

LISETTE KREISCHER

Drinkbare Aarde



Een ode aan
wortel, blad
en bloem

Met heilzame
recepten voor
bouillon en
kruidenthee

ORLANDO

Wat als de helende kracht van bouillon nooit
in botten zat, maar in planten?

Men gelooft dat kippensoep heelt en dat botten kracht geven. In *Drinkbare Aarde* onderzoekt herborist Lisette Kreischer waar dat verhaal vandaan komt en waarom we zijn gaan denken dat herstel vraagt om een dierlijk offer.

In dit persoonlijke boek verbindt zij ideeën uit de cultuurgeschiedenis en wetenschap met haar jarenlange ervaring met planten als voeding en medicijn. Ze kijkt naar collageen, het microbioom en extractie, en laat zien wat er werkelijk gebeurt wanneer water en wortel, blad en bloem elkaar ontmoeten.

Drinkbare Aarde beweegt tussen essay en praktijk, bevat portretten van planten als bondgenoten, en biedt recepten voor plantaardige bouillons en kruidentheeën. Het boek nodigt zo uit tot een andere verhouding met voeding en de Aarde zelf: niet om haar te gebruiken, maar om met haar te verbinden.

‘Lisette leerde mij dat planten niet alleen schoonheid, voeding of een medicijn zijn, maar bovenal onze vrienden. En dat het ons vrouwen in die oeroude vriendschap is, dat ons uiteindelijk zal helen als mens.’ – Sarah Domogala, auteur van *Herwilderen*



Lisette Kreischer (1981) is schrijver, herborist en fotograaf. Ze schreef onder andere *Ecofabulous koken in alle seizoenen*, *Groente uit zee* en *The Plant Pharmacy*. Lisette is (mede)oprichter van plantaardige initiatieven zoals The Dutch Weed Burger en Floral Nectar for Honeys.

UITGEVERIJORLANDO.NL



9 789083 563879


uitgeverij
ORLANDO

Van Lisette Kreischer verschenen onder andere
Ecofabulous koken in alle seizoenen
Groente uit zee
The Plant Pharmacy

LISETTE KREISCHER
Drinkbare Aarde

Een ode aan wortel,
blad en bloem

Wil je op de hoogte blijven van de boeken van Uitgeverij
Orlando? Meld je dan aan voor onze nieuwsbrief op
www.uitgeverijorlando.nl, of volg ons op onze sociale media.



Eerste druk april 2026

© 2026 Lisette Kreischer en Uitgeverij Orlando bv
© Tekst en recepten Lisette Kreischer
© Foto auteur Jonathan van Alteren
Vormgeving en omslagontwerp Diewertje van Wering
Botanische tekeningen plantillustrations.org

NUR 320/410/941

ISBN 9789083563879

www.uitgeverijorlando.nl

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,
microfilm, digitale techniek of op welke andere wijze dan
ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de
uitgever of de maker.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid
samengesteld. De makers aanvaarden echter geen
aansprakelijkheid voor eventuele schade, direct of indirect,
voortvloeiend uit onjuistheden, onvolledig gebruik van de
inhoud of andere onvolkomenheden.

*Voor het land dat ons draagt
en voor wie lijdt
onder de verhalen die wij maakten.*

‘Het is niet onze taak om de hele wereld in één keer te
redden, maar om ons uit te strekken en dat deel van de
wereld te helen dat binnen ons bereik ligt.’

– *Clarissa Pinkola Estés*



INHOUD

Inleiding 9

Deel I De mythe van kippensoep en bottenbouillon 17

Deel II Planten: onze groene bondgenoten 39

Deel III Drinkbare Aarde: de recepten 119

Dankwoord 171

INLEIDING

‘Ik zal beginnen met de bloemen van de wereld. Daarna zal ik met dezelfde aandacht alles bestuderen wat leeft in de wateren van de aarde. Vervolgens betreed ik de poort naar de blauwe ether, met haar vele diersoorten. En ten slotte zal ik de bossen binnengaan om de vochtige mossen te bestuderen, alle bomen en dieren die leven in de koele, donkere veelheid van het woud.’ – *Hilma af Klint*

Planten ademen ons, voeden ons, helen ons. Ze verdienen een hoofdrol in ons leven.

Het was een vroege lentedagochtend toen ik over ons landje liep. In de uiterste hoek, bij de compostheuvel, zag ik iets bewegen in het hoge gras. Daar, in de eerste zonnestralen, lag een reetje te slapen. Zijn flanken gingen rustig op en neer, zijn vacht glansde in het zachte licht. Rondom hem strekte een tapijt van jonge brandnetels zich uit, hun bladeren nog zacht en frisgroen. Paardenbloemen stonden op knappen, hun gele zonnetjes klaar om de wei te vullen met licht. In de oude eiken klonk het gezang van merels, luid en helder, alsof zij het seizoen zelf wakker riepen.

Alles ademde aanwezigheid. Een ander wezen, zo dichtbij, rustend in het ritme van de Aarde. Planten die

zich uitrekten naar het licht, bomen die hun wortels diep in de grond verankerden, vogels die de lucht vulden met hun roep. En ik, ademend ernaast. Deel van dezelfde ademtocht. Mijn adem verbonden met die van de planten om mij heen en mijn lichaam met de beweging van het water dat door de bodem sijpelt.

Lente is de tijd van herinneren. Wat ondergronds in stilte sluimerde, drukt zich opnieuw naar boven in frisse scheuten. Bomen die kaal en doods leken, tonen ineens knoppen vol belofte. Het zijn beelden die mij doen beseffen dat leven altijd weer terugkeert, hoe zwaar de donkere tijd ook was. In zulke momenten voel ik des te sterker hoe misleidend het woord natuur is. Het suggereert afstand, alsof er een harde lijn loopt tussen ons en de rest van de levende wereld. Maar er is geen lijn die scheidt. Wij zijn diezelfde natuur, verweven met alles wat leeft.

Toch blijven we spreken over natuur alsof ze los van ons staat. Onlangs hoorde ik een hoogleraar op tv zeggen dat de natuur eropuit is ons te doden. Een zin die me verbijsterde. Want hoe kan datgene waaruit wij bestaan, datgene wat ons draagt en voedt, onze vijand zijn.

Misschien is dat wat we vergeten zijn: dat leven niet tegen ons is, maar met ons beweegt.

Ja, er is bruutheid. Bomen kunnen onwortelen in een storm, een plant kan giftig voor ons zijn en een dier kan verwonden. Die rauwheid hoort bij het leven zelf. Bij overleven en beschermen, bij krachten die groter zijn dan wij. En daarnaast toont de wereld zich telkens opnieuw in veerkracht, schoonheid en troost. Elk voorjaar schenkt de Aarde overvloed. Planten die ons voeden, genezen en kalmeren. Bloemen die onze ogen en harten openen.

En achter die overvloed ontvouwt zich een nog dieper weefsel: samenwerking, cocreatie, een web van uitwisseling waarin het ene leven het andere draagt. Het microbioom dat wortels voedt en ons eigen lichaam beschermt. Het mycelium dat onder de grond een netwerk vormt waardoor bomen voeding en signalen met elkaar kunnen delen. Dieren die bloemen bestuiven of zaden verspreiden. Vogels die in de ochtend zingen, hun klanken wevend door takken en bladeren. Gezang dat wellicht, zoals sommigen waarnemen, zelfs ondersteunend is voor bomen. Geluidsgolven zouden de opening van hun huidmondjes in het licht kunnen beïnvloeden. Subtiel, bijna onzichtbaar, en toch van levensbelang.

Het is in dat spanningsveld dat *Drinkbare Aarde* is geworteld. Want ook planten vragen om eerbied en zorgvuldigheid. Hun helende kracht is geen product voor onze grijpgrage handen, maar een uitnodiging tot wederkerigheid. De bitterheid, alkaloïden en andere stoffen die zij dragen, zijn soms medicinaal en soms juist schadelijk. Het zijn manieren waarop zij zichzelf beschermen, signalen van hun eigen leven dat behouden wil worden. En tegelijk zijn planten onze dagelijkse voeding. Wij leven bij gratie van hun wortels, bladeren, bloemen en zaden, en juist daarom vraagt die relatie om des te meer respect en aandacht.

Dat gevoel van verbondenheid met alles wat leeft, zat al vroeg in mij. Het is de reden dat ik als kind besloot geen vlees meer te eten. Iets in mij voelde sterk dat ik niet gevoed wilde worden door een lichaam dat niet het mijne was. Daarvoor voelde ik een te groot respect voor ander leven, voor de dieren die ik als kameraden zag en niet als voedsel. Mijn pad bracht me steeds weer terug naar plan-

ten: naar hun smaak, hun geur en hun stille intelligentie. Wat begon als intuïtie groeide uit tot overtuiging. Dat wij deel uitmaken van een cirkel van leven, gedragen door wortel, blad en bloem.

Dat pad is een levenspraktijk die mij sinds mijn tiende vormt, inmiddels al meer dan drie decennia. Sinds 2001 leef ik volledig vanuit de kracht van planten, als dagelijkse werkelijkheid. Ik verdiepte mij jarenlang in de westerse kruidengeneeskunde via een vierjarige vakopleiding, aanvuld met talloze verdiepende studies. Daarnaast trainde ik ruim zes jaar intensief onder begeleiding van een docent gespecialiseerd in taoïstische leringen, qi gong en traditionele Chinese geneeskunde, en verdiepte ik mij in yoga en Ayurveda. Die jaren leerden mij over kruiden en lichaam, en vooral over afstemming, terughoudendheid en verantwoordelijkheid. In die tijd ondersteunde ik vele mensen en dieren met planten, altijd in relatie, altijd met oog voor hun context, hun omgeving en hun eigen draagkracht. Die ervaring heeft mij gevormd, en zij klinkt mee in elke bladzijde van dit boek.

Daarom heb ik dit boek geschreven. Omdat ik geloof dat de verhalen die wij onszelf vertellen over leven, over gezondheid en over bouillon opnieuw verteld mogen worden. We zijn gaan denken dat genezing uit botten komt, dat kracht vlees vraagt. Maar dat is een mythe die ons vreemdt van de overvloed die de Aarde al sinds het begin der tijden schenkt.

Drinkbare Aarde begint met het ontrafelen van een mythe. In Deel I onderzoek ik waarom we zijn gaan geloven dat botten noodzakelijk zijn voor kracht en herstel, in Deel II ontmoet je de planten zelf en in Deel III laat

ik je proeven met recepten. Daarna mag iets anders leidend worden. Zachtheid die krachtig genoeg is om stand te houden. Planten als bondgenoten die ons dragen en troosten, die ons voeden zonder zich op te dringen. En de Aarde die drinkbaar wordt wanneer water haar groene kracht meedraagt.

Lisette Kreischer, april 2026

In dit boek verwijs ik naar planten als zij of haar. Dat is een bewuste, persoonlijke keuze. In het Nederlands worden planten meestal met het aangeduid. Dat is grammaticaal correct, maar kan ook afstand scheppen. Door vrouwelijke voornaamwoorden te gebruiken wil ik die vanzelfsprekendheid verschuiven. Niet omdat planten per definitie vrouwelijk zouden zijn. In de biologie kennen planten een grote variatie aan voortplantingsvormen, vaak voorbij indelingen als mannelijk of vrouwelijk.

Taal biedt ons vooral hij, zij of het, woorden die niet altijd recht doen aan de veelvormigheid van het levende. Het is geen vast systeem, slechts een klein gebaar van nabijheid.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De kennis in dit boek is gedeelde ervaringswijsheid, geen medisch voorschrift. Lees haar als afstemming, niet als vervanging van professioneel advies.

Hoewel dit boek recepten bevat, is het niet geschreven als receptenboek. Zie wat volgt als een uitnodiging tot verbinding en samenwerking. Voor wie vooral praktisch en dagelijks met kruiden wil werken, verwijs ik graag naar mijn eerdere boek *The Plant Pharmacy*. *Drinkbare Aarde* beweegt zich op het snijvlak van verhaal, ervaring en intentie.

DEEL I
DE MYTHE VAN KIPPENSOEP
EN BOTTENBOUILLON

DE MYTHE VAN KIPPENSOEP EN BOTTENBOUILLON

‘Er is een kracht die er sinds alle eeuwigheid is, en die kracht en potentie is groen.’ – *Hildegard von Bingen*

Binnen de kruidengeneeskunde bestaat de leer van de signatuur. Zij leert ons dat planten tekenen dragen die iets kunnen vertellen over hun werking in het lichaam: in hun vorm en kleur, in de plaatsen waar zij groeien, de omstandigheden waaronder zij gedijen en de manier waarop zij zich gedragen. Het is een oude manier van kijken, ouder dan de term zelf. Wat in Europa de leer van de signatuur werd genoemd, raakt aan een bredere, relationele manier van waarnemen die in uiteenlopende culturen terug te vinden is. In veel inheemse tradities speelt aandacht voor vorm, groeiplaats en gedrag van een plant een belangrijke rol in het begrijpen van haar werking. Kennis ontstaat daar vanuit langdurige nabijheid en observatie. Soms klinkt het antwoord: de plant heeft het ons verteld.

Wat wij nu de signaturenleer noemen, was eens een andere vorm van weten: een taal waarin planten, aarde en lichaam elkaar herkennen. In haar levende praktijk was zij een manier van waarnemen en verbanden leggen, geboren uit relatie en observatie, een levend patroon van betekenis tussen mens en wereld. Pas later, toen het begrip werd vastgelegd en gesystematiseerd, werd zij binnen de

opkomende natuurwetenschappen vaak gereduceerd tot symboliek en daardoor terzijde geschoven.

Vanuit die levende taal van verbanden kunnen we zien hoe planten zich verhouden tot hun omgeving en wat zij ons daarin tonen. Zo groeit engelwortel graag in relatief koude en vochtige omgevingen. Juist daar brengt zij in het lichaam verlichting. Zij verwarmt, stimuleert en droogt. De plek waar zij gedijt verwijst naar de lichamelijke klachten die zij kan verlichten, in dit geval die waarin kou en vocht overheersen.

Uit diezelfde manier van denken groeide wellicht het idee dat botten onze botten zouden versterken, dat kraakbeen vraagt om kippenpoot, dat kracht uit vlees moet komen. In volkswijsheid, rituelen en traditionele geneeskunde klinkt dat idee door: het ene lichaam voedt het andere. Vandaag keert die gedachte terug in de hype rond bottenbouillon.

Maar wat gebeurt er als we die gedachte opnieuw bevragen? Moeten voeding en genezing werkelijk verlopen via het lichaam van een ander wezen, of zijn we iets vergeten wat veel ouder is? Iets plantaardigs, iets zachts, iets wat voedt in wederkerigheid.

Misschien is het tijd om verder terug te kijken. Weg van wat is vastgelegd en terug naar herinnering. Naar een diep weten dat ouder is dan woorden.

Want ons lichaam herinnert zich wat soms vergeten is.

WAT ONS LICHAAM ZICH HERINNERT

‘Elke ademhaling die je neemt, is een adem die door planten voor jou is gemaakt.’ – *Robin Wall Kimmerer*

Eens, heel lang geleden, nog ver vóór de tijd van jagers en verzamelaars, leefde in Centraal-Afrika de Sahelanthropus.

Het landschap waarin deze vroege verwant van ons rondtrok, zag er heel anders uit dan nu. Geen dorre woestijn, maar een vochtig, levendig mozaïek van open bos, wetlands en grasvlakten. Tussen bomen en waterrijke zones groeiden vruchten, bladeren, wortels en zaden: voeding die niet gejaagd, maar verzameld werd.

Waarschijnlijk beschikte deze vroege mensachtige, net als veel andere primaten, over handen met een sterke greep, tegenovergestelde duimen, ogen die kleuren konden zien, malende kaken en een voorkeur voor zoet en bitter. Zo at zij vermoedelijk een breed scala aan planten uit haar omgeving, zoals noten, zaden, vruchten, bladgroen en bast. Onderzoek naar haar gebit suggereert in ieder geval een dieet waarin plantaardig materiaal een grote rol speelde.

Of de Sahelanthropus nu een directe voorouder was van *Homo sapiens* of een zijtak binnen de bredere groep van vroege homininen (de mensachtigen, onze vroegste verwanten), weten we niet zeker. Maar haar bestaan herinnert ons eraan hoe diep onze wortels met planten verbonden zijn.

Nog voor vuur, voor vlees, voor landbouw, leefden we van wat aarde en boom ons aanreikten. Die verbinding is niet verdwenen. Ze sluimert in ons geheugen, in onze smaak, in onze cellen.

Adem voor adem hebben we een intieme relatie met het plantenrijk.

Ooit, eerst geproduceerd door blauwalgen en later overgenomen door de groene wereld, werd zuurstof het levenselixer voor alles wat kruipt, vliegt en zwemt. Tot op de dag van vandaag reageren onze cellen op dat geschenk. Hoezeer we ook veranderen, hoeveel technologie we ook ontwikkelen: het zijn nog altijd de planten die naast ons staan, en ons blijven voorzien van datgene waar we niet zonder kunnen: zuurstof.

PLANTEN VERGETEN

‘We weten dat we gemaakt zijn van deze aarde. We weten dat deze aarde gemaakt is van onze lichamen.’

– *Susan Griffin*

De intimiteit die wij delen met planten gaat verder dan de zuurstof die zij ons aanreiken. Sinds ons bestaan op Aarde geven zij ons ook voedsel, medicijn, beschutting en vuur, en kunnen wij op onze beurt onze uitademing, onze poep en uiteindelijk ons lichaam teruggeven aan hun wortels.

Een wederzijds bestaan, een geven en ontvangen dat ouder is dan taal. Van niemand zijn wij zo afhankelijk als van planten en bomen. Onze verre voorouders wisten dat. Diep van binnen klonk de roep om te leven op de kracht van planten. Om hun bladeren te proeven, hun vruchten te verzamelen, hun zaden te kraken, en te herinneren wat voedt en wat heelt.

Gaandeweg raakten we iets kwijt. De planten, onze oudste bondgenoten, verdwenen naar de achtergrond. De relatie die ooit vanzelfsprekend en wederkerig was, verschoof. Door een veranderend klimaat trokken bossen zich terug en verschenen open vlakten. De wortels die ons generaties lang hadden gevoed, waren niet altijd meer te vinden. En hun bladeren en vruchten lieten zich niet meer zo vanzelfsprekend zien. In het grasland stuitten we soms enkel op de restanten van dieren die door anderen waren

geveld. We aten wat overbleef, uit nood, niet uit verlangen.

Langzamerhand veranderde ons handelen: van toeval-
lig vinden naar doelbewust nemen, van overleven naar
beheersen. Geleidelijk werd de intieme taal tussen mens
en plant stiller, bijna onhoorbaar. En wat eens een kring-
loop was, werd langzaam maar zeker een rechte lijn. Wat
ons voedde, werd meer en meer gereduceerd tot sierplant
óf tot onkruid. Wat ons heelde, werd steeds vaker wegge-
wuifd als bijgeloof. Wat ooit als levend werd gezien, werd
op den duur gemeten, gewogen, gecultiveerd en verhan-
deld.

En in diezelfde beweging veranderde ook onze ver-
houding tot dieren. Eerst waren ze gezelschap in het land-
schap, deel van datzelfde mozaïek van water, gras en scha-
duw. We volgden hun sporen als gidsen door het land naar
water en naar plekken waar vruchten groeiden. Langzaam
kantelde dat. We begonnen hen te achtervolgen, te van-
gen en te houden. Eerst om te overleven, later omdat we
dachten dat het zo moest. Hun lichamen werden ons bezit
en hun levens onze voorraad. Wat eens naast ons leefde,
kwam achter hekken terecht. Ze werden ons eigendom.
Ze werden ons voedsel.

En zo ontstonden ook de verhalen die ons vertelden
dat het geoorloofd is om dieren te doden. En dat het nor-
maal, zelfs goed en gezond zou zijn om ze te eten.