zoals munt, tijm, oregano, salie en basilicum, vermijd dan het gebruik van rozemarijn.

Het wordt afgeraden om grote hoeveelheden rozemarijn te consumeren tijdens de zwangerschap, omdat het kruid in hoge doses baarmoederstimulerende eigenschappen kan hebben. Dit kan leiden tot vroegtijdige weeën of een miskraam. Het is belangrijk om altijd een arts te raadplegen voordat je kruiden gebruikt tijdens de zwangerschap.

Rozemarijn kan de bloeddruk verhogen en de werking van bloedverdünnende medicijnen zoals warfarine versterken.

Overmatig gebruik van rozemarijn, vooral in de vorm van etherische olie, kan leiden tot symptomen zoals misselijkheid, braken, maagkrampen en diarree. Gebruik rozemarijn altijd met mate en volg de aanbevolen doseringen. Neem vanwege de opwekkende werking beter geen rozemarijn voor het slapengaan.

De olie heeft als belangrijkste en effectiefste ingrediënt een plantenferomoon: methylsalicylaat. Deze stof komt veel voor in zogenaamd wintergroen (*Gaultheria procumbens*) en wordt door planten als feromoon gebruikt om onderling te communiceren, bijvoorbeeld om aan te kondigen dat er vijanden, zoals plantenetende insecten, aanwezig zijn. Dit ingrediënt heeft wonderbaarlijk geneeskrachtige eigenschappen. Verder bestaat rodebloemenolie uit verschillende oliën, zoals kaneelolie, kruidnagelolie en citronellaolie.

In zuivere vorm is methylsalicylaat giftig, vooral als het inwendig gebruikt wordt – doe dat dan ook nooit! Eén theelepel bevat 7 gram salicylaat, wat gelijkstaat aan meer dan 23 aspirinetabletten van 300 milligram. Methylsalicylaat wordt uitwendig gebruikt om spierpijn te behandelen en wonden sneller te laten genezen. Dubbelblinde studies hebben de veelzijdige werking aangetoond en bewijs geleverd van de effectiviteit. In de

studies bleek het sterker te werken bij acute pijn dan bij chronische pijn. De effectiviteit is waarschijnlijk geheel te danken aan de tegenreactie die het lichaam produceert op deze stof. Dus eigenlijk is het genezende effect een vorm van het tegengaan van irritatie.

Rodebloemenolie geeft snelle en effectieve verlichting bij pijn in de nek, schouders, gewrichten, rugpijn, buikpijn, reumatiek, verrekkingen en kneuzingen. Het wordt ook ingezet bij insectenbeten (en als insectenafweer), blaren, en bloedingen ten gevolge van wonden en snijwonden. De olie heelt oneffenheden van de huid, zoals puistjes in je gezicht, en zorgt dat er na brandwonden minder littekenweefsel ontstaat. Nogmaals: breng de olie alleen uitwendig aan.

De olie is te koop bij Chinese apotheken en Chinese kruidenwinkels. Schud de olie voor gebruik. Sluit de fles goed af en bewaar op een donkere plek.



Deze prent toont een advertentie voor een fantasmagoria, een populaire vorm van spooktheater die van 1798-1830 in Europa grote bekendheid kreeg. Met behulp van een toverlantaarn, rook, spiegels, verduistering en geluid werden levensechte geesten, skeletten en demonen op rook of schermen geprojecteerd. Het publiek geloofde soms werkelijk dat de doden verschenen. De man rechts is de fantasmagorist of illusionist. In zijn linkerhand draagt hij een wierookvat (*thuribulum*) waaruit dikke rook opstijgt. Die rook had meerdere functies. Praktisch zorgde hij ervoor dat de lichtbundels van de toverlantaarn zichtbaar werden en versterkte hij de illusie van zwevende geesten. Tegelijk verwees de wierook naar religieuze en magische rituelen. Al sinds de oudheid werd wierook gebruikt om ruimtes te zuiveren, goden en geesten aan te roepen en een sfeer van mysterie te

scheppen. Fantasmagoristen maakten daar bewust gebruik van: de geur van wierook, flakkerend kaarslicht, schedels, magische cirkels en occulte symbolen brachten het publiek in een bijna rituele stemming, waardoor de illusies nog overtuigender werden. Hoewel de voorstellingen als entertainment werden gepresenteerd, speelden de makers graag met de grens tussen wetenschap, magie en spiritualiteit. Veel fantasmagoristen presenteerden zichzelf als geleerden én magiërs. Zij maakten gebruik van de nieuwste optische technieken, maar hulden die in een theatrale sfeer die herinnerde aan alchemisten, necromanten en ceremoniële magiërs. Zoals het een waar magiër betaamt zochten zij de grens tussen wetenschap, theater en het bovennatuurlijke op.

Rituele geuren

Sinds de oudheid wordt wierook gebruikt vanwege zijn aromatische en zuiverende eigenschappen en om de geest te verheffen, waarbij de geurige rook niet alleen de zintuigen prikkelde, maar ook een sfeer van concentratie en bezinning creëerde. In veel culturen symboliseerde opstijgende rook de overgang tussen het tastbare en het onbekende. Het woord parfum, dat oorspronkelijk voortkomt uit het gebruik van wierook, stamt af van het Latijnse *per fumum* ('door rook'). Dit verwijst naar de oude gewoonte om geurige harsen en kruiden te laten smeulen, een praktijk die zowel voor spirituele als praktische doeleinden werd gebruikt.

Overal ter wereld, van tempels in India tot bij sjamanistische rituelen in Zuid-Amerika, speelt wierook een centrale rol in heilige ceremonies, bij meditatie en als medicijn voor de geest. Het woord medicijn (*medicine*) heeft trouwens verwanten in alle Indo-Europese talen en is gerelateerd aan het woord mediteren (*meditate*) en middel (*middle*), wat de oorspronkelijke rol van arts als een mediator in trance impliceert. De eerste priesterarten en -genezers in Egypte en Mesopotamië gebruikten wierook en kruiden in hun genezingsrituelen, waarbij ze wierook branden als onderdeel van hun behandelingen. Een gebruik dat we nog steeds uitgevoerd zien door Noord- en Zuid-Amerikaanse medicijnmannen en -vrouwen.

De rook van rituele geuren brengt reiniging, bescherming en heling. Veel van deze wierooksoorten hebben geen sterk psychedelisch effect, maar kunnen wel bewustzijnsveranderende en kalmerende effecten hebben. In dit hoofdstuk duiken we dieper in de oorsprong, betekenis en toepassingen van een aantal bijzondere plantaardige, rituele geuren.

Olibanum

Olibanum, ook bekend als *frankincense*, is een geurige hars afkomstig van de *Boswellia sacra*-boom, die voornamelijk in Somalië, Ethiopië, Soedan en in Oman en Jemen in Zuid-Arabië groeit. De boom bereikt een hoogte van 4-5 meter en staat bekend om zijn taaie over-

levingskracht in de rotsachtige woestijnen. Het winnen van olibanum gebeurt door de stam van de boom op bepaalde plekken in te snijden of van schors te ontdoen. Hierdoor begint de boom een melkachtige, geurige hars af te scheiden die als druppels stolt op de stam. Na enkele weken worden de verharde harsdruppels met een mes van de boom geschrapt. De meest zuivere en waardevolle olibanum is wit tot lichtgeel van kleur.

In de oude wereld werd olibanum beschouwd als een heilige substantie. In Mesopotamië, Egypte, het oude Israël, Griekenland en Rome werd het gebruikt om tempels te zuiveren, goden te eren en spirituele ceremonies kracht bij te zetten. De rook werd geacht demonen te verdrijven, engelen en geesten op te roepen en een directe verbinding met de goden tot stand te brengen. In het oude Egypte was olibanum een essentieel ingrediënt bij mummificatie, toen het werd gebruikt om het lichaam te conserveren en te beschermen tegen ontbinding.

Tijdens de bloeitijd van de wierookhandel was olibanum even kostbaar als goud. Het centrum van de wierookhandel lag in Oman. De beroemde wierookroute liep van Zuid-Arabië via Petra in Jordanië naar Egypte en de Middellandse Zee, waar het werd verhandeld en geëxporteerd naar verre oorden. De stad Petra dankte een groot deel van haar rijkdom aan deze lucratieve handel; de wierookroute behoorde tot een van de belangrijkste handelsroutes ter wereld.

Olibanum is ook de meest gebruikte wierook in de katholieke kerk, waar het tijdens missen en ceremonies wordt gebrand om de gebeden symbolisch naar de hemel te laten stijgen. Ook in de islamitische wereld wordt het nog steeds veelvuldig gebruikt. Het is bovendien een van de bestanddelen van 's werelds beroemdste parfum, Chanel N°5.

Olibanum worden al sinds de oudheid geneeskrachtige en psychoactieve eigenschappen toegeschreven. In Ethiopië wordt de hars traditioneel op gloeiende kooltjes gelegd tijdens koffierituelen, waarbij de geurige rook de ruimte vult en een meditatieve sfeer creëert (zie