

*Daniëlle*

# KRUIDEN OMNIBUS

*99 kruiden die je leven  
aangenaam maken*





- DANIELLE HOUBRECHTS -

Fotografie: Artifix/  
Veronique De Walsche

 | LANNOO

## Inhoudstafel

---

Aalbes/rode bes ( <i>Ribes rubrum</i> )	20
Absintalsem ( <i>Artemisia absinthium</i> L.)	23
Agrimonie ( <i>Agrimonia eupatoria</i> )	26
Ananassalie ( <i>Salvia rutilans</i> of <i>Salvia elegans</i> )	28
Anjer ( <i>Dianthus</i> spp.)	31
Balsemwormkruid ( <i>Tanacetum balsamita</i> )	34
Basilicum ( <i>Ocimum basilicum</i> )	36
Bergamot ( <i>Monarda didyma</i> )	39
Berk ( <i>Betula pendula</i> , <i>Betula pubescens</i> )	42
Bernagie ( <i>Borago officinalis</i> )	44
Bieslook ( <i>Allium schoenoprasum</i> )	47
Bijvoet ( <i>Artemisia vulgaris</i> )	50
Boerenwormkruid ( <i>Tanacetum vulgare</i> )	52
Bonenkruid ( <i>Saturea</i> spp.)	55
Bosaardbei ( <i>Fragaria vesca</i> )	58
Braam ( <i>Rubus fruticosus</i> )	62
Brandnetel ( <i>Urtica dioica</i> en <i>Urtica urens</i> )	65
Cichorei ( <i>Cichorium intybus</i> )	69
Citroenkruid ( <i>Artemisia abrotanum</i> )	72
Citroenmelisse ( <i>Melissa officinalis</i> )	74
Citroenverbena ( <i>Aloysia triphylla</i> / <i>Lippia citriodora</i> )	78
Daslook ( <i>Allium ursinum</i> )	80
Dille ( <i>Anethum graveolens</i> )	83
Distel ( <i>Cirsium arvense</i> )	86
Dovenetel ( <i>Lamium</i> spp.)	89
Dragon ( <i>Artemisia dracunculus</i> )	94
Dropplant ( <i>Agastache foeniculum</i> )	97
Duizendblad ( <i>Achillea millefolium</i> )	100
Engelwortel ( <i>Angelica</i> spp.)	104
Gember ( <i>Zingiber officinale</i> )	107
Geurgeranium ( <i>Pelargonium</i> )	110
Goudsbloem ( <i>Calendula officinalis</i> )	114
Griekse alant ( <i>Inula helenium</i> )	118
Heemst ( <i>Althea officinalis</i> )	120
Heermoes ( <i>Equisetum arvense</i> )	123
Hemelsleutel ( <i>Sedum spectabile</i> of <i>Sedum telephium</i> )	126
Herderstasje ( <i>Capsella bursa-pastoris</i> )	128
Hondsdrif ( <i>Glechoma hederacea</i> )	130
Hysop ( <i>Hyssopus officinalis</i> )	132
Kaardenbol ( <i>Dipsacus fullonum</i> )	134
Kaasjeskruid ( <i>Malva</i> spp.)	136
Kamille (echte) ( <i>Matricaria chamomilla</i> )	138
Karmozijnbes ( <i>Phytolacca americana</i> )	141
Kattenkruid ( <i>Nepeta cataria</i> )	144
Klaproos ( <i>Papaver rhoeas</i> )	146
Kleefkruid ( <i>Galium aparine</i> )	149
Klein hoefblad ( <i>Tussilago farfara</i> )	151
Koningskaars ( <i>Verbascum thapsus</i> )	154
Korenbloemen ( <i>Centaurea cyanus</i> )	156
Kornoelje ( <i>Cornus mas</i> )	159
Kweepeer ( <i>Cydonia oblonga</i> )	162

Laurier ( <i>Laurus nobilis</i> )	165
Lavas ( <i>Levisticum officinale</i> )	169
Lavendel ( <i>Lavandula officinalis</i> )	171
Lievevrouwebedstro ( <i>Galium odoratum/Asperula odorata</i> )	177
Lis ( <i>Iris spp.</i> )	179
Longkruid ( <i>Pulmonaria officinalis</i> )	182
Look-zonder-look ( <i>Alliaria petiolata</i> )	184
Maagdenpalm ( <i>Vinca minor</i> )	186
Madeliefje ( <i>Bellis perennis</i> )	189
Mariadistel ( <i>Silybum marianum</i> )	192
Meidoornbessen ( <i>Crataegus monogina</i> )	198
Meidoornbloesem ( <i>Crataegus monogina</i> )	195
Melganzenvoet ( <i>Chenopodium album</i> )	201
Mispel ( <i>Mespilus germanica</i> )	204
Moerasspirea ( <i>Filipendula ulmaria</i> )	207
Munt ( <i>Mentha spp.</i> )	210
Oost-Indische kers ( <i>Tropaeolum majus</i> )	213
Paardenbloem ( <i>Taraxacum officinale</i> )	217
Papaver ( <i>Papaver somniferum</i> )	220
Peterselie ( <i>Petroselinum crispum</i> )	223
Pimpernel ( <i>Sanguisorba spp.</i> )	226
Pompoen ( <i>Cucurbita spp.</i> )	228
Rode zonnehoed ( <i>Echinacea purpurea</i> )	231
Roomse kervel ( <i>Myrrhis odorata</i> )	233
Roos (wilde roos) ( <i>Rosa spp.</i> )	236
Rozemarijn ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	243
Rozenbottel	247
Salie ( <i>Salvia officinalis</i> )	253
Sint-janskruid ( <i>Hypericum perforatum</i> )	257
Sleedoorn ( <i>Prunus spinosa</i> )	260
Sleutelbloem ( <i>Primula veris</i> )	263
Smeerwortel ( <i>Symphytum officinale</i> )	265
Spar ( <i>Picea abies</i> )	268
<i>Stevia rebaudiana</i> (honingkruid)	271
Tijm ( <i>Thymus spp.</i> )	274
Valeriaan ( <i>Valeriana officinalis</i> )	277
Valkruid ( <i>Arnica montana</i> )	280
Veldkers (kleine) ( <i>Cardamine hirsuta</i> )	282
Vingerhoedskruid ( <i>Digitalis purpurea</i> )	284
Violtje ( <i>Viola spp.</i> )	286
Vlier(bessen) ( <i>Sambucus nigra</i> )	294
Vlier(bloesem) ( <i>Sambucus nigra</i> )	290
Vrouwenmantel ( <i>Alchemilla vulgaris</i> )	296
Walnoot ( <i>Juglans regia</i> )	300
Weegbree ( <i>Plantago spp.</i> )	302
Wijnruit ( <i>Ruta graveolens</i> )	305
Zevenblad ( <i>Aegopodium podagraria</i> )	307
Zonnebloem ( <i>Helianthus</i> )	310
Kruidenindex	313
Index van de kwaaltjes	316



## *Beste lezer(es) en kruidenvriend(in)*

In de eerste plaats wil ik jou graag bedanken omdat je voor dit boek koos. Hopelijk veraangenamen de kruiden ook jouw leven. Ze blijven verbazen en zitten vol verrassingen. Mij blijven ze mateloos boeien en dat enthousiasme kan ik nu met jou delen. Heerlijk!

Marcel Verdickt, mijn echtgenoot, mijn woordenfluisteraar. Hij borstelde mijn kruidenpad alweer zodat jij aangenaam door de teksten kunt flaneren. We praten graag uren over mijn laatste kruidenontdekkingen, het kruidt ons huwelijk. Hopelijk slaat de kruidenvonk over op jou, beste lezer, en wie weet wat het nog in jouw leven teweegbrengt!

Veronique De Walsche fotografeerde de kruiden met zoveel liefde dat het een plezier was om met haar samen te werken. Ze haalde de kruidenziel telkens weer naar boven om ook jou in de ban van het kruid te krijgen.

Martine Moors, Hoofd Welzijn vzw Sint-Elisabeth's Dal, opleiding ergotherapie, voor het project Camille wellnessconsulente. Zij kent honderden kruidenverwennerijen voor de huid en die wilde ze ook deze keer graag delen.

Jella Di Perna, een enthousiaste culinaire duizendpoot met 101 leuke tips en kruidenideetjes. Zij maakte enkele heerlijke receptjes die nog lang blijven nazinderen.

Andrea Bleker, Ria Hogervorst en Carstien Nijeboer, Nederlandse herboristen. Leuk om te horen dat ze in Nederland een heel ander (kruiden)taaltje hebben dan wij Vlamingen. We leerden veel van elkaar en wisselden allerlei leuke weetjes uit.

Uitgeverij Lannoo vertegenwoordigd door Heidi Verschaeve en Evelien Kayaert. Een dikke merci voor de steun en het vertrouwen in dit kruidige opzet.

*Daniëlle*





# LEEF GEZOND EN LEKKER

Dit boek is een verzameling van onder andere al mijn beste kruidenrecepten die mijn leven aangenamer maken. Maar ook merkwaardige ontdekkingen krijgen hun plek. En anekdotes, overgoten met druppeltjes humor. Want kruiden houden je gezond en maken je blij.

## Wat je moet weten

### KLEINE KWALEN

De receptjes die in het boek staan, kunnen soms helpen bij kleine kwalen. MAAR! Als het om ernstige klachten gaat, raadpleeg je natuurlijk onmiddellijk een arts. In samenspraak met hem of haar kruiden gebruiken is een goed idee, dan is er een controle over de werking van die kruiden. Zomaar kruiden gebruiken samen met medicatie kan voor problemen zorgen.

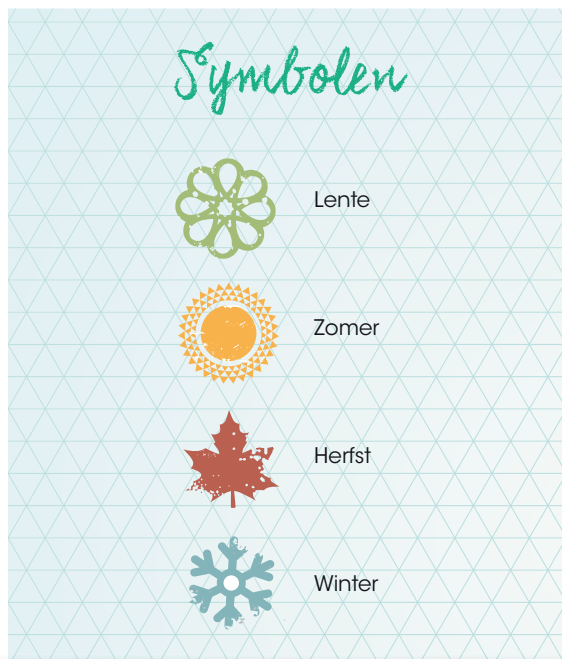
Gebruik eenzelfde kruid niet langer dan drie weken na elkaar en vervang het dan door een ander met dezelfde werking, anders krijg je gewenningsverschijnselen.

### ZWANGERE VROUWEN

Sommige kruiden zitten vol waardevolle stoffen, maar kunnen samentrekkend werken. Het is geen goed idee om die te gebruiken, want ze werken abortief. Kijk ook uit met het gebruik van etherische olie als je zwanger bent.

### VERVALDATUM

Alle beschreven kruiden zijn een jaar lang goed. Daarna kun je ze nog gebruiken, maar dan zitten er niet meer zoveel waardevolle stoffen in. Bewaar je kruiden en preparaten altijd op een donkere plek, dan blijven de kleur en de kwaliteit van de kruiden beter.





- in de keuken -

### OPBEURTHEE

Drie kopjes agrimoniethee per dag stimuleren de zenuwen en beuren je lever weer op. Je wordt er lossen en vrolijker van.

Thee van de verse of gedroogde plant ruikt naar abrikoos. Als je thee maakt van andere, minder lekkere kruiden en je voegt er agrimonie aan toe, dan heb je kans dat het resultaat heel lekker is! Pluk de zachte blaadjes, zonder de houtige stengels, voor de zaden erin komen.

Hoe je het best agrimoniethee maakt, zie je op pagina 13.



### Agrimoniebrood om blij van te worden

Droog de zaden (zie pagina 13). Maal ze fijn en doe een eetlepel hiervan door je brooddeeg:

*Voor je broodmachine heb je het volgende nodig:  
1 1/2 theelepel korrelgist - 230 g witte bloem - 2 eetlepels boter of olijfolie - 1 theelepel suiker - 1 theelepel kruidenzout - 1 1/2 eetlepel melkpoeder - 330 g tarwe of andere bloem - 330 ml lauw water - gemalen verse of gedroogde agrimoniezaadjes*

De broodmachine weet wel wat ze verder moet doen, zo niet moet je het haar nog maar eens uitleggen. In het broodmachinees dan wel!

### ATTENTIE

Ondanks alle lof over dit kruid kun je het maar beter niet gebruiken als je binnen de veertien dagen een operatie moet ondergaan.

Ook als je naar de tandarts moet, drink dan drie dagen voor de behandeling geen agrimoniethee. Agrimonie heeft een bloedverdundend effect en dan zou je tijdens de behandeling te veel bloed kunnen verliezen.



- in de volksgeneeskunde -

## HEERLIJKE STEMBANDENTHEE

Agrimonie is een van de zeldzame kruiden die goed zijn voor je stem. Het kruid heeft een gunstige werking op het strottenhoofd. Het werkt ontstekingswerend en is een weldaad voor hese en pijnlijke stembanden.

Als je veel moet praten of zingen, is dit 'zangerskruid' een echte aanrader. Pluk het kruid net voor het begint te bloeien. Agrimonie bloeit van juni tot september.

Hoe je thee maakt, lees je op pagina 13.



- in de tuin -

## Gorgelweldaad

Maak een aftreksel van het kruid en gorgel er minstens drie keer per dag mee:

- Overgiet een theelepel stukgesneden kruid met een kop koud water (100 gram gedroogd kruid voor 1 liter water).

Laat langzaam aan de kook komen.

- Na 20 minuutjes zachtjes koken, zeef je het kruid eruit.

- Bewaar je gorgelaftreksel in de koelkast.

Agrimonie houdt van zonnige, een beetje vochtige, kalkhoudende grond.

De zaden blijven aan wollige kleren plakken en dat is niet altijd leuk. Soms hang je er helemaal mee vol.

Snij de bloeiende stengels dus vlug af of verzamel de zaden om te drogen als je niet wilt dat je hele tuin vol plantjes staat.



blaadjes



bloemen



De rode bloemen van de ananassalie komen midden in de winter in al hun elegantie voor de dag. Het voorvoegsel 'ananas' kreeg de plant omdat er een uitgesproken ananasgeur vrijkomt als je over de groene blaadjes wrijft.



- in de keuken -

### SIROOP OM DE WINTER MEE OP TE FLEUREN

Ananassalieberbloemen zijn er pas in de winter, tenzij je je plant buiten laat bevriezen. Ik geef mijn drankjes een mooi rood en appetijtelijk kleurtje door er ananassaliesiroop bij te doen.

Die bloemensiroop is ook lekker in yoghurt, op roomijs en in andere desserts. In de lente maak ik siroop van de groene blaadjes en in de winter doe ik dat met de bloemen. Het recept om siroop te maken vind je op pagina 15.

### Smoothie van meloen, komkommer en ananassalie

*1/2 cavailon - 1/3 komkommer (zonder schil en de binnenste pitjes) - sap van 1/2 limoen of citroen - 1 theelepel ananassaliesiroop (zie hierboven) - honing naar eigen smaak*

- Doe alles samen in de blender en mix de ingrediënten.



- Giet in een mooi glas en steek er een bamboerietje bij. Prik daarvoor een fijn gaatje in de lengte van de steel met een metalen satéprikker. Ik gebruik soms een echt strootje, je weet wel, de halm van een korenaar.

## BLAADJES EN BLOEMEN VOOR DESSERTS

Doe de zachte smaragdgroene blaadjes in je zomerthee. In de late herfst geniet je met volle teugen van de felrode bloemen. De bloemen verzamel je tot de vriezeman zijn intrede doet. Als je plant binnen staat, oogst je natuurlijk langer.

Ik gebruik verse of gedroogde bloemen en blaadjes voor mijn thee. Verse bloemen smaken zoet, gedroogde hebben heel wat van hun smaak verloren, maar doe ze er toch bij, al was het alleen maar voor het oog: dat wil ook wel eens wat! Hoe je thee maakt vind je op pagina 13.

Cake krijgt een verrassend fris smaakje als je jonge, gesnipperde ananassalieberaadjes door het deeg mengt.

De rode, buisvormige herfstbloemen passen wonderwel op winterdesserts. Ze hebben een zoete smaak, want ze hebben een druppeltje nectar in hun bloembuis verstopt.

## Borrelhapjes met maanzaad en rode annanassalieberaadjes

*1 pak bladerdeeg (eventueel diepvries) - 200 g oude kaas (bv. Brugge Oud) - 1 eigeel - ananassalieberaadjes - maanzaad*

- Rol het bladerdeeg open en snijd kleine driehoekjes uit het deeg.
- Snijd uit je kaas ook driehoeken, maar dan iets kleinere dan die van het bladerdeeg.
- Leg de kaas op het bladerdeeg.
- Leg er in stukjes gesneden rode ananassalieberaadjes op.
- Rol het deeg op tot kleine croissants.
- Leg ze op het antikleefpapier waarmee je je bakplaat hebt bedekt.
- Smeer een vleugje eigeel op de maantjes en strooi er een snuifje maanzaad op.
- Zet de oven op 250 °C en bak je borrelhapjes in 10 minuten goudbruin.



- in de volksgeneeskunde -

## ANGST- EN DEPRESSIEGEVOELENS

Om thee te maken, zie pagina 13. Maar wat doet die thee met een mens?

Mexicanen gebruiken traditioneel *Salvia elegans* om angstgevoelens te temperen. Onderzoekers bekeken in detail de invloed van de plant op onze zenuwcellen. De ene zenuwcel communiceert met de andere door een stof los te laten in de tussenruimte. Die bindt zich dan op een bepaalde ontvangst- of receptorplaats van de andere cel. Zo voelt die andere cel dat de ene cel iets te zeggen heeft en zo geven die cellen vliegensvlug signalen aan elkaar door. Nu blijkt dat het extract van ananassalieberaadjes bepaalde receptorplaatsen, de zogenaamde 'muscarinereceptoren', bezet en zo de signaaloverdracht in ons zenuwstelsel beïnvloedt. Bevelen van onze hersenen zoals 'raak in paniek' kan de plant op deze wijze afzwakken.

- tips -

LEUK VOOR KIDS

### ICETEÀ

Kinderen drinken soms niet zo graag thee. Dan maar op deze manier proberen!

- Meng koude thee met een koel appel- of ander fruitsap en wat ananassalieberaadjes.
- Doe er verse blaadjes en ijsblokjes bij.
- Blijf stand-by, want ze willen gegarandeerd nog een kop!



- in de tuin -

Ananassalie is niet winterhard. Je moet meneertje eigenlijk binnenhalen als je zeker wilt zijn van de overlevingskansen. Soms overleeft hij op een beschutte tuinplek, als je hem goed afdekt met bijvoorbeeld een dikke laag gehakte kruiden van de plant zelf.

Als hij het naar zijn zin heeft, kan hij 1 meter hoog en breed worden. Voorzie dus voldoende plaats in je tuin. Ananassalie houdt van halfschaduw en vruchtbare zand- of leembodem. Ook in een grote pot doet hij het goed. Je kunt verschillende soorten en cultivars ananassalie kopen. Wil je er eentje die meer naar ananas ruikt dan de ananas zelf, vraag dan naar *Salvia elegans* 'Scarlet Pineapple'.

Ik krijg mooie nieuwe planten door een takje met enkele blaadjes eraan in stekgrond te planten. Je kunt ook takjes afsnijden en die in een potje met water laten wortelen. Die wortels komen er snel aan. Daarna zet je de plantjes in de volle grond. Wil je een bossige, gevulde plant, knip dan de uiteinden van jonge takjes enkele keren in het voorjaar af.



Er zijn verschillende soorten anjers. De kartuizeranjer (*Dianthus carthusianorum*) bijvoorbeeld. De bloemen hebben iets weg van een dagkoekoeksbloem. De kartuizer monniken maakten van deze bloemen... zeep. Dat was nog niet zo slecht bedacht, want in kartuizeranjers zitten saponinen.



- in de keuken -

Maak een affreksel en verwerk dat tot siroop of jam (zie pagina 15).

Doe de verse of gedroogde bloemblaadjes zonder witte hielletjes bij je thee (zie pagina 13).

Strooi de bloemblaadjes over je fruitsla.

## Verrassende veertjesboter

De kleine bloemblaadjes lijken wel op veertjes en ruiken een beetje zoals kruidnagel. De witte hielletjes smaken bitter, die knip je het best weg.

- Laat een pakje roomboter zacht worden (niet smelten) op een warme plek.
- Roer er bloemblaadjes in, bijvoorbeeld van *Dianthus superbus* 'Red Feather'.
- Maak met een ijsschep bolletjes en rol die nog even door de bloemen (zonder witte hielletjes).

