



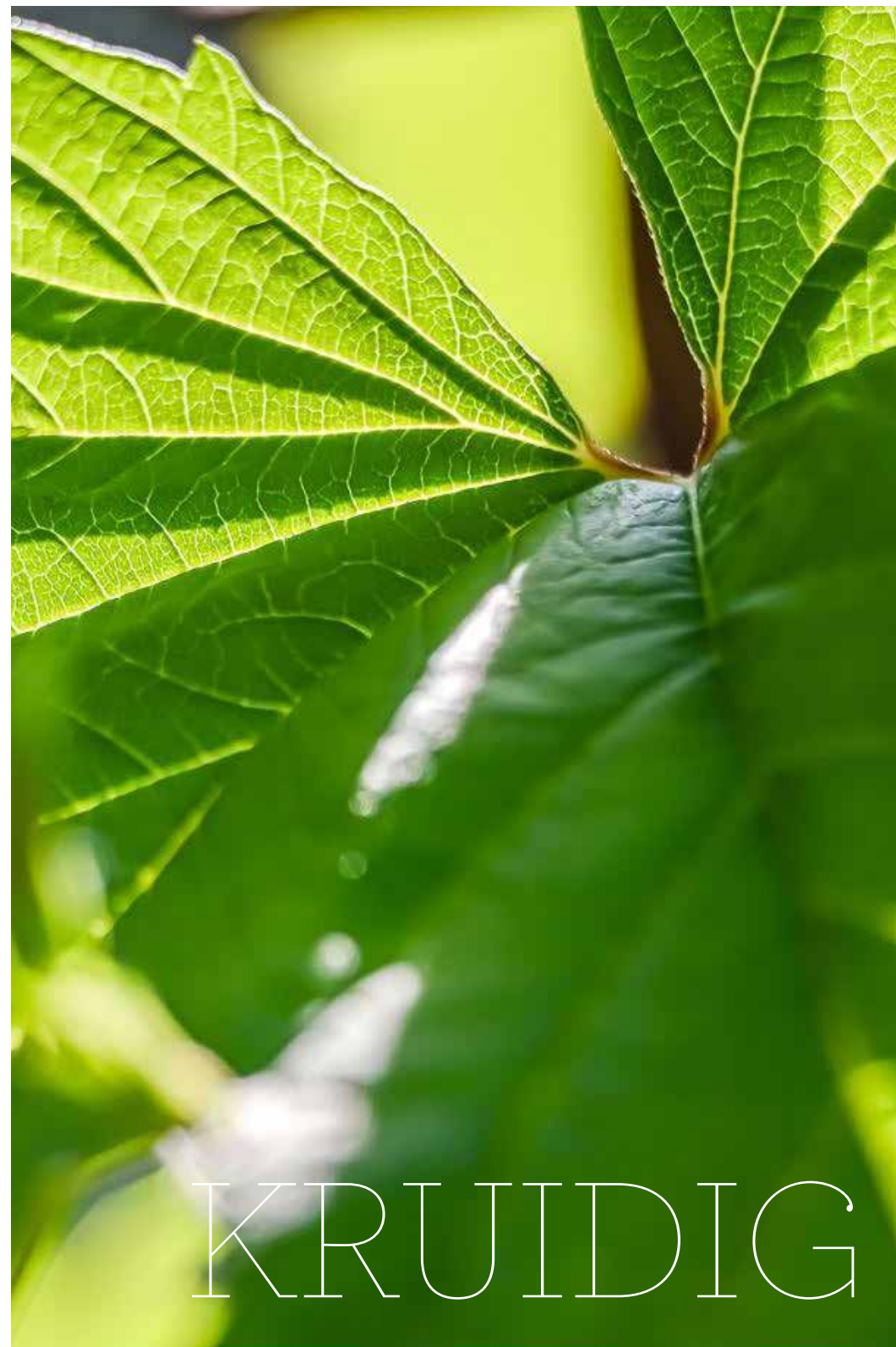
FLACONS,  
FOOD &  
FLOWERS

# DE **DIY** PARFUMEUR

Karen Vande Wiele

stichting  
kunstboek

Spice up your life...  
met een kruidig geurtje,  
kruidenrecepten en boeketten.  
Kruidig associëren we met groen.  
De kleur van nieuw leven,  
vers, jong, fris en pril.



# Hanne(s), herbal perfume

voor hem, haar en hen

COMPLEXLOOS, FRIS, KRUIDIG



## Scharlei

Scharlei of muskaatsalie is één van de vele aromatische saliesoorten.

De tweejarige plant kan tot 1 meter hoog worden met aarvormige bloemen die wit of paars kunnen zijn.

Een pronkstuk voor de tuin. De etherische olie bekom je door het destilleren van de gedroogde bloeiende plant.

De parfumindustrie maakt naast de etherische olie ook gebruik van scharlei absolue.

Het rendement van het absolue is 3 tot 4 keer hoger dan dat van de etherische olie wat gunstig is voor het kostenplaatje.

De kruidige, warme geur die wat weg heeft van muskus is erg gegeerd bij parfumeurs.

Scharlei heeft bacteriedodende eigenschappen en werkt zweetremmend.

— Een friszoete geur gevolgd door een nootachtig kruidig aroma. Het frisse blijft subtiel door de kruidige toon heen geuren. Lang constant, in balans en eindigend met een mild peperachtig accent.

### Topnoten

Zoete sinaas: 5 druppels

Groene munt: 3 druppels

### Hartnoten

Lavendel: 4 druppels

Scharlei: 3 druppels

Roosgeranium: 4 druppels

### Basisnoten

Kopal: 3 druppels

### Mengen met

Zuivere alcohol: 9 ml

Gedemineraliseerd water: 10 druppels

Liever Hannes in een deoroller? Dat kan perfect.

Wat heb je nodig?

Gedemineraliseerd water: 45 ml

Propolis: 25 druppels

Xanthaan: 0,5 gram

Honing: 1 theelepel

Hanne(s): 10 tot 20 druppels

Giet de propolis in een glazen recipiënt.

Voeg er xanthaan aan toe en roer alles even door elkaar.

Giet er ook de honing bij en meng goed.

Doe er dan het geurtje Hanne(s) bij.

Voeg als laatste het water toe en klop heel goed

zodat je een gel bekomt.

Giet in een glazen roller.



## KRUIDIGE MUFFINS



*Deze hartige muffins zijn de perfecte snack of lekkere gezonde lunch.*

*Je kan bovendien tijdens het bakken al genieten van het heerlijke aroma.*

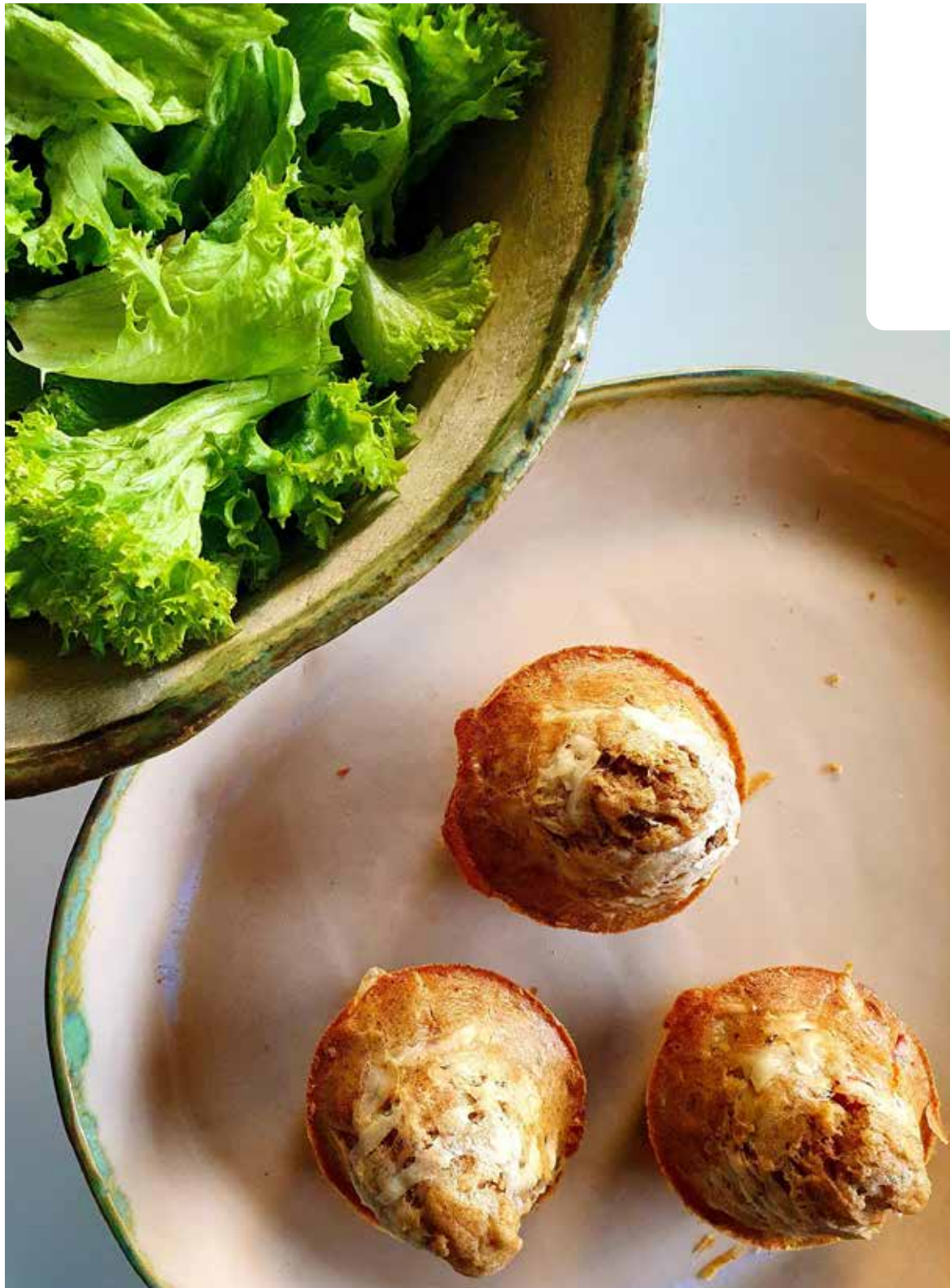
**Voor 4 muffins** 125 gram speltmeel  
2 eieren  
45 gram olijfolie  
65 gram havermelk  
20 gram geraspte kaas  
½ theelepel zout  
½ theelepel bakpoeder  
Snufje peper

**Verse kruiden:**  
een handjevol tijm, rozemarijn, oregano (fjngesnipperd).  
Bij gebrek aan verse kruiden kan je ook gedroogde kruiden gebruiken (of meng vers en gedroogd)

Verwarm de oven voor op 180 graden.  
Meng alle ingrediënten, maar hou een beetje geraspte kaas over.  
Vul vier muffinvormpjes met het mengsel.  
Strooi de resterende geraspte kaas bovenop het deeg.  
Bak gedurende 20-30 minuten.

Laat de kruidenmuffins afkoelen of serveer lauwwarm.

Experimenteer en probeer ook eens met wat extra groenten (wortel, paprika, broccoli, prei ...).  
Ga uit de bol met je kruidenmix en varieer bijvoorbeeld met salie (subtiel doseren) of ander kruiden. Voor een extra touch kan je ook chiazaad, zonnebloempitten, pompoenpitten of maanzaad toevoegen.



## VERSE KRUIDENPESTO

**Voor 4 personen** Handvol verse rucola  
60 gram pompoenpitten  
20-25 gram olijfolie  
1 theelepel kappertjes  
Zout  
Peper



*Deze kruidenpesto is gezond en lekker op de boterham, heerlijk en gezellig als dipsaus en ronduit onweerstaanbaar als pastasaus.*

Maal eerst de pompoenpitten fijn.  
Voeg vervolgens de andere ingrediënten toe.  
Blend verder tot je een mooie smeùige pasta krijgt.

Deze pesto heeft best een pittige smaak. Heb je het liever iets zachter? Gebruik dan winterpostelein in plaats van rucola of experimenteer met peterselie, koriander, daslook of spinazie. Vervang de pompoenpitten door cashewnoten voor een romiger resultaat. Ook de smaak van olijfolie is uitgesproken. Wil je een meer neutrale smaak, gebruik dan koolzaad- of zonnebloemolie. Je kan ook helemaal 'wild' gaan met (on)kruid en je tafelgenoten verrassen met bijvoorbeeld brandnetelpesto.

De saus is gebruiksklaar en bewaart een weekje in de koelkast. Verse kruiden kan je helaas maar beperkt bewaren. Je kan ze wel fijnsnipperen en met wat olijfolie invriezen in een ijsblokjesvorm. Zo heb je het hele jaar door lekker gezonde kruidenblokjes bij de hand.



## HOMEMADE 'VINAIGRE DES 4 VOLEURS'

**Voor 1 flacon  
van 35 ml**

35 ml keukenazijn  
Verse kruiden naar keuze:  
olijfkruid, dragon, rozemarijn,  
tijm, munt...



*Herinner je je nog het verhaal over de vier dieven die dankzij een wonderlijke formule gespaard bleven van de pest? Kruidenazijns en vinaigrettes zijn nog steeds populair en helemaal niet moeilijk om te maken.*

Voeg de kruiden toe aan de fles. Eventueel kan je ook wat gedroogde kruidnagel toevoegen of een decoratief bloemetje. Vul de fles met azijn. Laat alles 14 dagen trekken en je dievenazijn is klaar om er vinaigrettes mee te maken.

Wil je een heerlijke homemade kruidenolie, vervang de azijn dan door olie.

### WEETJE

Een vinaigrette zoals we die vandaag kennen is een mengsel van olie met azijn of citroensap. Hieraan kunnen diverse kruiden of andere ingrediënten toegevoegd worden. Elk land of regio heeft een eigen variant. In Frankrijk en bij ons wordt vinaigrette in de eerste plaats gebruikt als dressing bij salades. In Azië bestaan er veel vinaigrettes op basis van sojasaus, vissaus, sesampasta of zelfs mosterd (China). Braziliaanse 'vinagrete' bestaat uit olie, azijn, tomaat en ui en soms ook paprika. In de VS worden vaak ook zoete componenten zoals siroop, suiker of fruit toegevoegd. In Rusland is een 'vinegret' een salade die bestaat uit stukjes gekookte groenten aangevuld met pickels en bonen.



*Kruiden geuren heerlijk, smaken lekker en zijn vaak ook een lust voor het oog.*

### BOUQUET GARNI OF KRUIDENTUILTJE

Het klassieke kruidentuiltje bestaat uit samengebonden peterselie, tijm en laurier. Je kan het bouquet garni rijker maken door er nog andere kruiden aan toe te voegen, maar je kan ook een nieuwe variant van de klassieker maken. Denk maar aan builtjes met rozemarijn, laurier en olijfkruid. Of dragon, venkel en peterselie. Een mediterrane topper is de combinatie van lavas, rozemarijn, tijm en takjes lavendel. In Aziatische gerechten doet een kruidentuiltje met koriander, daslook en kerriekruid het steeds goed.

### INSECTENWERENDE KRUIDENZAKJES

- Voor 2 stuks:**
- 2 theelepels gedroogde iriswortel
  - 2 theelepels gedroogd eucalyptusblad
  - 2 theelepels gedroogde lavendelbloemen
  - 1 theelepel gedroogde absint
  - 1 druppel etherische olie lavandin
  - 1 druppel etherische olie eucalyptus citriodora.

Doe de iriswortel in een potje en druppel er de etherische oliën op. Voeg de andere gedroogde kruiden toe en meng zorgvuldig. Bind samen in een katoenen, linnen of organzazakje. Je kan de zakjes ophangen in huis of ze tussen je kledij leggen.

### KRUIDENBOEKET IN VAAS

Kruiden passen niet alleen in de keuken, je kan ze ook perfect als boeketje in een vaas zetten. Mooi en geurig. Er is een overvloed aan aroma's om uit te kiezen: eucalyptus, munt, tijm, rozemarijn, oregano, basilicum, salie, scharlei, dragon, citroenverbena, kerrieplant, komkommerkruid, dille, koriander, dropplant, bonenkruid, laurier, lavendel, venkel, mosterd... Je kan kruiden ook prima drogen om later te gebruiken in de keuken of om kruidenzakjes mee te maken. Om je kruiden te drogen hang je ze best in bosjes op een warme en goed verluchte plaats.



Je draagt een parfum  
in de eerste plaats voor jezelf  
als een olfactorisch donsje  
dat een geruststellend gevoel geeft.

JACQUES CAVAILLER-BELLTRUD  
Frans parfumeur

## De magie van geuren

Wat maakt dat jij een geur lekker vindt en iemand anders niet? Onze voorkeuren kunnen gelinkt worden aan onze persoonlijkheid en aan de kracht van onze **reukzin**.

De reukzin is het enige zintuig dat eerst contact maakt met ons **limbisch systeem**, ons 'oerbrein' of het oudste gedeelte van onze hersenen, vooraleer signalen door te sturen naar de thalamus.

Het limbisch systeem is het centrum van ons geheugen en onze emoties. Geursignalen die binnenkomen worden als herinneringen opgeslagen, al dan niet gekoppeld aan een bepaalde emotie. Dat maakt dat je bij het ruiken van een geur gelinkt aan je kindertijd, je instant naar die tijd kan teruggebracht worden.

Deze 'geurboodschappen' worden nadien doorgegeven aan de **hypothalamus** die ze op haar beurt, afhankelijk van de soort geur, verder doorstuurt naar andere delen van de hersenen. Die delen scheiden hormonen af die bepaalde gemoedstoestanden kunnen uitlokken.



Zo wekt de etherische olie van pompermoes bijvoorbeeld een euforisch gevoel op. De geur wordt via de hypothalamus naar de thalamus doorgestuurd. Deze scheidt encefalines af die ervoor zorgen dat je je blij gaat voelen. Lavendelgeur maakt dan weer rustig en kalm. Dat heeft te maken met de serotonine die wordt afgescheiden door Raphe kern na het ontvangen van de geurboodschap.

### WEETJE

#### Het Proust-effect

Marcel Proust ontdekte wat de geur en smaak van een madeleine gecombineerd met bloesemthee bij hem teweegbracht. Zijn ganse lichaam beefde, hij raakte in vervoering. Hij vroeg zich af waar deze ongeëvenaarde vreugde vandaan kwam en waartoe ze hem zou leiden. Hoe het hem terugbrengt naar zijn kindertijd staat uitvoerig beschreven in zijn zevendelig naslagwerk 'A la recherche du temps perdu'. Een levensreis vol herinneringen aan zijn jeugd in Combray. Het Proust-effect staat vandaag gekend in de wetenschap als 'zintuiglijk herinneren'.



### Onze neus heeft een streepje voor

Het zicht, gehoor en de tastzin worden nog steeds als onze meest waardevolle zintuigen aanzien. Is dat terecht? Oermensen konden veel beter ruiken dan wij, moderne mensen. Hun reukorgaan was even sterk ontwikkeld als dat van sommige dieren. Geuren zorgden voor herkenning of wezen op gevaar. Dat geldt nog steeds, maar we hechten er minder belang aan dan toen. Denk maar aan de geur van bedorven voedsel, die er ons moet van behoeden om ervan te eten. De geur is het eerst ontwikkelde zintuig. Op basis van haar geur herkent een baby zijn moeder.

Smaak en geur horen ontegensprekelijk samen, sterker nog, zonder reuk is alles wat je proeft smaakloos en neutraal. Geuren en reukzin lijken nog steeds iets magisch en intuïtief hebben. Onze reukzin is bovendien ons meest subjectieve zintuig. Hoe moeilijk is het niet om een geur te benoemen en te delen met anderen. Het beschrijven van een geur gebeurt op basis van persoonlijke associaties en onze eigen subjectieve interpretatie. Wel staat het vast dat je zonder reukzin een stuk moeilijker en zelfs pessimistischer door het leven zou gaan.

## NEUZENOEFENING

Een parfumeur kan diverse geurnuances herkennen en onderscheiden. Het kunnen detecteren van subtiele verschillen is een vereiste om een harmonieus samenspel te kunnen creëren van verschillende individuele geurcomponenten.

Hebben zij dan een betere reukzin en is het zuiver aanleg? Eigenlijk is het een kwestie van passie, training en een goed geheugen. Ruiken heeft heel veel te maken met onze hersenen. Je kan je neus dus wel degelijk 'trainen'. Hiervoor bestaan uitgebreide parfumopleidingen, maar je kan zeker ook al even proberen met onderstaande oefeningen.

Een eerste belangrijke stap in je training is het onderscheiden van geurfamilies. Er bestaan diverse soorten parfumclassificaties. Een veelgebruikte indeling is de volgende:

- Citrus: met onder meer citroen, sinaas, mandarijn, pompelmoes
- Bloemen: met roos, jasmijn, iris, mimosa, ylang ylang
- Oosters: met ingrediënten zoals specerijen, houttonen, benzoë, vanille
- Chypre: met onder meer bergamot, eikenmos, labdanum, jasmijn
- Fougère: met aroma's zoals lavendel, eikenmos, citrus, tonka

### WEETJE

Chypre en Fougère zijn categorieën die genoemd zijn naar beroemde parfums. Le Chypre van François Coty bevat typische ingrediënten die terug te vinden zijn op het eiland Cyprus. Fougère Royal van Paul Parquet is een fantasiegeur die zou moeten doen denken aan een varen, ook al heeft die plant in werkelijkheid geen geur.



### Zin om te oefenen?

Vorm jezelf een goed idee van de verschillende ingrediënten die tot elke categorie behoren. Test vervolgens diverse etherische oliën met behulp van een geurstrip om te ontdekken waarom ze tot een bepaalde categorie behoren. Vergelijk ook diverse soorten binnen eenzelfde categorie. Kan je mandarijn van zoete sinaas onderscheiden? Ruikt ylang ylang anders dan neroli of roosgeranium? En hoe anders? Schrijf je bevindingen neer in een persoonlijk geurenboekje. Doe de test regelmatig opnieuw om je de geuren helemaal eigen te maken en ze in je geheugen te prenten. Het zal je helpen om een eigen geurjargon te vormen en beter te beschrijven wat je ruikt.

Wil je al een stap verder gaan en samengestelde geurcompositie ruiken? Probeer dan onderstaande oefeningen om je neus te trainen.

### WEETJE

Er bestaat wel degelijk zoiets als geurverzadiging. Op een zeker moment kan je geen enkele geur meer van een andere onderscheiden. Een handig hulpmiddel om geuren te neutraliseren is koffie. Hou dus steeds een potje met versgemalen koffie bij de hand als je geuroefeningen doet. Geen fan van koffie? Zoek dan even buitenlucht op als verzadiging optreedt. Drink zeker ook voldoende water tussen de oefeningen.

### OEFENING 1

Meng twee componenten van eenzelfde groep in gelijke delen en beschrijf je bevinding. Verander dan de samenstelling. Van 1-1 naar 2-1 naar 3-1 naar 4-1. Dan omgekeerd. Wat is het resultaat? Wat roept de geur op? In welke mate verschillen de mengelingen van elkaar?

### OEFENING 2

Meng een 1 topnoot, 1 hartnoot en 1 basisnoot. Doe dat eerst in gelijke verhoudingen. Vervolgens ga je spelen met de verhoudingen. Neem bijvoorbeeld citroen, kruidnagel en ceder. Of roosgeranium, palmarosa (hier als topnoot) en wierook. Deze laatste componenten liggen dicht bij elkaar en zullen dus kleinere geurverschillen geven. Ruik even wat je eruit kan halen.

