

MARTINE VAN HUFFEL & RUTH BERETTA

HET KRUIDEN KOMPAS

12 MAANDEN VOL KRUIDEN, RECEPTEN EN REMEDIES
VOOR MENS, DIER EN HUIS

Lannoo

INHOUD

01 JANUARI - DE MAAND BIJ UITSTEK OM TE PLANNEN	6
Een kruidentuin in potten	7
Januari geurt naar... Citroen!	9
Lief voor jezelf en je spijsvertering	13
Slaap	15
02 FEBRUARI - DROMEN EN VERWACHTING	21
De zoetedormentuin	22
Februari geurt naar... knoflook!	24
Verzorg je natuurlijke 'barrières'	27
03 MAART - MAARTSE BUIEN	34
Een kruidenspiraal	35
Vierkantemeterbakken	36
Maart geurt naar... anijs!	37
Hoest	41
04 APRIL - APRILSE GRILLEN	47
Een limonadetuin	48
April geurt naar... munt!	52
Met een frisse adem de lente in!	55
05 MEI - UITBUNDIGE GROEI, ZOETE GEUR, EERSTE OOGST!	63
De geurentuin	64
Mei geurt naar...rozen!	65
Meimaand is vrouwenmaand	68
06 JUNI - ZACHTHEID VOOR DE FELLE ZOMERKRACHT	76
Een eetbare bloementuin	77
Juni geurt naar... bloemen!	81
Mooie bloemen die goed zijn voor onze gezondheid	84

07 JULI - DE KRUIDENTUIN ZOEMT EN GONST VAN BEDRIJVIGHEID	89
De bijen- en vlindertuin	90
Juli geurt naar... honing en hooi!	93
Basis voor het najaar	97
 08 AUGUSTUS - DE OOGST- EN HOOIMAAND	103
Kruidentuin met geurige Provençaalse toets in dambordvorm	104
Augustus geurt naar... de provence!	107
Antioxidanten	112
Wees een plant en ga in de zon	112
Te veel zon	112
 09 SEPTEMBER - DE HERFST IS ALS EEN TWEEDE LENTE...	120
Een kruidentuin voor de vrouw	121
September geurt naar... bessen!	124
Een tuin vol bessen keeps the doctor away	127
 10 OKTOBER - GOUDEN LICHT SCHIJNT OVER DE KRUIDENTUIN	135
Een verplantentuin	136
Oktober geurt naar... fruit!	138
In oktober hangen de medicijnen aan de bomen	141
 11 NOVEMBER - KLAAR VOOR WINTERSE RUST	150
Een tuin van kracht en zuivering	151
November geurt naar... peper en koek!	154
Haal wat warmte uit de kruiden van november	156
 12 DECEMBER - ALLES RUST ONDER EEN LAAGJE SNEEUW	167
Een hartentuin	168
December geurt naar... bos en hars!	172
Zelfzorg in december	175

Disclaimer

Dit boek werd met grote zorgvuldigheid en naar beste vermogen geschreven. Het is bedoeld als informatiebron en niet om een medische problematiek te diagnosticeren of te behandelen. Raadpleeg steeds een arts om een medisch probleem te diagnosticeren en te behandelen. Indien je geneesmiddelen neemt, zet de inname ervan niet stop en/of vervang die niet door enig recept uit dit boek zonder voorafgaand een arts te raadplegen. De auteur en de uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor enige schade die ontstaat door het verkeerdelijk nemen van een beslissing of verrichten van een handeling op basis van gegevens uit dit boek.





Lieve lezer,

In de huidige drukke samenleving worden we allemaal geconfronteerd met allerlei vormen van drukte, spanning, stress en ziekte. Iedereen zal wel al eens een moment meegemaakt hebben dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Vanuit onze ervaring waarbij we heel vaak geconfronteerd worden met hulpvragen voor bijstand in complexe situaties, konden we al heel wat mensen helpen met suggesties om planten en kruiden te gebruiken. Hun fantastische werking blijft immers, jammer genoeg, te weinig gekend.

Kruiden zijn voor ons kleine plantjes vol aroma's maar ook vol goede inhoudsstoffen, die een cruciale rol spelen voor onze gezondheid. Kruiden zijn echt bommetjes vol goeds; het zijn kleine chemische fabriekjes vol actieve stoffen, polyfenolen, essentiële vitamines en onmisbare vezels. Zonder kruiden kunnen we niet goed leven, daar zijn we van overtuigd. En het goede is dat je ze gewoon ook in je eigen tuin of op je balkon kunt kweken!

Kruiden geven smaak en kleur aan je eten, maar voegen soms in hoge concentraties ook gezonde en essentiële voedingsstoffen toe aan je dagelijkse maaltijd. Veel mensen zweren bij supplementen of pillen, maar wij zweren bij meer kruiden op je bord. En kruiden dienen niet alleen op je bord, maar ook in je keel, op je huid, op je huisdier ...

Wij zijn ervan overtuigd dat heel wat problemen verholpen of minstens minder zwaar kunnen worden gemaakt en dat heel wat ellende vermeden kan worden door op een verantwoorde wijze gebruik te maken van de goede werking van kruiden en planten, wel telkens aanvullend aan de werking van de reguliere medicatie.

Dit boek is bedoeld als een kompas om je te helpen het juiste pad en de goede richting te vinden op de weg naar een beter bestaan. Wij hopen ook dat dit boek je op een nieuwe manier en veel nieuwsgieriger doet kijken naar de 'gewone' huis-, tuin- en keukenkruiden!

MARTINE & RUTH

01

JANUARI

DE MAAND BIJ UITSTEK OM TE PLANNEN

Deze maand starten we met noteren, uittekenen en voorbereiden voor een heel jaar kruidenkracht. Doe dit met een heerlijk kopje kruideninfusie, ondertussen mijmerend over hoe diezelfde infusie volgend jaar uit zelfgeoogste kruiden samengesteld zal zijn.

Hoewel de gedroogde kruiden die je koopt ook wel van uitstekende kwaliteit kunnen zijn, kan er maar weinig tippen aan het drogen en verwerken van je eigen oogst. Het geeft je de kans om de bladeren en bloemen in hun geheel te bewaren in plaats van ze te verknippen of te vermalen, wat de intensiteit en kracht ervan sterk verbetert.

Omdat je nu nog geen eigen oogst hebt, is het misschien ook een goed idee om alvast enkele infusies te kopen en te proeven. Zo kun je beter beslissen welke kruiden je echt lekker vindt, welke kruiden je in je gezin wilt gebruiken voor zelfzorg en welke kruiden je wilt integreren in de voeding. Het heeft tenslotte weinig zin om een bedje vol selderij te zaaien als dat een kruid is waarvan jij maar spaarzaam gebruik gaat maken.

Veel plannen en stof tot nadenken. Onthoud vooral dit: volgend jaar in januari hoef je maar naar de kast te gaan en de siroop, tinctuur of infusie staat er gebruiksklaar op je te wachten!



DE KRUIDENPLANNING

Bij de aanleg van een kruidentuin moet je rekening houden met een paar belangrijke vragen:

- Hoeveel plaats heb ik?
- Hoeveel tijd kan ik besteden aan onderhoud?
- Welke kruiden wil ik?

Kruiden staan graag zonnig en vrij droog. Staan er bomen in je tuin? Bedenk dan dat die vrij veel schaduw geven. Ook de wind speelt een belangrijke rol: de meeste kruiden staan graag beschut en een heg of muur is dus ideaal. Voorkom nattigheid en kou, die zijn funest voor een optimale groei.

Vergeet niet dat een kruidentuin ook wel wat aandacht en wieden vereist, dat wordt weleens over het hoofd gezien.

Geen grote tuin? Ook op een beperkte ruimte kun je al een echte kruidentuin aanplanten. Veel kruiden zijn geschikt voor teelt in potten, waardoor je ook een kleiner terras of balkon kunt omvormen tot een kruidige oase.

In dit boek geven we een aantal voorbeelden van kruidentuintjes die je moeiteloos kunt aanpassen naar eigen smaak en behoefte. Maak eerst een voorplan: hoeveel plaats heb je? Waar wil je je kruiden? Welke kruiden? Zaaïen of liever aanplanten? Toch liever in potten?

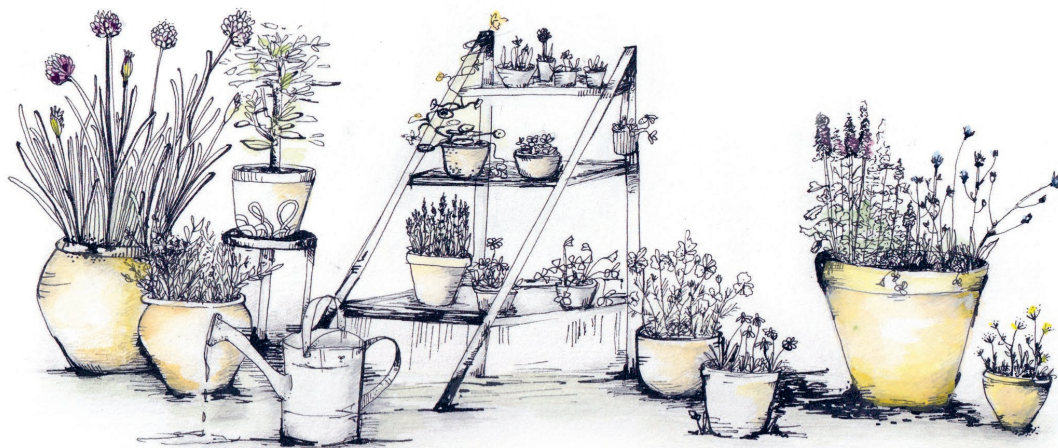
Veel kruiden kunnen worden gekocht als plantje, maar je kunt natuurlijk ook zelf gaan zaaïen. In januari kun je bijvoorbeeld peterselie, basilicum, bieslook, kervel, tijm en oregano in potjes zaaïen. Neem potjes met een diameter van 12 centimeter en koop stek- of zaaigrond. Kies een zonnige vensterbank om er je zaaibakjes te plaatsen. Licht is absoluut belangrijk; eventueel kun je een groeilamp gebruiken. De ideale temperatuur is tussen 18 en 25 °C. De aarde moet vochtig aanvoelen, maar geef zeker niet te veel water.

Koop of vraag een zadencatalogus van een goede kruidenleverancier en droom!

EEN KRUIDENTUIN IN POTTEN

De meeste kruiden doen het erg goed in potten.

- Koop de kruiden in kweekbakjes, want zelf zaaïen is niet altijd mogelijk. Verderop geven we een paar voorbeelden.
- Gebruik liefst terracotta potten met een diepte van 20 tot 30 centimeter.
- Maak onderin gaten in de pot, zodat het water weg kan. Plaats er geen schaalpje onder, anders blijft het water er toch in staan.
- Gebruik potgrond gemengd met zand en leg een laagje scherven onder in de pot.
- Zoek de juiste standplaats: de meeste kruiden verkiezen een zonnige standplaats. Als je 'plaats in volle zon' vermeld ziet staan, dan wil dat zeggen dat ze zeker zes uur per dag zon nodig hebben.
Je kunt een aantal schaduwminnende planten tussen of onder de andere plaatsen.
De meeste kruiden, en zeker de gevoelige zoals basilicum, zet je het best een beetje uit de wind.
- Zoek een beetje reliëf en plaats niet alle potten even hoog of op dezelfde lijn. Een oude trapladder is ideaal om een beetje hoogte en beweging te creëren. Aan een muur kun je verschillende soorten potten of mandjes hangen.
- Geef zeker niet te veel voeding: eens in de zes weken is meer dan voldoende.
- Wees voorzichtig met water geven, maar laat de planten ook niet uitdrogen. Voel regelmatig of de bovenste twee centimeter van de aarde droog zijn. In droge, warme periodes zul je meer water moeten geven.
- Regelmatig oogsten en plukken zal de groei van je planten stimuleren.



De keuze van planten is afhankelijk van wat je ermee wilt doen: als decoratie, als keukenkruid, voor de aromatische geur, voor in je thuisapotheekje...

Hieronder geven we een paar interessante keukenkruiden om een plaatsje te geven in je pottentuin.

Rozemarijn – *Salvia rosmarinus*

In de Provençaalse keuken voelt dit kruid zich erg thuis. Rozemarijn kan veel gerechten een zuidelijke tint geven. Het wordt gebruikt in stoofschotels, marinades, soepen, bij pasta en om zowel lams- als kalfsvlees op smaak te brengen. Rozemarijn past ook bij vette vissoorten zoals zalm en paling, bij aardappelen, bonen en tomaten.

Salie – *Salvia officinalis*

In de keuken is dit een gewild kruid, vooral om gerechten beter verteerbaar te maken, zowel vis- als vleesgerechten. Gebruik het wel het best laag gedoseerd en combineer het met zo weinig mogelijk andere kruiden om de eigen smaak volledig tot zijn recht te laten komen. Salie kun je gebruiken in pastagerechten, pizza's, soepen en groenten.

Tijm – *Thymus vulgaris*

Het 'kruidentuiltje' kan haast niet zonder tijm. In combinatie met laurier en peterselie is het de smaakmaker bij uitstek. Gebruik het bij groenteschotels met tomaat, aubergine, paprika en olijven, bij pasta's, vegetarische gerechten en in spaghettisaus. Ook bij wintergroenten, zoals prei en kool, en bij lams- en rundvlees is tijm lekker.

Marjolein – *Origanum majorana*

Marjolein heeft een uitgesproken kruidige smaak. Wilde marjolein (oregano) is nog wat kruidiger. Beide kruiden kunnen goed gedroogd worden. Marjolein is geschikt voor stevige groentesoepen, pasta, wild, rundvlees, worstjes en gehaktbrood. Tomaten, paprika's, courgettes en aardappelen passen goed bij dit kruid.

Bieslook – *Allium schoenoprasum*

De pijpvormige blaadjes en bloemetjes kunnen fijngesnipperd toegevoegd worden aan salades, soepen, dipsausjes, eiergerechten en kruidenboter.

Peterselie – *Petroselinum crispum*

Peterselie staat op nummer één bij de versiering van onze koude schotels en is lekker in soepen, salades, dressings, vinaigrettes, bij allerlei groenten, aardappelen, kruidenboter en nog veel meer!

Laurier – *Laurus nobilis*

Laurierblaadjes worden toegevoegd aan een bouquet garni, in marinades, paté, soepen en stoofpotten. Ze worden niet (in hun geheel) gegeten, aangezien ze hard blijven. Gedroogde laurierblaadjes kun je vermalen. Dit laurierpoeder wordt onder andere gebruikt in de Turkse keuken in combinatie met lam.

Zorg voor een beetje variatie, zodat je een mooie afwisseling hebt van verschillende soorten groen, en plant ook kruiden met veel bloemen. Je kunt er ook groenten of fruit tussen plaatsen: aardbeien, tomaatjes... doen het erg goed op een balkon!

In de winter kun je de potten beschutten met stro of noppenfolie, of je laat ze vorstvrij overwinteren in een veranda of serre.

DE KRUIDENKAST

Januari is de maand waarin we starten met het verzamelen van mooie potten. Die steriliseren we, zodat ze klaar zijn voor later gebruik. We zorgen voor een goede voorraad glazen potten voor de inmaak, leuke sierlijke flessen, bruine siroopflessen, zakken, etiketten, lintjes, mandjes... Kortom: verzamel, reinig en bewaar. Later, bij de oogst, zul je tevreden zijn met je gevarieerde voorraad potten. Struin vintagewinkels en rommelmarkten af voor je kruidenprojecten.

Zorg ook voor terracotta plantenspotten, een grote zak teelaarde en eventueel wat plantenvoeding.

JANUARI GEURT NAAR... CITROEN!

De Amerikaanse schrijver Elbert Hubbard bedacht ooit het gezegde: als het leven je citroenen geeft, maak er dan limonade van. Maar wij gaan er nog veel meer mee doen!

In januari lijken de lente en zomer nog ver weg. Na de drukte van de feestelijkheden heeft januari iets verstillends. De warme geuren van december zijn aan het vervagen, tijd dus voor een frisse en opbeurende geur die verwachtingen schept.

Een citrusaroma heeft de eigenschap om somberheid en stress te verminderen. Het verhoogt de alertheid en concentratie, zodat mentale helderheid toeneemt. Waarop wacht je nog? Een groot raam op het zuiden of het westen is de geschikte plek om je eigen orangerie te starten.

De keuze van kruiden met een citrusgeur is vrij uitgebreid en de meeste zijn perfect in pot te houden op de vensterbank. Vanaf half mei kun je ze – na de ijsheiligen – naar buiten verhuizen.



CITROENBOOM

Citrus limon

GEUR

Het blad ruikt fris en sterk naar citroen, de roomwitte bloemen hebben een intens, verrukkelijk aroma, en de schil heeft een pittig frisse toets.

WERKING

Blad en bloem hebben een opbeurende, stemmingsbevorderende werking.

GEBRUIK

Het blad kan in een infusie gebruikt worden. De vruchten zijn goed eetbaar en een rijke bron van vitamines. De bladeren en de schil van de vruchten kun je heel goed drogen. Droog ook eens volledige schijfjes citroen: handig om later te gebruiken. Je kunt ze in een voedseldroger leggen, maar opengespreid op keukenpapier op een warme plek kan ook.

KWEEKTIPS

Dit boompje heeft veel licht nodig. Buiten kan hij gewoon in de volle zon staan, binnen overwintert hij bij temperaturen tussen 10 en 15 °C. In het tuincentrum vind je speciale aarde voor citrusplanten. Zorg voor een goede drainage van de pot en geef spaarzaam water. Vermijd te droge lucht. Na de winter kan hij naar buiten worden gebracht, maar doe dat geleidelijk aan. Er bestaan vrij veel variëteiten, controleer dus bij aankoop of de vruchten eetbaar zijn en of je gekozen exemplaar überhaupt wel vruchten draagt! Ook de specifieke onderhoudseisen kun je het best even controleren.

EXTRA

De citrus heeft een rijke geschiedenis. De vruchten behoren tot de plantenfamilie van de *Rutaceae*. De citroen of *Citrus lemon* is een hybride ontstaan uit de kruising van een *Citrus medica* (cederappel of sukkade) en een *Citrus aurantium* (bittere sinaasappel). Wellicht ligt de herkomst van deze boom in Noordoost-India en heeft hij zich verder

verspreid naar het Middellandse-Zeegebied via handelskaravanen. Columbus nam zaden mee naar de Nieuwe Wereld, waardoor we daar nu nog steeds grote plantages van citroenbomen kennen, denk maar aan Californië!

Citroenen waren al bekend lang voor limoenen en sinaasappels. De limoen is van alle citrussoorten het minst bestand tegen vorst. Wist je dat de citroen ooit symbool stond voor goed geluk en fortuin?

CITROENVERBENA

Lippia citriodora

GEUR

Dit is de absolute topper qua geur: diep en intens.

WERKING

Het blad ondersteunt de spijsvertering, helpt bij een opgeblazen gevoel en vermindert krampen. Citroenverbena helpt te ontspannen en stress te verminderen.

GEBRUIK

In infusie, in siroop, of de verse blaadjes in desserts en ijs. De bladeren zijn makkelijk te drogen: hang boeketjes van citroenverbena op een droge, lichte plek. Als ze knisperen tussen je vingers, zijn ze droog. Bewaar ze in een donkere papieren zak.

KWEEKTIPS

Citroenverbena kun je het best als plant kopen. De plant heeft wel bloemen, maar geen zaden. Je kunt ook stekjes nemen en die eventueel rechtstreeks buiten planten vanaf mei.

CITROENMELISSE

Melissa officinalis

GEUR

Zachte citroengeur, subtieler dan de citroenverbena, maar wel heel fris.

WERKING

Vooral het blad wordt gebruikt. Het is een topplant voor de spijsvertering: het helpt bij misselijkheid en maag- en darmkrampen. Citroenmelisse is bovendien een prachtige natuurlijke rustgever: het kalmeert en bevordert het inslapen. In lippenbalsems heeft citroenmelisse een antivirale werking, bijvoorbeeld bij koortsblaasjes.

GEBRUIK

In infusie, tinctuur, siroop, en als verse blaadjes in desserts. Net zoals citroenverbena is citroenmelisse heel goed te drogen en te bewaren. In de tuin kun je oogsten in juni, tot twee keer toe zelfs. Hoe meer je oogst, hoe uitbundiger de plant zal groeien.

KWEEKTIPS

Citroenmelisse kan vanaf maart gezaaid worden in bakjes en vanaf half mei kunnen de plantjes buiten worden uitgeplant. Zaaïen kan vanaf april in volle grond. Je kunt ook stekjes nemen van een bestaande plant. Citroenmelisse neemt graag veel plaats in; wil je dat beperken, plant hem dan in een pot.

CITROENGERANIUM

Pelargonium graveolens

GEUR

Van deze plant bestaan vrij veel cultivars met verschillende geuren. Er is onder andere een soort die intens naar citroen geurt, maar ook een die een eerder zachte citroen-rozengeur heeft.

WERKING

Vooral bekend om de muggenwerende werking. Je kent vast wel de citronellakaars, waarin etherische olie van citroengeranium verwerkt zit. Helaas blijkt de plant niet altijd even efficiënt te zijn tegen muggen. Een studie in de VS toonde aan dat muggen de plant zelfs heerlijk vinden om eventjes op te rusten!

GEBRUIK

Gebruik het blad of de bloem. Spaarzaam gebruiken is wel aan te raden, want de smaak is vrij overheersend. Het blad kan worden gedroogd, de bloemen zijn eetbaar en worden vers verwerkt.

KWEEKTIPS

Koop je het kruid als plant, zorg er dan voor dat je een onbehandeld exemplaar hebt! Zaaïen kan vanaf januari in zaaibakjes, in warme, vochtige potgrond. Vanaf mei kun je de plantjes ook buiten uitplanten. Normaliter zie je bloei vanaf mei tot oktober.

CITROENGRAS

Cymbopogon citratus

GEUR

Pittige, sterke citroengeur.

WERKING

Vooral bekend als keukenkruid. Het kruid heeft echter ook een ontstekingsremmende werking en kan worden ingezet bij verkoudheden en griep. Het is mild rustgevend.

GEBRUIK

Het blad en de verdikking onderaan in infusie, in siroop, en als smaakmaker in drankjes. In de keuken vooral in Thaise gerechten en curry's. Experimenteer maar: je zult merken dat het kruid ook perfect in desserts kan worden gebruikt. Je kunt citroengras makkelijk invriezen.

KWEEKTIPS

Je kunt dit kruid heel goed zelf kweken in pot, maar het heeft wel veel warmte nodig. Koop citroengras waarvan de stengel nog goed vers aanvoelt en waarbij je geen bruine blaadjes ziet. Snijd voorzichtig onderaan een ultrafijn laagje af, zodat je een vers snijvlak hebt. Niet te veel! Plaats de stengel in een glaasje met water. Ververs

het water om de twee dagen. Na een week of twee zul je worteltjes zien komen. Wacht tot je voldoende worteltjes hebt, plant de stengel uit in een stenen pot met goede teeltaarde en zet die op een warme plaats. Doe je dit in januari, dan kan de pot in de zomer buiten staan. De plant zal nieuwe stengels aanmaken en dan kun je je eigen citroengras oogsten in oktober.

KRUIDIGE GEZONDHEID

LIEF VOOR JEZELF EN JE SPIJS- VERTERING

Hippocrates, een Griekse arts, zou hebben gezegd: 'Laat voedsel uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding.' Het citaat staat weliswaar niet letterlijk in zijn teksten. Het is wel een samenvatting van zijn advies: voeding ligt aan de basis van je gezondheid. Daar begint alles mee. Voedsel geeft ons eiwitten, mineralen, vitamines en allerlei bouwstoffen die ons lichaam nodig heeft om te groeien en te herstellen. In een biologische appel of in een krop sla zitten goede voedingstoffen, dat zal niemand ontkennen! Om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen, wordt gezegd dat je elke week dertig verschillende soorten planten moet eten. Dat betekent dertig verschillende soorten fruit, groenten én kruiden. Wij pleiten voor het dagelijkse gebruik van kruiden, omdat daarin nog meer dan in fruit en groenten geconcentreerde stoffen zitten die we niet alleen voor de smaak gebruiken, maar ook voor hun effect op onze gezondheid. Kruiden zijn als zachte geneesmiddelen, chemische fabriekjes vol actieve bestanddelen.

We kijken in januari vooral naar de kruiden die ons helpen bij het verteren van voedsel, maar ook naar kruiden die ons rust geven. Iets wat

we kunnen gebruiken na al die feestdissen. We houden het bij lokale planten die we zo kunnen kopen of zelf kweken en op onze vensterbank zetten. Verse kruiden vooral! Heb je goede voornemens gemaakt? Laat die vooral gezond zijn: genoeg water drinken, voldoende slapen, buitenkomen, elke dag bewegen en nadenken voordat je iets in je mond steekt. Je zou je telkens moeten afvragen: is dit goed voor mij? Lief zijn voor je lijf en ervoor zorgen betekent dat je het voedt met gezond en vers eten, biologisch geteeld als het kan.

Voor elk onderdeel van de weg dat ons voedsel aflegt in ons lichaam: van te weinig speeksel tot een trage galwerking en een snelle of juist te trage evacuatie van de stoelgang... Er is een kruid of een infuus voor! Geen enkel infuus in dit boek is giftig of schadelijk en ze zijn allemaal gezond. Ze bevatten veel essentiële inhoudsstoffen. Gebruik ze als voeding, gebruik ze als gezondheidshulp en geniet er vooral van.

In citroenmelisse (*Melissa officinalis*) en in limoen gras (*Cymbopogon flexuosus*) zitten stoffen die ontspannend werken bij darmkrampen. Ze verlagen de bloeddruk en kunnen ontstekingsremmend werken. Ze helpen bij koortsblaasjes en om koorts te verminderen. In de schil van een citroen vinden we deze stoffen ook terug! Een infusie van citroenmelisse is dus alvast een goed begin van de dag in januari. En limoen gras of zeste van een (biologisch) gekweekte citroen in je menu verwerken deze maand helpt om die vettere maaltijden te verteren.

Rozemarijn (*Salvia rosmarinus*) is een kruid met stoffen die galdrijvend werken. Dat wil zeggen dat de lever wat meer gal aanmaakt om je eten te verteren. Rozemarijn lost ook taaie slijmen op, beschermt de lever en werkt ontstekingsremmend. Doe bij je infuus met citroenmelisse gerust een tak rozemarijn!

Vertering en de regenboog

Je vertering begint in je mond: je kauwt je eten, vermengt het met vloeibaar speeksel. De enzymen die in het speeksel zitten, beginnen al koolhydraten en vetten te verteren. Een droge mond? Je kunt kruiden gebruiken om meer speeksel aan te maken. Kaasjeskruid is daar heel geschikt voor.

Zodra je voedsel tot een massa is gekauwd die je weg kunt slikken, zoekt het door de slokdarm naar de maag. De maag is héél erg zuur. De meeste bacteriën en virussen worden door het zuur gedood of verzwakt. Heb je last van te veel maagzuur? Gebruik dan aardappelsap (te verkrijgen in de biowinkel) voor verlichting.

Zodra je voedsel in je maag aankomt, begint je lever galzouten te maken en af te voeren naar de galblaas. Dat galsap zal zorgen voor een goede vetvertering en zorgt ervoor dat onze feces bruin kleuren. De galblaas knijpt zich samen bij het verteren en duwt haar inhoud via een kanaaltje dat door de pancreas loopt naar buiten tot in de dunne darm. De pancreas is een orgaan dat onder de maag ligt en een kanaal heeft dat uitmondt in de dunne darm. De pancreas of alvleesklier maakt zowel hormonen aan voor in onze bloedbaan (zoals insuline) als sap dat rechtstreeks in de darm wordt afgegeven voor de vertering. De dunne darm, waar maaginhoud, pancreassap en galvocht samenkomen, is wel 3 meter lang. Op de darmwand zit een dikke laag slijm, die dient als bescherming tegen het zuur en tegen bacteriën en virussen. Over de hele lengte van de darm bevinden zich ook immuuncellen net onder die slijmlaag; zij zorgen voor een correcte afhandeling van indringers. Als het eerste deel van de darm geteisterd wordt door parasieten, bacteriën of virussen krijgen we hevige krampen en diarree. In het tweede deel, de dikke darm, 'dikt' onze stoelgang in en wordt het vocht eruit gehaald. Op het einde van de rit duwen we een bruine worst naar buiten, in de toiletpot.

Behalve de voeding zelf, die liefst volumineus is en vol van vezels en goede vitamines, eiwitten, mineralen, vetten en proteïnen, hebben we ook goede darmbacteriën nodig. Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat de bacteriën die zich in onze darmen bevinden een rechtstreekse impact hebben op ons gemoed en onze gezondheid. Zo bevatten gefermenteerde groenten veel vezels en gezonde bacteriën, en zijn ze dus goed voor een gezond darmmicrobioom. Zuurkool is prima, het zorgt voor gezonde melkzuurbacteriën, maar als je dat niet lust, probeer dan eens iets anders. Gefermenteerde radijsjes bijvoorbeeld, heel lekker bij een salade. Pas wel op met (gekochte) kombucha en andere gefermenteerde drankjes; die bevatten soms ook veel suiker.

INGELEGDE RADIJSJES

NODIG

een flinke bos radijsjes

100 ml appelazijn

100 ml water

honing, naar smaak

een flinke mespunt zout

rozemarijn, laurier, jeneverbes

BEREIDING

- Snijd de radijsjes in dunne plakjes.
- Breng de appelazijn en het water met honing aan de kook en voeg een flinke mespunt zout toe.
- Schep de plakjes in een schoon jampotje en doe er de kruiden bij voor nog meer smaak. Duw stevig aan en giet daar het kokende azijnmengsel over.

Wacht minstens zes weken en je hebt een heerlijke smaakmaker voor op een slaatje of in een exotisch gerecht. Hoe langer je wacht, hoe zuurder het gerechtje wordt. En o ja, die potjes zijn ook een plezier voor het oog!

Hoe meer verschillende groenten en fruit je eet, hoe beter. Vroeger leerden we over de voedingsdriehoek, maar nu neigt het advies naar een nog meer plantaardig dieet en 'de regenboog eten, elke week'. Dat wil zeggen dat je minstens dertig verschillende groenten, kruiden en planten eet per week, liefst vers en inheems en met veel verschillende kleuren; de regenboog dus. De kleur van een groente of een fruitsoort duidt ook vaak op de specifieke stoffen die erin zitten. Die zijn dan weer gelinkt aan de aanwezigheid van bepaalde vitamines, mineralen of antioxidanten.

In rode groenten zoals tomaten zit bijvoorbeeld lycopene, goed voor hart en bloedvaten. Het oranje van wortelen is onder andere bètacaroteen, dat omgezet wordt in vitamine A, gezond voor de ogen en de huid. Groene groenten hebben meer chlorofyl, quercetine en luteïne, die beschermend werken voor hart en bloedvaten. Blauwe en paarse tinten tonen dat er veel anthocyanen in een plant zitten, die zenuwcellen beschermen en goed zijn voor de vernieuwing van de cellen. Witte en bruine tinten duiden op flavonolen en alliline, zoals in knoflook. Ze hebben een effect op het verlagen van de bloeddruk en hebben antibacteriële en antivirale eigenschappen.

SLAAP

Word je al moe als je dit allemaal leest? Allerlei dingen die 'moeten' of beter kunnen? Misschien kun je gewoon beginnen met 'nietsdoen' en slapen. De winter is daar een uitstekend moment voor. Als je moe bent of alles zit tegen en je weet niet meer wat je moet doen? Gewoon in je bed kruipen is dan een prima idee, morgen is er weer een nieuwe dag. Te weinig slapen is funest voor je gezondheid. Behalve dat je op korte termijn moe en geprikkeld bent en fouten gaat maken, doet slaapgebrek ook je kans op hartziekten, dementie en zelfs kanker toenemen.

We hebben misschien het idee dat een goede nachtrust ononderbroken moet zijn en liefst zeven of acht uur moet duren. We zijn boos als we 's nachts gestoord worden of voelen ons hopeloos als we wakker liggen en piekeren. Denk na over je slaapritueel. Wat heb jij nodig om in slaap te vallen en goed te slapen? Maak er een prioriteit van! Zorg voor je slaapkwaliteit en zorg vooral dat je niet beknibbelt op je aantal uren slaap. Doe niet nog snel wat dingen van je to-do-lijstje voor het slapengaan. Morgen lukken die wellicht beter als je gewoon uitgerust bent. De typische tips zijn:

- Vier uur voor het slapengaan niets eten en zeker geen koffie of thee drinken na de middag.
- Geen alcohol nuttigen (je valt er wel van in slaap, maar je slaapt korter en minder diep).
- Bekijk niets op een scherm vlak voor het slapengaan. Lees gewoon iets uit een boek of tijdschrift.
- Zorg voor frisse lucht in de kamer.
- Probeer zo goed mogelijk te ontspannen voor je naar bed gaat.

Word je wakker 's nachts? Besef dan dat dit niet erg is. Een ononderbroken slaap van acht uur is wat wij als ideaal zien, maar is niet altijd nodig. In veel culturen staan mensen 's nachts even op om wat klusjes te doen of het vuur aan te steken. Daarna slapen ze weer lekker verder. Ook in onze contreien was dat vroeger zo. Mensen gingen soms zelfs even op bezoek bij de burens. Bij sommige volkeren is het gewoon dat familieleden elkaar wakker maken om een goeie mop te vertellen, samen te lachen en daarna verder te slapen. Misschien moeten we een nachtje slaap dus niet al te strak bekijken. Gewoon liggen is ook al rusten. Als je wakker ligt, sta gerust even op, lees wat of... drink een kopje citroenmelisse-infuus. Of gebruik passiebloem om in te slapen.

KRUIDIGE ZELFZORG

FRISSE INFUSIE: VOEL-JE-GOED

In januari maken we een infusie met een gouden randje om alle somberheid te doen verdwijnen. Dit jaar doe je dit nog met gekochte kruiden, volgend jaar kun je je eigen oogst gebruiken.

NODIG

**6 eetlepels gedroogde citroen-
verbena**

**3 eetlepels gedroogde citroen-
melisse**

150 ml heet water

**1 koffielepel honing of
ahornsiroop, naar smaak
een schijfje verse citroen**

BEREIDING

- Hussel de gedroogde kruiden door elkaar en neem er een goedgevulde koffielepel van. Doe dit in een mooi kopje en giet er het hete water over. Laat 5 minuten trekken en zeef.
- Voeg er de honing en de citroen aan toe en geniet.



ELIXIR MET CITROENGRAS

Rustgevend en ondersteunend voor de weerstand, ideaal voor de winter.

NODIG

2 verse stengels citroengras (ontstekingswerend)
2 cm verse gember in schijfjes (antiviraal)
1 eetlepel gedroogde citroenmelisse of 2 eetlepels verse citroenmelisse (rustgevend)
het sap en de schil van 1 citroen (antibacterieel, vitamine C)
150 ml honing of agavesiroop voor een vegan versie (antibacterieel)
50 ml wodka (zorgt voor bewaring, maar kan worden weggelaten)

- Kneus de gember en het citroengras, doe in een brandschone glazen pot.
- Voeg de citroenmelisse, het sap en de schil van de citroen eraan toe. Overgiet met honing, zorg dat alles goed bedekt is. Voeg daarna eventueel de alcohol toe.
- Laat een week rusten.
- Zeef en breng over in een donker flesje.

BEREIDING

Neem elke dag een koffielepeltje of giet het in een glas spuitwater of lauw water.

Als je geen wodka gebruikt, kun je het elixir een tweetal maanden bewaren; met wodka kan het minstens drie jaar bewaard worden.

TIPS

Droog citroenmelisse, citroenverbena en de zeste of schijfjes van de citroen. Droog en donker bewaard blijven ze zeker twee jaar goed. Je kunt ze heel goed later gebruiken in combinaties zoals infusie, siroop of tinctuur. Enkele voorbeelden:

- citroenverbena en citroenmelisse + slaapmutsje, kamille en/of passiebloem: voor een slaap-infusie;
- citroenverbena en citroenmelisse + kamille en

duizendblad: in een infusie, siroop of tinctuur bij menstruele krampen;

- citroenmelisse en citroenverbena + kamille en munt: in een infusie, siroop of tinctuur bij misselijkheid en een opgeblazen gevoel.

KRUIDIGE KEUKEN

LIMOEN-CITROENPEPER

Dit mengsel van zwarte peper en citroen- en/of limoenzeste is heerlijk om te gebruiken bij vis, gegrilde groenten, marinades en salades.

NODIG

2 à 3 citroenen of limoenen (opgelet: bio!)
2 eetlepels zwarte peperkorrels
een koffielepeltje grof zeezout (optioneel)
gedroogde, gemalen citroenverbena (optioneel)

BEREIDING

- Was de citroenen of de limoenen en rasp de schil met een fijne rasp. Belangrijk: rasp enkel het gekleurde deel (de zeste), het witte is vrij bitter.
- Droog de zeste: spreid het raspsel uit op een bakplaat en zet deze in de oven op de laagste stand (50 °C) met de deur op een kier gedurende minstens een uur.
- Je kunt de stukjes ook gewoon op keukenpapier spreiden en aan de lucht laten drogen; dit duurt meestal een tweetal dagen.
- Doe de gedroogde zeste en de peperkorrels in een koffiemolen en maal. Je kunt dit ook doen in een kruidenmolen of zelfs in een vijzel. Bepaal zelf welke grofheid je wenst.
- Eventueel kun je zout toevoegen of een beetje gedroogde en gemalen citroenverbena. Bewaar in een luchtdicht potje op een droge plek.

VIRGIN MOSCOW MULE

NODIG

ijsblokjes

15 ml vers limoen- of citroensap

1 koffielepel honing

100 ml ginger beer (gemberbier, sterkere gembermaak) of ginger ale (minder pittig)

50 ml spuitwater

vers citroenmelisseblad of de zeste van een limoen of citroen

BEREIDING

- Traditioneel wordt deze drank geserveerd in een koperen mok. Je kunt natuurlijk ook gewoon een glas nemen. Vul met ijsblokjes. Voeg het verse sap en het lepeltje honing toe.
- Giet het ginger beer of de ginger ale en het spuitwater erbij. Roer door om alles goed te mengen.
- Garneer met het blaadje citroenmelisse en de zeste van de citroen of limoen.



KEY LIME PIE

Er bestaan verschillende varianten van dit recept. Dit recept is gebaseerd op Nigella Lawsons key lime pie.

NODIG

200 g letterkoekjes
200 g boter
250 ml slagroom
150 ml gecondenseerde melk
het sap en de zeste van 4 limoenen (of citroenen)
springvorm met diameter 24 cm

BEREIDING

- Plet de letterkoekjes tot fijne kruimels.
- Smelt de boter en roer die door de letterkoekjes-kruimels.
- Duw het mengsel in de springvorm. Duw stevig aan en vorm een klein opstaand randje. De vul-ling moet er straks netjes in blijven. Plaats een paar uur in de diepvries.
- Klop de slagroom op tot die in pieken staat.
- Neem de gecondenseerde melk en roer daar het sap van de limoenen (of citroenen) door.
- Voeg dit mengsel voorzichtig bij de opgeklopte room.
- Giet alles op de koekjesbodem. Verdeel ge-lijkmatig en strijk glad. Rasp de zeste van de limoenen erover en zet in de diepvries voor een tweetal uur. Klaar!

KRUIDIGE SCHOONHEID

VERZACHTEND EN HERSTELLEND MASKER VOOR HET GELAAT

Dit gezichtsmasker verzacht en herstelt de huid.

NODIG

4 eetlepels citroensap
4 eetlepels vloeibare honing
3 eetlepels amandelolie

BEREIDING

- Meng alle ingrediënten en breng voorzichtig aan op je gezicht. Smeer niet te dicht bij je ogen.
- Laat 15 minuten liggen en verwijder met lauw
- water. Je gezicht zal superzacht en fris aanvoelen.

KRUIDENZAKJE VOOR EEN ONTSPANNEND BAD

NODIG

1 kop gedroogde citroenverbenabladeren
1 kop gedroogde citroenmelissebladeren
½ kop gedroogd geraniumblad
eventueel een kopje gedroogde rozenblaadjes als je het een beetje meer romantisch wilt
1 kop epsomzout of grof zeezout

BEREIDING

- Meng alle gedroogde planten met het epsomzout of grof zeezout. Doe alles in een glazen pot.
- Doe een paar royale schepjes in een organza zakje. Hang het zakje onder de lopende kraan of voeg het gewoon toe aan je badwater. Strooi het mengsel niet zo in het bad, want dat kan de afvoer verstoppen.

BOEKEN EN TIJDSCHRIFTEN

De Kruidenapotheek, Martine Van Huffel (Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2024)
De Kruidenapotheek voor het gezin, Martine Van Huffel en Ruth Beretta (Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2025)
Edible flowers, Cathy Wilkinson-Barash (Fulcrum Publishing, 1995)
EHBO bij kinderen, Sofie Vanderroost (Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2024)
Farmacognosie en Fytotherapie (cursus VUB Professor K. Demeyer, 2024)
Field Guide to Wilderness Medicine, Paul S. Auerbach, Benjamin B. Constance, Luanne Freer (5th edition, Elsevier Health, 2019)
Groot Handboek Geneeskrachtige Planten, Geert Verhelst (7e druk, 2016)
La cuisine des fleurs, Alice Caron-Lambert (ACR Editions)
The edible flower garden, Kathy Brown (Southwater Publishing, 2014)

INTERESSANTE ADRESSEN

't Lof der kruiden: gedroogde kruiden - lofderkruiden.be
Chillspark (Gent): materiaal en ingrediënten - chillspark.be
De verwilderding (Vinderhout): planten en kruiden - www.deverwilderding.be
De Woudezel (Houthuls): kruiden en struiken - woudezel.be
Herbacos (Gent): materiaal en ingrediënten - www.herbacos.be
Kruiden Claus (Kruisem): kruiden - kruidenclaus.be
Pit & Pit: ingrediënten - nl.pit-pit.com

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Martine Van Huffel en Ruth Beretta

FOTOGRAFIE: Studio Green Jack - Leen Wouters (studiogreenjack.be) en Shutterstock

TUINILLUSTRATIES: Anne Ooms

GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene (Whitespray)

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Martine Van Huffel, Ruth Beretta en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026

D/2026/45/209 - NUR 861-428

ISBN: 978 90 599 6257 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.