

Mieke Wesdorp-Willebrands

HET GROOT KRUIDEN HANDBOEK

HERKENNEN • KWEKEN • GEBRUIKEN

TERRA

INHOUD

VOORWOORD

12

INLEIDING
HET VERHAAL VAN DE MIDGARD KRUIDENTUIN

14

1 EEN KORTE GESCHIEDENIS
VAN DE KENNIS OVER KRUIDEN

18

2 DE AANLEG VAN EEN
KRUIDENTUIN

26

3 KRUIDEN OOGSTEN,
DROGEN EN BEWAREN

36

4 THEE, ELIXERS,
TINCTUREN EN SIROPEN

44

5**DE WERKZAME BESTANDDELEN
VAN KRUIDEN****62****6****KRUIDEN VOOR DE VERZORGING
VAN HUID EN HAAR****70****VERZORGENDE COSMETICA 80****VOOR HET GEZICHT**

Eenvoudig gezichtsmasker	80
Lang houdbaar gezichtsmasker	81
Basisreinigingslotion	81
Meer reinigingslotions en andere methoden om de huid te zuiveren	82
Reinigingsmelk met maarts viooltje	83
Lang houdbare lotion	83
Lavendellotion	84
Voedende en beschermende gezichtsolie	84
Gezichtscrème voor de normale huid	85
Voedende gezichtscrème voor de droge huid	85

VOOR DE HANDEN

Coldcream	86
-----------	----

VOOR DE VOETEN

Verzorgende voetolie	87
Kruidenvoetbad	87

VOOR HET HELE LICHAAM

Huidolie van leliebloemen	88
Kruidenmassageolie	88
Zonnebrandolie	89
Heilzame wondolie	90
Sint-janskruidolie	91
Calendulazalf	91
Vegan koningskaarscrème	92

VOOR HET HAAR

Versterkend haarmasker	92
Bier als haarversteviger	93
Citroensap als haarversteviger	93
Haarlotion van brandnetels	93
Haarolie van klitwortel	94
Kleursoelingen met kruiden	95
Nog een paar kruiden voor het haar	95

VOOR IN BAD

Opwekkend badelixer	96
Ontspannend badelixer	96
Luxe wellness badelixer	97

VOOR DE GEUR

Traditionele Franse eau de cologne	98
Geurzakjes voor een goede nachtrust	98
Geurzakjes voor in de linnenkast	99
Potpourri	99

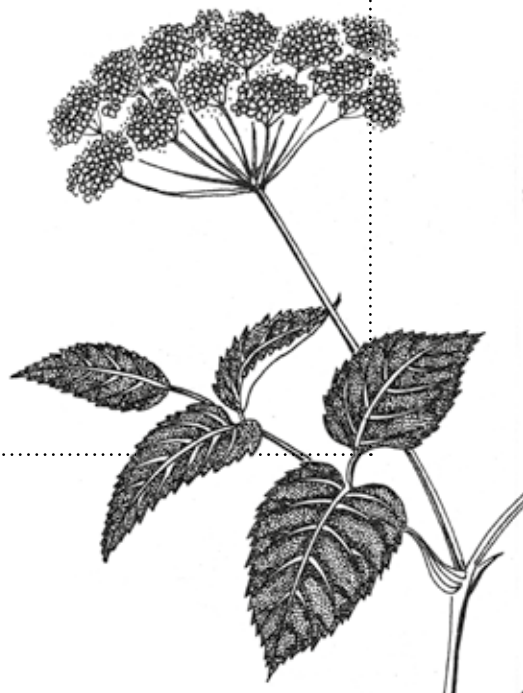


KRUIDENWANDELING
IN DE LENTE

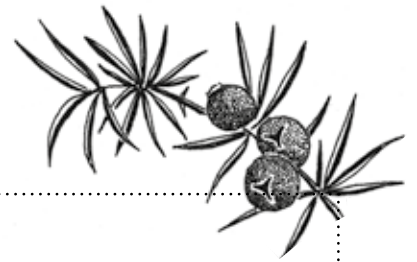
Maarts viooltje	104
Sleutelbloem	105
Gevlekt longkruid	106
Klein hoefblad	108
Groot hoefblad	109
Waterkers	110
Kleine veldkers	111
Dovenetel	112
Witte dovenetel	113
Hondsdraf	114
Madeliefje	115
Paardenbloem	116
Stinkende gouwe	118
Zevenblad	120
Driekleurig viooltje	121
Brandnetel	122
Weegbree	124
Herderstasje	126
Maagdenpalm	128
Kleefkruid	129
Vogelmuur	130
Winterpostelein	131
Gewone smeerwortel	132
Rode klaver	133
Heermoes & schaafstro paardenstaart	134
Wilde lijsterbes	136
Zwarte bes	137
Berk	138
Meidoorn	140
Lievrouwebedstro	142
Daslook	144
Gewone duivenkervel	146
Look-zonder-look	147

CULINAIRE RECEPTEN - ALGEMEEN 148

KOKEN MET WILDE KRUIDEN IN DE LENTE	150
Wildekruidentbouillon	151
Linzensoep met kippenmuur	151
Soep van paardenbloemblad	152
Zevenbladsoep	152
Geroosterde boekweit met komkommer, look & natto miso	153
Risotto met bieslook, daslook & gomasio	153
Rode linzen met look	154
Brandnetels met prei & tuinbonen	154
Klein hoefblad met sjalotten & radijs	155
Pittige rode salade met radijs & paardenbloemblad	155
Vega kruidenboter	156
Daslookboter	156
Brandnetelpesto	156
Gevulde eieren met brandnetel	157
Fruitige smoothie met kippenmuur	157
Viooltjessiroop	157
Wildekruidentbouillonpasta	158
Meiwijn	159



Echte kamille	162	Koninginnenkruid	222
Roomse kamille	164	Oost-Indische kers	224
Moederkruid	165	Blauwe knoop	226
Grote klaproos	166	Heide	227
Slaapbol	168		
Wijnruit	170	KOKEN MET BLOEMEN IN DE ZOMER	228
Vrouwenmantel	172	Courgettesoep met blauwe bloemen	228
Geel nagelkruid	174	Oost-Indische kerssoep	229
Gewone agrimonie	175	Bouillonpasta van Oost-Indische kers	229
Roos	176	Verkoelende rijstsalade met zomerbloemen	230
Zilverschoon	178	Couscous met bloemen	230
Moerasspirea	179	Muntbeignets	231
Bosaardbei	180	Daglelies met romige vulling	231
Zwarte braam	182	Vlierbloesempennenkoekjes met abrikoos & kamperfoeliesiroop	232
Framboos	184	Rijstdessert met rozen & verse aardbeien	232
Lelie	185	Dessert met zomerfruit & bloemen	233
Gewone vlier	186	Zomerse bowl	233
Kamperfoelie	188	Melissewater	235
Bernagie	190	Bloemensiroop	235
Lavendel	192		
Kattenkruid	194		
Polei	195		
Citroengele honingklaver	196		
Korenbloem	197		
Goudsbloem	198		
Valkruid	200		
Koningskaars	202		
Boerenjasmijn	204		
Heemst	205		
Muskuskaasjeskruid	206		
Bergamotplant	208		
Sint-janskruid	210		
Duizendblad	212		
Hartgespan	214		
IJzerhard	215		
Betonie	216		
Absintalsem	217		
Bijvoet	218		
Guldenroede	220		



9

KRUIDENWANDELING IN DE HERFST EN WINTER

236

Griekse alant	238
Echte valeriaan	240
Klit	242
Mierik	244
Mosterd	246
Zeepkruid	248
Kweek	249
Wilde cichorei	250
Adderwortel	252
Lis	253
Vlas	254
Grote kaardenbol	256
Jeneverbes	258
Hop	260
Hennep	262
Toverhazelaar	263
Engelwortel	264

AFSCHEID VAN EEN JAAR ROND IN DE KRUIDENTUIN	266
---	------------

KOKEN MET WILDE WORTELS IN DE HERFST & WINTER	268
--	------------

Soep van roomsekervelwortel	268
Noedels met paardenbloemwortels	269
Stoofpotje van klitwortels met shiitake	269
Bieten-appelsalade met mierikswortelsaus	270
Pompoenbeignets met kervel	270
Pompoen met pesto van winterpostelein en noten	271
Geroosterde zaden	271
Gomasio	273
Vlierbessendessert met vanillesaus	273

10

KEUKENKRUIDEN

274

LOOK	278
Bieslook	279
Knoflook	280

SCHERMBLOEMENFAMILIE	282
Anijs	283
Dille	284
Karwij	285
Echte kervel	286
Komijn	287
Koriander	288
Lavas	289
Peterselie	290
Roomse kervel	292

Venkel	294
Selderij	296

LIPBLOEMENFAMILIE	298
Basilicum	299
Bonenkruid	300
Hysop	301
Citroenmelisse	302
Wilde marjolein	304
Pepermunt	306
Rozemarijn	308
Echte salie	310
Echte tijm	312



COMPOSIETENFAMILIE	314	Warmoes	328
Citroenkruid	315	Prei met shiitake, tuinbonen & tijm	328
Dragon	316	Pastinaak met bloemen van hondsdraf & tijm	329
ROZENFAMILIE	317	Asperges in oreganosaus	329
Grote pimpernel	317	Gebakken sla met echte salie	330
Kleine pimpernel	318	Wortel-avocadosalade met dille & komijn	330
LAURIERFAMILIE	319	Salade van zoete groenten met zalm, dille & dragon	331
Laurier	319	Rode biet met dille, citroenmelisse & komkommer	331
KOKEN MET KEUKENKRUIDEN		Wittebonensalade met rucola & tonijn	332
VOOR ALLE SEIZOENEN	320	Witte bechamelsaus met basilicum	332
Basisbouillon met kruiden	320	Variaties op de bechamelsaus	333
Kervelsoep	320	Muntsaus	333
Uiensoep met marjolein	321	Venkelsaus	333
Kruidige tomatensoep	321	Heldere uiensaus	334
Adukibonensoep met fijne kruiden	322	Kervelpannenkoekjes	334
Lauwarme rijstsalade met peultjes & basilicum	322	Witlofschuitjes met ansjovis & basilicumolie	335
Beignets van kikkererwten met tijm & marjolein	323	Hiziki of zeespaghetti met tuinkers & radijs	335
Boekweit met tuinkers	323	Basilicumtoast	335
Pastasalade met tuinbonen & bonenkruid	324	Zevenkruidencrème	336
Courgettetaart met oregano	324	Pudding van rijstvllokken met cashewnoten & abrikozensaus	336
Sushi met wortel, groene asperge & bieslookbloemen	325	Griesmeelpudding met peer, rozijnen & anijs	337
Zwarte bonen met maïs & dille	326	Dragon-melisseazijn	337
Verkoelende groene rijstsalade	327	Aromatische kruidenolie	337
Gierst met gekaramelliseerde ui & fijne kruiden	327		

DANKWOORD

341

COLOFON

344



A still life painting featuring a glass vase filled with various items. The vase contains several white flowers with green leaves, a green cucumber, and some red berries. The background is a textured, greyish-blue wall. The foreground shows a wooden surface with a few scattered leaves and a red berry.

3.

**KRUIDEN
OOGSTEN,
DROGEN EN
BEWAREN**

OOGSTEN, DROGEN EN BEWAREN

Meestal zet je kruidenthee van gedroogde bladeren, bloemen of wortels. Ook in de keuken maak je vaak gebruik van gedroogde kruiden. Tijdens het groeiseizoen in lente en zomer kun je bladeren, bloeiende kruiden en bloemen vers verwerken in thee, siroop, tinctuur of in het eten. Verse kruiden zijn krachtig en smakelijk. Omdat ze water bevatten moet je er over het algemeen meer van gebruiken. Gebruik van verse kruiden gemiddeld twee keer zoveel als van gedroogde. Gedroogde kruiden smaken intenser omdat tijdens het drogen het vocht verdampt en daardoor de smaak sterker wordt.

Sommige verse kruiden zijn er maar korte tijd: bijvoorbeeld berkenblad een week of zes, echte kamille hoogstens een paar maanden, vlierbloesem een maand. De meeste keukenkruiden, bijvoorbeeld marjolein, pimpernel, bieslook, peterselie, hysop en munt, zijn de hele lente en zomer beschikbaar. Andere soorten, zoals tijm, snijselderij, rozemarijn en laurier, kun je vrijwel de hele winter vers oogsten. Ons klimaat heeft een lang herfst- en winterseizoen. Gedroogde kruiden zijn daarom onmisbaar. Zowel voor geneeskruiden als voor keukenkruiden geldt: verse kruiden zolang het kan en indien je daarover beschikt, gedroogde kruiden in de herfst en winter of als je geen verse



kruiden bij de hand hebt. Omwille van de kwaliteit en houdbaarheid is het belangrijk dat je kruiden op het juiste moment en op de juiste manier verzamelt.

OOGSTEN OP HET JUISTE TIJDSTIP

Als het gaat om het juiste tijdstip waarop je kruiden het beste kunt inzamelen, gelden de algemene regels:

- Oogst 's morgens als de dauw is opgedroogd en de rest van de dag uitsluitend als het buiten droog weer is.
- Oogst nooit tijdens of vlak na een regenbui, want dan zijn de kruiden vatbaarder voor schimmel. Bovendien is het gehalte aan werkzame stoffen vlak na een regenbui lager.
- Verzamel bladkruiden in het algemeen niet op het middaguur, wanneer de zon op de hoogste stand staat. De temperatuur speelt een belangrijke rol. Op warme dagen met temperaturen boven de 25 °C kun je alleen kruiden verzamelen in de vroege ochtenduren en na drie uur 's middags. Tussen elf uur en half drie kunnen de bladeren van bijvoorbeeld weegbree en klein hoefblad helemaal slaphangen van de felle zon en hoge temperatuur. De kwaliteit is dan minder. Op beschaduwde plaatsen kun je dan nog wel oogsten. Bij koel of bewolkt weer maakt het niet uit. Houd rekening met de zomertijd.
- Sommige soorten bloemen, zoals goudsbloem, korenbloem en muskusaasjeskruid en alle zaden kunnen wel midden op de dag worden geoogst.
- Verzamel kruiden altijd in dunne lagen in een luchtige mand. De temperatuur in de oogstmand kan binnen een dikke laag kruiden die in de hitte zijn geplukt, hoog oplopen en daardoor treedt kwaliteitsverlies op.
- Pluk de bloemen van echte kamille, koningskaars en klaprozen altijd vroeg. Klaprozenblaadjes vallen bij warm weer en harde wind al vóór 10 uur uit en de bloemen van koningskaars verwelken in die omstandigheden al vóór het einde van de ochtend. Klaprozen en koningskaarsbloemen moet je elke dag oogsten om er geen uitgebloeide bloemen tussen te krijgen. Kamillebloemen laten vroeg in de ochtend gemakkelijker los; je trekt dan minder stukken stengel mee.
- Bloemen van muskusaasjeskruid, rozen, korenbloem en goudsbloem kun je ook in de middag oogsten. Vooral goudsbloemen gaan laat open. Wanneer je ze 's morgens plukt, gaan er 's middags nieuwe bloemen open. Deze soorten kun je om de dag plukken.
- Houd ook rekening met het seizoen. Zo moet je kruiden waarvan je de bladeren gebruikt vóór de bloei oogsten. Voorbeelden hiervan zijn alle soorten munt (oogst: mei en juni), berk, brandnetel, zevenblad en paardenbloem (vanaf eind april tot eind mei). De meeste keukenkruiden die je wilt drogen, denk aan citroenmelisse, marjolein, tijm, oregano, hysop en echte salie, oogst je ook vóór de bloei, want dan zijn hun aromatische stoffen het sterkst; daarna gaat alle energie naar de bloei.
- Oogst bloemen wanneer ze pas open zijn. Liever wat dichte knoppen ertussen, zoals in het geval van echte kamille en sint-janskruid, dan uitgebloeide bloemen, want deze zijn dan al bezig met hun zaadvorming. Als overdag de zon stijgt, neemt onder invloed van licht en warmte het aantal werkzame stoffen toe. Sommige kruiden geuren daardoor het sterkst aan het begin van de avond, zoals kamperfoelie en teunisbloem. Deze nachtbloeiers kun je juist het beste op dat tijdstip oogsten.

OOGSTEN OP DE JUISTE PLAATS

Vermijd bij het oogsten van wilde kruiden drukke autowegen en pluk niet op plaatsen in parken, langs paden en natuurgebieden waar honden worden uitgelaten. Dat geldt ook voor plaatsen waar vossen voorkomen, in verband met de vossenlintworm. Om te vermijden dat er verontreinigingen van vogels en insecten op de planten zitten, kun je het beste de kruiden zo jong mogelijk oogsten.

OOGSTEN VAN DE JUISTE KWALITEIT

Niet alle bladeren oogst je jong. Voor de vorming van werkzame bestanddelen is tijd nodig. Deze stoffen nemen toe naarmate de plant zich verder ontwikkelt. Op een gegeven moment is het maximum bereikt en nemen de stoffen weer af. Dat kan al ruim vóór het verwelken zijn. Van zevenblad en zwarte braam bijvoorbeeld kun je afwisselend jonge en oudere bladeren inzamelen. Soms ontwikkelen zich ook minder gewenste bestanddelen in en op de ouder wordende plant. Let daarom altijd goed op het uiterlijk. Controleer ook de onderkant van de bladeren op schimmels, insecten of verontreiniging door slakken. Oudere bladeren die er schoon uitzien kun je oogsten.

Wanneer je kruiden oogst om te drogen, moet je altijd goed letten op bepaalde verschijnselen en symptomen die kunnen duiden op een ziekte of plaag. Denk aan schimmels zoals meeldauw, luizen, aardvlooien, wantsen en andere insecten.



Elk jaar is weer anders, vooral bij een koele lente valt het meestal wel mee met de plagen. Over het algemeen gaat het met zowel wilde kruiden als keukenkruiden goed. Sommige soorten hebben wel regelmatig last van een plaag. Zo krijgt gevlekt longkruid bij warm weer na de bloei, zodra de grote gevlekte bladeren zich hebben ontwikkeld, vaak last van meeldauw, een witte schimmel die in vlekken op het blad verschijnt. Deze bladeren kun je niet meer gebruiken. Het oogsten gaat dan een stuk langzamer omdat je selectief te werk moet gaan. Daarom is dat opletten heel belangrijk, want als je het begin van zo'n ziekte of plaag vaststelt, kun je er wellicht nog iets aan doen. Bijvoorbeeld bij de eerste tekenen van een aantasting direct oogsten, als het weer het toelaat. Dan ben je de plaag voor. In het geval van luis kun je de plant behandelen met een biologisch middel, zoals zelfgemaakte brandnetelthee van een flinke bos brandnetels die je in een emmer water een paar dagen laat trekken. Daarna zeven en met een plantenspuit op de aangetaste planten spuiten of met een borstel de planten besprenkelen. Laat er voor het inzamelen van nieuw blad wel een flinke regenbui overheen gaan voordat je daarna bij droog weer gaat oogsten.

Bij schimmels, zoals bijvoorbeeld de gele puntjes aan de onderkant van braam- of aardbeiblad, is vaak de enige oplossing alle goede delen van het gewas zo snel mogelijk oogsten. Snijd daarna alles af, dan zie je dat bij voldoende regen de plant opnieuw uitloopt en je voor een tweede keer bladeren kunt oogsten.

Op sommige lipbloemigen, zoals witte dovenetel, bergamotplant en citroenmelisse, kunnen kevertjes enorm huishouden. Zo zijn blauwe muntgoudhanen (*Chrysolina coeruleans*) dol op munt. Al parend en etend werken ze alle planten af en als je ze hun gang laat gaan, vreten ze alles op. Zodra je de eerste exemplaren op een van die kruiden ziet, kun je ze beter verwijderen door ze in een potje te verzamelen en een eind verderop weg te gooien.

De rupsen van het koolwitje, die in sommige zomers de complete oogst van de Oost-Indische kers kunnen oppeuzelen, kun je ook in een vroeg stadium verzamelen en weggooid. In natte periodes kunnen slakken kruiden aanvreten en vervuilen.

Houd de kruidentuin door wieden en schoffelen vrij van onkruid; dat houdt het overzichtelijk en vergemakkelijkt het oogsten. Dek in het najaar de aarde rondom de vaste planten af met stro of blad.

OOGSTEN VOLGENS DE JUISTE METHODE

Als je kruiden in het wild verzamelt, is het natuurlijk belangrijk dat je niet te veel op één plek oogst. Laat altijd voldoende planten achter om hun voortplanting te verzekeren. Van zevenblad, brandnetel, weegbree en paardenbloem is er altijd wel genoeg, maar van lipbloemigen als hondsdrif en witte dovenetel loopt het aantal gestaag terug en past bescheidenheid. Neem niet meer dan je ruimte hebt om te drogen; doe het anders in een paar keer. Gebruik bij het afritsen van jong berkenblad uitsluitend blad van jonge zaailingen, van een paar jaar oud. Ook al staan er veel bij elkaar, pluk niet een boompje helemaal kaal, maar oogst van enkele takken en laat de rest ongemoeid.

Er is ook een flink aantal kruiden waarvan je het gehele bloeiende kruid gebruikt. Denk hierbij in de lente aan zachte, bladrijke kruiden, zoals alle soorten dovenetel, hondsdrif, kattenkruid en het driekleurig viooltje. Daarvan snijd je de bovenste delen met een sikkels af, vanaf waar het blad fris en groen is. In de zomer zijn dat duizendblad, moerasspirea, guldenroede en sint-janskruid. Van deze kruiden snijd je de bovenste bloeiende delen van de takken, net boven de onderste bladeren die meestal al beginnen te verdorren terwijl de plant bloeit. Van deze houtige soorten snijd je met een sikkels bosjes af van de bovenste 25 tot 40 cm. Wanneer je niet over een sikkels beschikt, kun je sterke stengels, wanneer je ze niet kunt afbreken, beter afknippen met een snoeischaar en zachte stelen met een gewone schaar.

De meeste bladkruiden oogst je met de sikkels: houd met de ene hand een bosje kruiden bij elkaar en snijd het met de andere hand met de sikkels af. Houd altijd de punt van de sikkels naar de grond gericht om te voorkomen dat je in je hand snijdt. Een sikkels heeft een lemme als een zaagje en als het mis gaat wordt het een lelijke wond. Sla elke afgesneden bos een keer krachtig uit om eventuele insecten eruit te schudden. Omdat je kruiden voor het drogen beslist niet mag wassen, is het belangrijk om al tijdens het oogsten goed op vervuiling te letten. Verzamel bladeren of bloeiende kruiden in een wijde mand. Leg ze er luchtig in, druk ze nooit aan en zet de mand niet in de felle zon. Het oogsten kan soms enige uren duren en het is beter om geoogste kruiden zo koel mogelijk te houden en elke druk te vermijden. Leg voor kleine bloemen zoals lavendel, echte kamille en maarts viooltje een theedoek in de mand.

DROGEN

Spreid kruiden na het oogsten zo snel mogelijk uit. Was ze niet, maar controleer ze goed. Spreid ze daarna op een hor uit en laat ze eerst aan de lucht drogen.

Controleer tijdens het uitspreiden van de kruiden weer zorgvuldig op alles wat er niet in thuis hoort, zoals aarde, grassprietjes of andersoortige bladeren, slakken, luis, vraat of vogelpoep. Het voordeel van drogen op horren is dat tijdens het droogproces eventueel achtergebleven zand eruit wordt gezeefd. Zet bij droog weer altijd ramen open; insecten die zijn achtergebleven op de kruiden zullen naar buiten vliegen. Uit de drogende waar kunnen ze geen voeding meer halen. Haal uitgebloeide bloemen ertussenuit; deze hebben geen waarde meer. In het geval van paardenbloemen zullen ze de volgende dagen als pluizenbollen op de hor liggen.

Droog ingezamelde kruiden altijd eerst 1 tot 2 dagen aan de lucht: zonder kunstmatige warmte en dun uitgespreid op horrengas in houten frames. Alle kruiden zijn verschillend. Zo worden weegbree en citroenmelisse snel bruin/zwart. Hun bladeren moet je dus naast elkaar uitspreiden. Met deze soorten moet je niet te lang wachten om ze boven de warmtebron na te drogen. Dikke bladeren, zoals van klein hoefblad, leg je ook naast elkaar. Bladeren en bloemen van de rozenfamilie daarentegen drogen heel gemakkelijk, behouden goed hun kleur en hebben soms nauwelijks een warmtebron nodig. Bij munt en brandnetel valt op dat de bladeren na een paar dagen al droog aanvoelen, terwijl de stengels nog nat zijn. Het is dan een slimme zet om de bladeren van de stengels te halen en de stengels weg te doen. Raak kruiden die te drogen zijn gelegd niet te vaak aan en keer ze niet te vaak.

TIP

Droog kruiden in een stofvrije ruimte, bijvoorbeeld een logeerkamer, zolder of goed geventileerde schuur, waar overdag bij droog weer de deur en ramen opengezet kunnen worden voor een goede ventilatie. Houd de gordijnen dicht. De ruimte waarin je kruiden droogt moet schemerig zijn, want licht beïnvloedt de kleur en, net als bij gemaaid gras dat in de zon ligt, zullen de kruiden vergelen. De kleuren van bloemen blijven veel mooier als je ze in het donker droogt.

Verzorgende cosmetica

Voor het gezicht

Gebruik in de volgende recepten bij voorkeur biologische kruiden, vruchten en andere ingrediënten. Kijk voor meer informatie in hoofdstuk 6: Kruiden voor de verzorging van huid en haar.

Van verschillende vruchten kun je eenvoudig voedende en verkoelende maskers maken, vooral van die van de familie van de roosachtigen. Aardbeien, perziken, abrikozen en appel hebben een samentrekkende werking op de huid. Stamp of pers de vruchten tot een gladde substantie en voeg er een beetje amandelmeel aan toe om het te binden. Heb je een vet huidtype? Dan kun je beter een beetje geklopt eiwit gebruiken om dit masker te binden. Breng dit masker aan op een huid die met warm water gereinigd is en laat 20 min. inwerken terwijl je je ontspant. Was af met lauw water.

Speciaal tegen rimpels zijn maskers van rauwe geraspte aardappels of bieten heel doeltreffend. Als de substantie na het raspen te waterig is voeg er dan wat havermeel of rijstzemelen aan toe.

Veel van de volgende recepten worden zonder chemische conserveermiddelen gemaakt. Maak daarom kleine hoeveelheden. Een digitale keukenweegschaal of brievenweger is daarvoor gewenst. Werk met schone glazen of roestvrijstalen kommen en maatbekers. Een elektrische mixer is handig, maar het lukt ook met een kleine garde of houten lepel met een gat erin. Een vloeistofthermometer is onmisbaar.

EENVOUDIG GEZICHTSMASKER

VOOR 1 GEZICHTSMASKER:

½ citroen
1 eidooier
paar druppels citroensap of
komkommersap
1 tl amandelolie

TIP

Wanneer je last hebt van grove poriën en/of een vette huid en je je huid glad en strak wilt maken, probeer dan eens dit huismiddeltje.

- Pers het sap grotendeels uit de citroen, zodat er een kommetje ontstaat. Bewaar het citroensap.
- Laat de eidooier in de holle citroen glijden. Laat minimaal een paar uur of liefst 1 nacht staan.
- Voeg de eidooier toe aan een kom en roer het citroen- of komkommersap en de amandelolie erdoor.



Maak je gezicht nat met warm water en dep droog. Breng de eidooier gelijkmatig aan op je gezicht, houd afstand van je ogen. Ga 15 tot 20 min. rustig liggen en voel de adstringerende werking. Was het masker met lauw water af.



Dit eenvoudige gezichtsmasker is niet houdbaar, dus direct gebruiken.

LANG HOUDBAAR GEZICHTSMASKER

VOOR 350 GRAM (CA. 15 MASKERS):

250 g zongedroogde, superfijne klei
50 g rijstzemelen
50 g gemengde en gedroogde
kruiden (bijv. goudbloemblaadjes,
echte kamille, klein hoefblad,
roos, hamamelisbladeren,
weegbree, sint-janskruid,
aardbei- of braamblad),
tot poeder gewreven
2 tl etherische olie (bijv. sinaas-
appel, echte kamille of lavendel)

TIP

Voor dit recept moeten de
kruiden kurkdroog zijn. Droog
ze eventueel na met behulp van
een milde warmtebron. Om de
kruiden fijn te wrijven kun je
een fijne zeef gebruiken.

- Meng de zongedroogde superfijne klei met de rijstzemelen en de gedroogde kruiden goed door elkaar.
- Voeg de etherische olie toe en meng de olie grondig door.
- Bewaar dit gezichtsmasker in een goed afgesloten pot op een droge plaats.



Gebruik voor 1 masker 1 volle eetlepel en los die op in 1 eetlepel warm water. Was je huid eerst met warm water om de poriën te openen en dep je huid droog. Breng het gezichtsmasker gelijkmatig aan op de huid en laat 10 tot 15 min. inwerken. Spoel de huid met warm water af en breng daarna wat gezichtsolie op de huid aan. Voor het droge huidtype is het goed om een paar druppels gezichtsolie aan het masker toe te voegen.



Mits droog bewaard, is dit gezichtsmasker ca. 1 jaar en 6 maanden houdbaar.

BASISREINIGINGSLOTION

VOOR 500 ML:

1 el gedroogd duizendblad
of 3 el vers duizendblad
1 dungseden schil van een
onbespoten citroen
of sinaasappel
500 ml bron- of regenwater

TIP

In plaats van de schil van
een onbespoten citrusvrucht
kun je ook 1 eetlepel oranje-
bloesemwater gebruiken.

TIP

Voeg voor een langere houd-
baarheid 2 theelepels benzoë-
tinctuur toe (verkrijgbaar bij de
drogist of de apotheek).

- Laat het duizendblad samen met de dungseden schil van een onbespoten citroen of sinaasappel 2 tot 3 uur trekken in het bron- of regenwater in een glazen schaal in de zon of op kamertemperatuur dicht bij de verwarming.
- Giet de vloeistof over in een roestvrijstalen pan. Breng met een deksel op de pan tegen het kookpunt aan, maar zorg dat het niet kookt. Zet de pan op een theelicht en laat 15 min. trekken.
- Zeef de vloeistof door een passeerdoek of filterzakje.
- Laat de vloeistof afkoelen en vul er flessen van ca. 100 ml mee.



Sprenkel royaal op een wattenschijfje of washandje en reinig 's avonds voor het slapengaan je gezicht hiermee. Deze basisreinigingslotion werkt goed om make-up te verwijderen en bij onzuiverheden.



Deze basisreinigingslotion is in de koelkast ca. 1 week houdbaar.





7.

KRUIDEN- WANDELING IN DE LENTE

In dit seizoen ontwaakt de natuur met een eindeloze schakering van tinten groen, tere bloesems en talrijke vrolijke bloemen. Dag na dag komen er weer nieuwe soorten kruiden boven de grond. De kruiden worden beschreven in volgorde van hun verschijnen. Zo blijven leden van dezelfde familie bij elkaar staan en zie je hun onderlinge overeenkomsten en verschillen.



MAARTS VIOOLTJE

VIOLA ODORATA

Viooltjesfamilie (*Violaceae*)

ANDERE NAAM:	Welriekend viooltje
ENGELSE NAAM:	<i>Sweet violet, wood violet, common violet, English violet, garden violet</i>
FRANSE NAAM:	<i>Violette de mars</i>
DUITSE NAAM:	<i>Märzviolett</i>

Een van de vroegst bloeiende planten is het maarts viooltje. Zodra in maart de temperatuur stijgt en de zon de beschutte plekkjes dicht bij de aarde verwarmt, komt het maarts viooltje boven de grond. Je kunt dan aangenaam verrast worden door een heerlijke zoete geur die met een zacht lentebriesje je kant opwaait. Na enig speurwerk vind je die prachtige, diep blauwpaarse bloempjes tussen hun groene kussens van eivormige blaadjes. Het sterke parfum doet misschien anders vermoeden, maar dit viooltje heeft een bescheiden bloemetje.

Als in maart de vroege parelmoervlinders tevoorschijn komen, vinden ze in het maarts viooltje hun eerste honingrijke voedselbron. Na de bloei kruipt de plant verder over de grond en breidt zich uit door steeds meer uitlopers stevig in de grond te verankeren. Het is een uitstekende bodembedekker. In het wild is het maarts viooltje vrij zeldzaam; je vindt hem voornamelijk in de duinen. Je kunt zoveel bloempjes plukken als je wilt zonder bang te zijn dat de plant zich daardoor niet uitzaait: in maart steken de bloemen al hun energie in geur en kleur. Wonderlijk genoeg bloeit het maarts viooltje eind mei nog een keer. Verborgen onder de bladeren vind je dan bleekgroene steeltjes met een spits knopje. In die knopjes zitten meeldraden en een stamper die uitgroeien tot een behoorlijk dik, bolvormig vruchtje. Deze springt met drie kleppen open en de zaadjes schieten eruit. De mieren doen de rest; ze dragen de zaden verder weg en eten het vette knobbeltje dat aan elk zaadje zit.

De hele plant bevat veel plantenslijm. Door de slijmoplossende werking heeft thee van verse of gedroogde wortels, blad en bloemen van het maarts viooltje een openende werking voor de luchtwegen bij verkoudheid, opgezette klieren

en kinkhoest. Het werkt verzachtend bij hoest en keelpijn. Verder bevatten de bloemen salicylzuur en een blauwe kleurstof. Inwendig werkt het maarts viooltje ontspannend en kalmerend op het zenuwstelsel en verbetert het geheugen. De wortel bevat eiwit, suiker en rubber; een thee ervan werkt mild laxerend. Je kunt er een heerlijke reinigende gezichts lotion (zie blz. 83) van maken die niet alleen de huid verfijnt en verzacht, maar ook een zuiverende werking heeft op puistjes en oneffenheden.

De lotion kun je als verkoelend kompres aanbrengen bij hoofdpijn en opvliegers.

De aromatische geur van het maarts viooltje is een etherische olie waarvan de bloemen ca. 0,003% bevatten. Het is een aanrader om ze in het badwater te strooien.

Door de fijne geur en smaak kun je de bloemen goed gebruiken om er zoete siroop van te maken, zoals je ook vlierbloesemsiroop maakt.

Op markten in Zuid-Frankrijk verkoopt men gesuikerde viooltjes als heerlijke snoepjes. Die worden gemaakt door de bloempjes te dompelen in een mengsel van gesmolten rietsuiker, citroensap en eiwit. Daarna worden de snoepjes hard door ze in koud water te laten 'schrikken'.



GULDEN, STENGELLOZE & SLANKE SLEUTELBLOEM

PRIMULA VERIS, PRIMULA VULGARIS & PRIMULA ELATIOR

Sleutelbloemfamilie (*Primulaceae*)

ENGELSE NAAM:

Cowslip, common primrose en oxlip

FRANSE NAAM:

Primevère officinale, primevère acaule en primevère élevée

DUITSE NAAM:

Frühlings Schlüsselblume, stängellose Schlüsselblume en hohe Schlüsselblume

Primula is het vrouwelijk verkleinwoord van het Latijnse *primus*, dat 'eerste' betekent. Deze inheemse plant heet zo omdat hij al heel vroeg in het jaar bloeit. Ondanks zijn tweede naam *vulgaris*, de Latijnse aanduiding voor 'gewoon', is het een vrij zeldzame plant. De derde soort, de slanke sleutelbloem (*Primula elatior*) voelt zich thuis in vochtige bossen en drassige weilanden, vooral in rivier- en zeekleigebieden. Als hij de kans krijgt, zaait de plant zich daar volop uit.

Je kunt sleutelbloemen gemakkelijk in de tuin kweken. Eind maart staan ze met hun volle, zoet geurende trossen lichtgele of felgele bloemen in bloei, zowel de lang gesteelde slanke sleutelbloem als de stengelloze bloemen die laag tussen de bladeren bloeien. Alle primula's zijn een bron van nectar voor tuinhommels, bijen en aardhommels die al vroeg in het jaar rondvliegen.

Sleutelbloemen zijn vaste planten met een korte wortelstok van waaruit eerst een rozet wordt gevormd van zachte, rimpelige ovale bladeren. De bloemen keren zich naar één zijde. De slanke sleutelbloem is aan de voet soms wat rood gekleurd.

Gulden sleutelbloem werd ook aangeduid als *Primula officinalis*, wat erop wijst dat deze plant als een krachtig geneesmiddel bekendstaat. Deze bevat de glycosiden primverine en primulaverine en is rijk aan saponinen, etherische olie en flavonoïden. De plant wordt gebruikt als zenuwsterkend middel, omdat sleutelbloem kalmerend werkt bij nervositeit, hoofdpijn en

slapeloosheid. In geconcentreerde vorm is het een verdovend middel.

De stengelloze sleutelbloem werkt ontzurend en is daarom goed bij de behandeling van reuma, artritis en ischias. Deze helpt ook bij hoge bloeddruk. Je kunt van het blad en de bloemen thee trekken. De bloemen kun je eten en zijn een mooie garnering in salades en kleine hapjes.

Alle soorten sleutelbloem zijn slijmoplossend en ze zijn daarom goed in een kruidenthee tegen vastzittende hoest, bronchitis en verkoudheid.

Van de wortels van sleutelbloemen kun je een gekookt aftreksel maken en dat uitwendig gebruiken om als kompres op reumatische plekken te leggen. Of voeg het aftreksel toe aan het hete badwater bij gewrichtsreuma en kneuzingen. Dit werkt pijnstillend.





GEVLEKT LONGKRUID

PULMONARIA OFFICINALIS

Ruwbladigenfamilie (*Boraginaceae*)

ANDERE NAAM:	Breed longkruid
ENGELSE NAAM:	<i>Lungwort</i>
FRANSE NAAM:	<i>Pulmonaire</i>
DUITSE NAAM:	<i>Lungenkraut</i>

Wanneer het licht in het voorjaar nog ongehinderd door de bladerloze bomen valt, bloeit op luwe plekjes in vochtige bossen het prachtige gevlekt longkruid. Tegenwoordig is het in het wild vrij zeldzaam geworden. Door de bijzondere bloemen, die rozerood beginnen en tegen het eind van de bloei naar lilablauw verkleuren, is het een geliefde tuinplant. De licht zoet geurende bloemen worden druk bezocht door de vroege hommels en bijen. Dit kruid is een goed voorbeeld van de signatuurleer: in de eirond-lancetvormige bladeren die gespikkeld zijn met bleekgroene vlekken zag men een gelijkenis met zieke longen. In de Latijnse naam herken je het woord *pulmo*: 'long'.

Door het gehalte aan slijmstof, looistof, kiezelzuur en saponine is de thee van blad en bloemen een uitstekend middel bij alle longkwalen. Je oogst eerst het bloeiend kruid. Na de bloei verschijnen de grote behaarde bladeren die je later in de lente kunt oogsten. Wacht daar niet te lang mee, want bij warm weer ontstaat gauw meeldauw op de bladeren. Na het afsnijden van het blad vormen zich nieuwe frisse bladeren. Meestal wordt gevlekt longkruid als samengestelde thee gedronken met andere kruiden die goed voor de luchtwegen zijn, zoals weegbree, echte salie, heemst, klein hoefblad, sleutelbloem, hondsdrif en tijm. Bij benauwdheid en vastzittende hoest kun je ook je borst inwrijven met verse, tot moes gestampte bladeren.

In een aftreksel van de wortels en de onderste bladeren van gevlekt longkruid kun je kompressen dopen waarmee je ontstekingen en wonden kunt behandelen.



Koken met wilde kruiden in de lente

Van verscheidene wilde kruiden kun je samen met groente, granen, peulvruchten en zeewier lekkere en gezonde gerechten maken. Wilde kruiden geven vitaliteit: ze zijn een waardevolle aanvulling op de dagelijkse voeding, versterken het immuunsysteem en geven een krachtig gestel.

Terwijl in de lente het nieuwe tuinseizoen van start gaat, pluk je de vroege voorjaarskruiden voor het eten in één moeite door. En al is het buiten nog koud, het is fijn om na je werk of vóór het ontbijt met een mesje en vergiet even de tuin in te lopen om wat jonge blaadjes en topjes te plukken voor in de soep, salade, het avondeten of op de boterham. In 5 min. oogst je genoeg kruiden voor dagelijks gebruik. Vanaf februari verschijnt het eerste eetbare groen dat je kunt oogsten: daslook, paardenbloem, weegbree, zevenblad en brandnetel. Jonge wilde kruiden reinigen de stofwisselingsorganen, de luchtwegen, wekken lever- en galfuncties op en zuiveren en ontzuren het bloed, waardoor voorjaarsmoehed wordt verdreven. Naarmate de lente vordert, komen er steeds meer soorten bij, ook kruiden waar je goede thee van kunt zetten, zoals van berkenblad of van de paarse en gele dovenetel.

Omdat wilde kruiden door de eeuwen heen onveranderd zijn, niet veredeld of genetisch gemanipuleerd, bezitten ze pure oerkracht. Het is goed voor de gezondheid om regelmatig kleine hoeveelheden wilde kruiden te gebruiken, als thee of als onderdeel van de dagelijkse voeding. Ze zijn een onmisbaar onderdeel van de reinigings- en voorjaarskuren. Bij een reinigingskuur gaat het niet om het nemen van grote hoeveelheden kruiden. Gebruik liever regelmatig een kleine hoeveelheid dan af en toe veel.

Later in het seizoen, als het warmer wordt, laat je de kruiden bloeien voor de insecten en voor vermeerdering. Het koken met wilde kruiden is seizoensgebonden; vanaf eind juni wordt het eten van wilde kruiden beperkter. Daarom zijn de recepten met wilde voorjaarskruiden een aparte categorie, net zoals de recepten van koken met bloemen, bessen en wilde wortels. De kruiden van de lente zijn overwegend geschikt voor hartige gerechten, behalve de bloemen van de witte dovenetel; die zijn lekker zoet (zie de tip bij de beschrijving van de plant).

Het eerste recept met wilde kruiden is mijn favoriete en simpele lentesoep. Deze wordt opgediend

als opwekkende start van de dag of bij de lunch en is ideaal tijdens een reinigings- of vastenkuur. Als je je niet lekker voelt, futloos of moe bent krijg je na het eten van zo'n kop wildekruidenbouillon direct weer energie.

De kruiden die ik in dit recept gebruik zijn een aanwijzing. Je kunt soorten weglaten of andere toevoegen. Je kunt ook maar 1 of 2 verschillende kruiden nemen. Net wat het seizoen biedt en wat je kunt vinden in de tuin of in het wild. Een lekkere combinatie is bijvoorbeeld de basissoep met alleen wat fijngesneden verse kippenmuur en/of vroegeling. Als je lavas (maggiplant) in je tuin hebt, kun je daar altijd een klein blaadje van aan je soep toevoegen voor de bouillonsmaak. Wie iedere lentemorgen even vóór het ontbijt naar buiten loopt om wat verse kruiden te plukken, bespaart zichzelf heel wat kwalen en ongemakken!

Let op! Zorg dat je tuingrond biologisch is. Wanneer je in het wild plukt, pluk je natuurlijk alleen langs schone paden en lanen waar niet te veel honden worden uitgelaten. Pluk nooit langs (drukke) autowegen. Alle wilde kruiden voor gebruik goed wassen!

WILDEKRUIDENBOUILLON



1 l water
1 prei, in dunne ringen
12 blaadjes vers zevenblad, fijngesneden
8 blaadjes verse paardenbloem, fijngesneden
12 blaadjes verse daslook, fijngesneden
6 topjes verse hondsdraf, fijngesneden
12 blaadjes verse weegbree, fijngesneden
12 topjes verse brandnetel, fijngesneden
het bovenste malse deel van een jong polletje vroegeling, fijngesneden
4 volle tl rijst- of gerstmiso, opgelost in een beetje koud water
½ blad nori of 2 tl zeewierpoeder
20 stengels verse bieslook, fijngehakt
4 madeliefjes

- Breng het water aan de kook, voeg de prei toe en kook de prei beetgaar in ca. 5 min.
- Voeg het zevenblad, de paardenbloem, daslook, hondsdraf, weegbree, brandnetel en vroegeling toe en laat 1 min. meekoken of tot ze zacht zijn. Hoe jonger en kleiner de blaadjes, hoe korter je ze hoeft te laten koken.
- Voeg de opgeloste miso naar keuze toe en zet de warmtebron uit.
- Rooster het halve blad nori voorzichtig boven de gasvlam of in een droge koekenpan tot de kleur van bruin naar groen is veranderd. Knip dit in dunne korte strookjes of verkruimel het.



Serveer de wildekruidensoep in kommen, bestrooi met nori of zeewierpoeder en de fijngehakte bieslook. Laat in het midden een madeliefje drijven.

LINZENSOEP MET KIPPENMUUR



250 g droge bruine of groene linzen
2 el sesamololie
4 kleine uien, gepeld en in vieren
3-4 knoflookteentjes, gehakt
2 cm gemberwortel, geraspt
½ rode peper, in ringen
1½ liter water
10 cm gedroogde kombu
2 takjes verse hysop
1 laurierblad
½ el korianderzaad, fijngewreven in de vijzel
5 takjes verse tijm
2 el tamari of shoyu
snufje zeezout (optioneel)
50 g verse kippenmuur, grofgesneden

- Spoel de linzen naar keuze af en laat ze uitlekken.
- Verwarm in een pan met dikke bodem de sesamololie.
- Voeg de uien, knoflook, gemberwortel en rode peperringen toe en roerbak tot de uien glazig zijn.
- Voeg de linzen toe, overgiet met het water en voeg de gedroogde kombu toe.
- Breng aan de kook en voeg na 15 min. de takjes verse hysop, laurierblad, korianderzaad en takjes verse tijm toe.
- Laat 5 min. koken en voeg de tamari toe. Laat nog 5 min. zachtjes sudderen.
- Als de kombu zacht is, snijd je deze in kleine stukjes; voeg weer toe aan de soep. Als deze nog wat hard is kun je hem binnen een paar dagen nog een keer in soep of bij peulvruchten gebruiken.
- Verwijder het laurierblad en de takjes tijm.
- Proef of de soep goed op smaak is; voeg eventueel nog een beetje tamari of een snufje zeezout toe.



Roer vlak voor het opdienen de kippenmuur erdoor.

TIP

Als je over veel brandnetels beschikt, maak je met dit zelfde recept brandnetelsoep.