

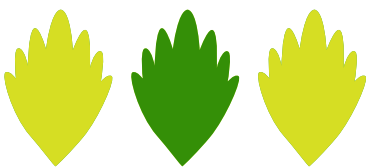


HERBARIUM

CAZ HILDEBRAND

THOTH | LUSTER

Inhoud



6 Inleiding

p.	Botanische naam	Gewone naam
10	<i>Achillea ageratum</i> . . .	Tuinbertram
12	<i>Achillea millefolium</i> . . .	Duizendblad
15	<i>Aconitum napellus</i> . . .	Monnikskap
16	<i>Agastache foeniculum</i> . . .	Dropplant
19	<i>Alchemilla vulgaris</i> . . .	Vrouwenmantel
20	<i>Allium sativum</i> . . .	Knoflook
23	<i>Allium schoenoprasum</i> . . .	Bieslook
24	<i>Allium ursinum</i> . . .	Daslook
27	<i>Aloysia citrodora</i> . . .	Citroenverbena
28	<i>Althaea officinalis</i> . . .	Heemst
31	<i>Anethum graveolens</i> . . .	Dille
32	<i>Angelica archangelica</i> . . .	Engelwortel
35	<i>Anthriscus cerefolium</i> . . .	Echte kervel
36	<i>Apium graveolens</i> . . .	Snijzelderij
38	<i>Armoracia rusticana</i> . . .	Mierikswortel
40	<i>Artemisia absinthium</i> . . .	Absintalsem
42	<i>Artemisia dracunculus</i> . . .	Dragon
45	<i>Artemisia vulgaris</i> . . .	Bijvoet
46	<i>Atriplex hortensis</i> . . .	Tuinmelde
48	<i>Bellis perennis</i> . . .	Madelief
51	<i>Borago officinalis</i> . . .	Bernagie
52	<i>Calamintha nepeta</i> . . .	Kleine bergsteentijm
55	<i>Calendula officinalis</i> . . .	Goudsbloem
56	<i>Carlina acaulis</i> . . .	Zilverdistel
59	<i>Chamaemelum nobile</i> . . .	Kamille
60	<i>Chenopodium album</i> . . .	Melganzenvoet

p.	Botanische naam	Gewone naam
63	<i>Cichorium intybus</i> . . .	Wilde cichorei
64	<i>Claytonia perfoliata</i> . . .	Winterpostelein
66	<i>Convallaria majalis</i> . . .	Lelietje-van-dalen
69	<i>Coriandrum sativum</i> . . .	Koriander
70	<i>Cryptotaenia japonica</i> . . .	Mitsuba
72	<i>Cymbopogon citratus</i> . . .	Citroengras
75	<i>Cynara cardunculus</i> . . .	Kardoen
76	<i>Dysphania ambrosioides</i> . . .	Welriekende ganzenvoet
79	<i>Echinacea pallida</i> . . .	Zonnehoed
80	<i>Elsholtzia ciliata</i> . . .	Vietnamese melisse
82	<i>Eruca sativa</i> . . .	Rucola
85	<i>Eryngium foetidum</i> . . .	Mexicaanse koriander
86	<i>Euphrasia officinalis</i> . . .	Ogentroost
89	<i>Eutrema wasabi</i> . . .	Wasabi
90	<i>Filipendula ulmaria</i> . . .	Moerasspirea
93	<i>Foeniculum vulgare</i> . . .	Venkel
94	<i>Galium odoratum</i> . . .	Lievevrouwebedstro
96	<i>Ginkgo biloba</i> . . .	Ginkgo
98	<i>Houttuynia cordata</i> . . .	Moerasanemoon
101	<i>Humulus lupulus</i> . . .	Hop
102	<i>Hypericum perforatum</i> . . .	Sint-janskruid
105	<i>Hyssopus officinalis</i> . . .	Hysop
106	<i>Laurus nobilis</i> . . .	Laurier
108	<i>Lavandula species</i> . . .	Lavendel
111	<i>Levisticum officinale</i> . . .	Lavas
112	<i>Limnophila aromatica</i> . . .	Rijstkruid
114	<i>Lonicera species</i> . . .	Kamperfoelie

p.	Botanische naam	Gewone naam
116	<i>Melissa officinalis</i> . . .	Citroenmelisse
119	<i>Mentha species</i> . . .	Munt
126	<i>Micromeria species</i> . . .	Micromeria
128	<i>Monarda didyma</i> . . .	Bergamot
131	<i>Myrrhis odorata</i> . . .	Roomse kervel
132	<i>Myrtus communis</i> . . .	Mirte
134	<i>Nepeta cataria</i> . . .	Kattenkruid
136	<i>Ocimum basilicum</i> . . .	Basilicum
143	<i>Origanum majorana</i> . . .	Echte marjolein
144	<i>Origanum vulgare</i> . . .	Oregano
146	<i>Panax ginseng</i> . . .	Ginseng
148	<i>Pandanus amaryllifolius</i> . . .	Pandan
151	<i>Papaver rhoeas</i> . . .	Wilde klaproos
152	<i>Pelargonium species</i> . . .	Geurgeranium
155	<i>Perilla frutescens</i> . . .	Shiso
156	<i>Persicaria odorata</i> . . .	Rau răm
159	<i>Petroselinum crispum</i> var. <i>neapolitanum</i> . . .	Bladpeterselie
160	<i>Portulaca oleracea</i> . . .	Postelein
163	<i>Primula veris</i> . . .	Gulden sleutelbloem
164	<i>Primula vulgaris</i> . . .	Stengelloze sleutelbloem
167	<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> . . .	Witte waterkers
168	<i>Rosa species</i> . . .	Roos
171	<i>Rosmarinus officinalis</i> . . .	Rozemarijn

p.	Botanische naam	Gewone naam
172	<i>Rumex acetosa</i> . . .	Zuring
175	<i>Salvia officinalis</i> . . .	Salie
176	<i>Sambucus nigra</i> . . .	Gewone vlier
179	<i>Sanguisorba minor</i> . . .	Kleine pimpernel
180	<i>Santolina species</i> . . .	Heiligenbloem
182	<i>Sassafras albidum</i> . . .	Sassafras
184	<i>Satureja hortensis</i> . . .	Bonenkruid
187	<i>Solidago species</i> . . .	Guldenroede
188	<i>Stevia rebaudiana</i> . . .	Honingkruid
191	<i>Symphytum officinale</i> . . .	Smeerwortel
192	<i>Tanacetum balsamita</i> . . .	Balsemwormkruid
194	<i>Tanacetum parthenium</i> . . .	Moederkruid
196	<i>Taraxacum species</i> . . .	Paardenbloem
199	<i>Thymus species</i> . . .	Tijm
202	<i>Urtica dioica</i> . . .	Brandnetel
205	<i>Valeriana officinalis</i> . . .	Valeriaan
206	<i>Verbena officinalis</i> . . .	IJzerhard
208	<i>Viola tricolor</i> . . .	Driekleurig viooltje
211	Herbarium voor elke dag	
220	Register van gewone namen	
222	Beknopte literatuurlijst	
223	Dankwoord	

Inleiding

Dit is een kruidenboek. Er zijn zoete kruiden – basilicum, engelwortel, pandan – en zure kruiden – zuring, bergamot en sassafras. Er zijn kruiden met een muntachtige of uiachtige smaak en bittere kruiden. Er zijn grote kruiden die bescheiden fluisteren en kleine kruiden die het uitschreeuwen. Er zijn kruiden om te eten en kruiden waarbij je dat beter kunt laten; sommige kruiden zijn geneeskrachtig, maar enkele kunnen dodelijk zijn. Niet allemaal zijn ze groen, al zijn er heel wat groene kruiden.

WE MISSEN ECHT iets als we ons niet realiseren hoe veelzijdig kruiden zijn, met hun uiteenlopende medicinale, culinaire, spirituele, culturele en magische eigenschappen en geschiedenis. Allemaal zijn ze fascinerend en allemaal hebben ze hun eigen verhaal; daar wilde ik graag naar luisteren en elk kruid voor zichzelf laten spreken. Waar bloemen schoonheid brengen in de tuin, brengen kruiden daarnaast ook nut, regels en wijsheid.

In *A Herbal of All Sorts* (1959) herinnert dichter en natuurkenner Geoffrey Grigson ons eraan dat kruiden ooit hoorden bij het ‘plantaardig tijdperk’ – ‘toen planten (niet alleen als voedsel) heel belangrijk waren in het dagelijks leven en er werd aangenomen dat ze een ziel of geest hadden, zodat veel planten met respect behandeld en voorzichtig geplukt moesten worden ‘bij het zilverigste licht van de volle maan’. Sommige kruidkundigen benaderden de plant zelfs achterstevoren, om haar te verrassen. Hoe naakter (of in elk geval bloter van voet) de plukker was, hoe beter. Net als Grigson ben ik eerder geneigd ‘de plant te vatten’ met mijn kleren aan. Het was een geweldige ervaring om alle kruiden uit dit boek, alle honderd, vast te houden, te strelen, te voelen, eraan te ruiken, ze te proeven en anderszins te onderzoeken.

Wat verstaan we onder kruiden? De definitie varieert uiteraard, maar de simpelste omschrijving is iets als dit: kruiden zijn planten die als smaak-, voedings-, genees- of geurmiddel bruikbaar zijn voor de mens. Wellicht is het nuttig ze te onderscheiden van specerijen: bij kruiden denken we aan het verse, bladachtige deel van een plant, terwijl het bij specerijen om de gedroogde zaden, bessen of wortels gaat. Maar dat is geenszins een vaste regel. Meestal, maar niet altijd,

worden kruiden in kleine hoeveelheden gebruikt. In een gerecht als tabouleh overheerst peterselie. In veel gevallen zijn kruiden simpelweg onkruid op de juiste plaats en op het juiste moment.

Dit boek staat in een lange traditie van publicaties waarin de schoonheid en toepassingen van kruidachtige planten in tekst en illustraties worden toegelicht. Het kruidboek, ofwel *herbarius*, behoorde tot de vroegste literatuur in het Oude Egypte, China, India en Europa. Kruidboeken bevatten de nieuwste medische kennis van hun tijd, verzameld door plantkundigen, apothekers en artsen. Nadat het in 1470 mogelijk werd met losse letters te drukken maakten kruidboeken in de volgende twee eeuwen veel opgang. Het eerste gedrukte kruidboek met houtsneden als illustraties was *Das Buch der Natur* van Konrad von Megenberg; het verscheen in 1475.

Voor mij waren vooral de beroemde Engelse kruidkundigen John Gerard (1542-1612) en Nicholas Culpeper (1616-1654) een bron van inspiratie. Uiteraard werkten zij op het hoogtepunt van de verlichting weer met klassieke kruidboeken uit de oudheid – *De Materia Medica* van Dioscorides en *Naturalis Historia* van Plinius; ze hielden er ook hun eigen kruidentuinen op na en behandelden patiënten voor elke denkbare kwaal.

Van begin af aan wilden we de kruiden in dit boek zo afbeelden dat ze een reeks elementen zouden gaan vormen waarmee schitterende patronen ontstaan. De manier waarop we de kruiden hebben vormgegeven roept herinneringen op aan historische kruidenillustraties, maar we wilden daarop voortbouwen in een hedendaagse stijl, geïnspireerd door het modernisme, eenvoudige geometrische vormen en levendige kleuren. De patronen die zo zijn ontstaan – zie bijvoorbeeld bieslook (p. 23), pandan (p. 148) en kleine pimpernel (p. 179) – vind ik schitterend en hopelijk geldt dat voor jou ook.

Nu er in de supermarkt en bij kwekers steeds meer exotische kruiden verkrijgbaar zijn en onze smaak steeds kosmopolitischer wordt, kunnen we profiteren van meer inzicht in de manieren waarop kruiden ons voedsel smaak kunnen geven, onze kwalen kunnen genezen, ons huis lekker kunnen doen ruiken en onze energiebalans kunnen herstellen. Het is duidelijk dat kruiden nog altijd een essentiële rol spelen in de culinaire, medische en spirituele kanten van ons leven. Opzet van dit boek is, om met waardering van hun schoonheid, een juist gebruik van kruiden te stimuleren.

CAZ HILDEBRAND

De kruiden

Tuinbertram

De namen waaronder deze plant in verschillende talen bekendstaat – Muskatgarbe, English mace en muskaatkruid – wijzen er al op dat de bloemen subtiel naar muskaat geuren en ook de blaadjes hebben een muskaatachtig aroma. Maar verder heeft het kruid niets te maken met de specerijen foelie en muskaatnoot en verdient het op zichzelf meer populariteit.

KWEKEN

Neem stekken aan het eind van de zomer en plant die, als ze geworteld zijn, op 30 cm afstand van elkaar uit in de tuin. De plant groeit ook goed in grote potten.

ETEN MET

Kip, vis, venkel, bloemkool, asperges, aardappels, bonen, rijst, pasta, pruimen, perziken.

PROEVEN

Maak een aftreksel door een handvol blaadjes vijf minuten te laten trekken in kokend water, met suiker naar smaak. Voeg een paar jonge blaadjes toen aan een groene salade of aardappelsalade, of probeer ze eens bij sorbets en ijs.

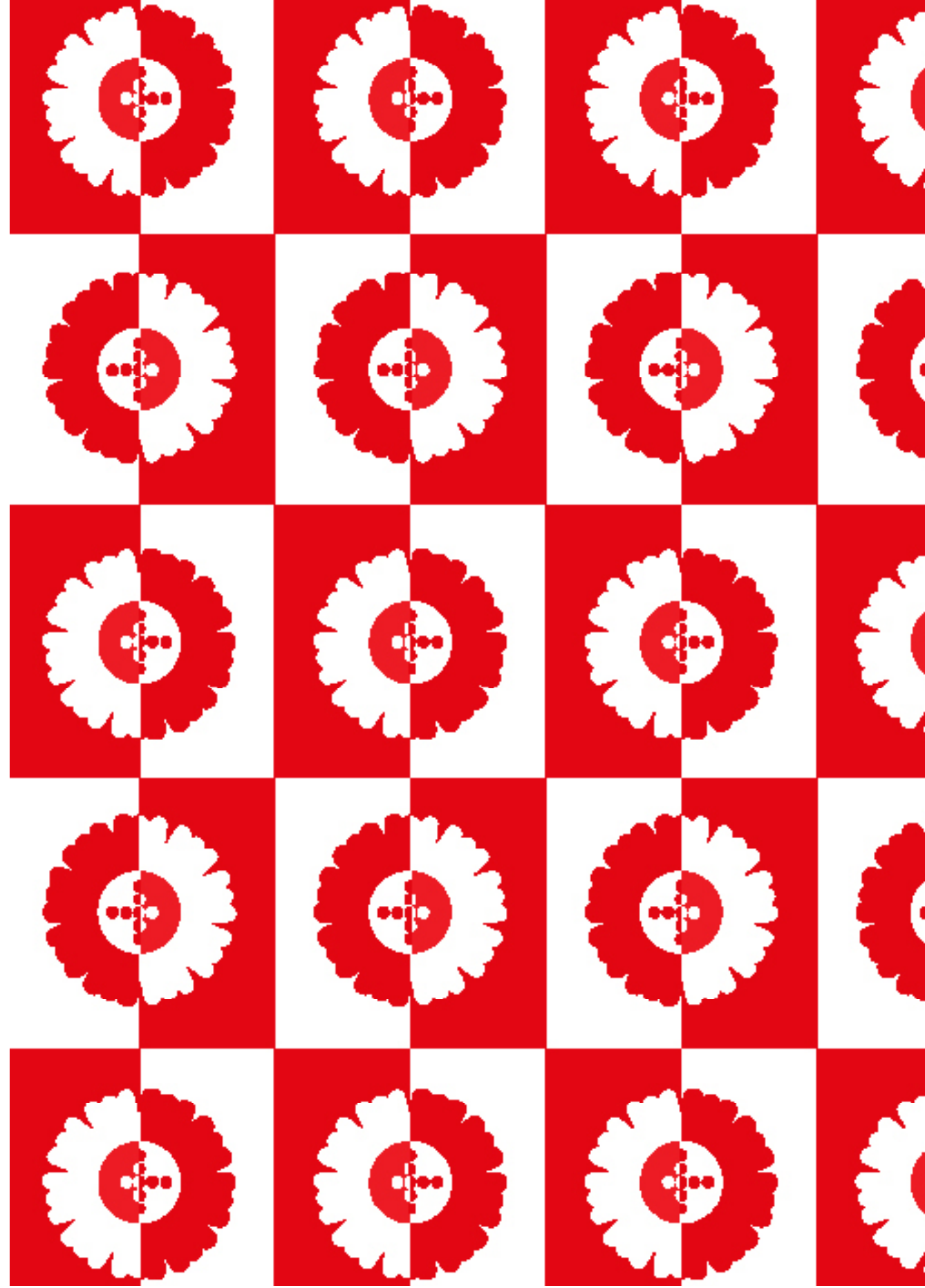
GENEZEN

Een aftreksel van tuinbertram kan verkoudheidsklachten verlichten.

DIT KRUID, DAT verwant is aan duizendblad (zie p. 12), werd in 1798 ontdekt in Zwitserland en wordt tegenwoordig in veel noordelijke zones met gematigde temperaturen gekweekt. Met haar lange, sterke stengels is de plant, die een heldergroen blad heeft, geschikt voor winderige plaatsen. Elk van die stengels draagt vele margrietachtige bloemen, die lang houden en tot in de herfst doorbloeien.

Opmerkelijk genoeg wordt deze sierlijke schoonheid in verband gebracht met de sterke Achilles, de Griekse held uit de Trojaanse oorlog. Het geslacht zou naar hem vernoemd zijn omdat hij de geneeskrachtige eigenschappen ervan heeft ontdekt, al worden die tegenwoordig als achterhaald beschouwd. Toch zou een kop thee van tuinbertram goed zijn bij een verkoudheid.

De rucheachtige, harige, aromatische blaadjes van de jonge plant kunnen als smaakmaker worden gebruikt in soepen, stoofschotels, aardappelsalade, rijst-, pasta- en kipgerechten, maar wel met mate, omdat ze anders snel overheersen. Pluk de stengels in de zomer en hang ze in bossen ondersteboven te drogen alvorens ze te gebruiken in droogbloemarrangementen.



Duizendblad

Zo'n 60.000 jaar geleden werd in het huidige Irak een man in een graf gelegd met duizendblad en andere bloemen die allemaal een geneeskrachtige werking werden toegedicht, wat erop wijst dat hij een Shanidar-medicijnman was.

KWEKEN

Duizendblad houdt van volle zon. Zaai het binnen, acht weken voordat de laatste nachtvorst wordt verwacht. Eenmaal uitgeplant vraagt de plant weinig verzorging. Kweek duizendblad in de volle grond of in potten.

ETEN MET

Vis, zeevruchten, kip, perziken, pruimen, sla, bieten.

PROEVEN

Voeg fijngehakte jonge duizendbladblaadjes toe aan groene salades, samen met wat mildere kruiden om de bittere smaak te compenseren.

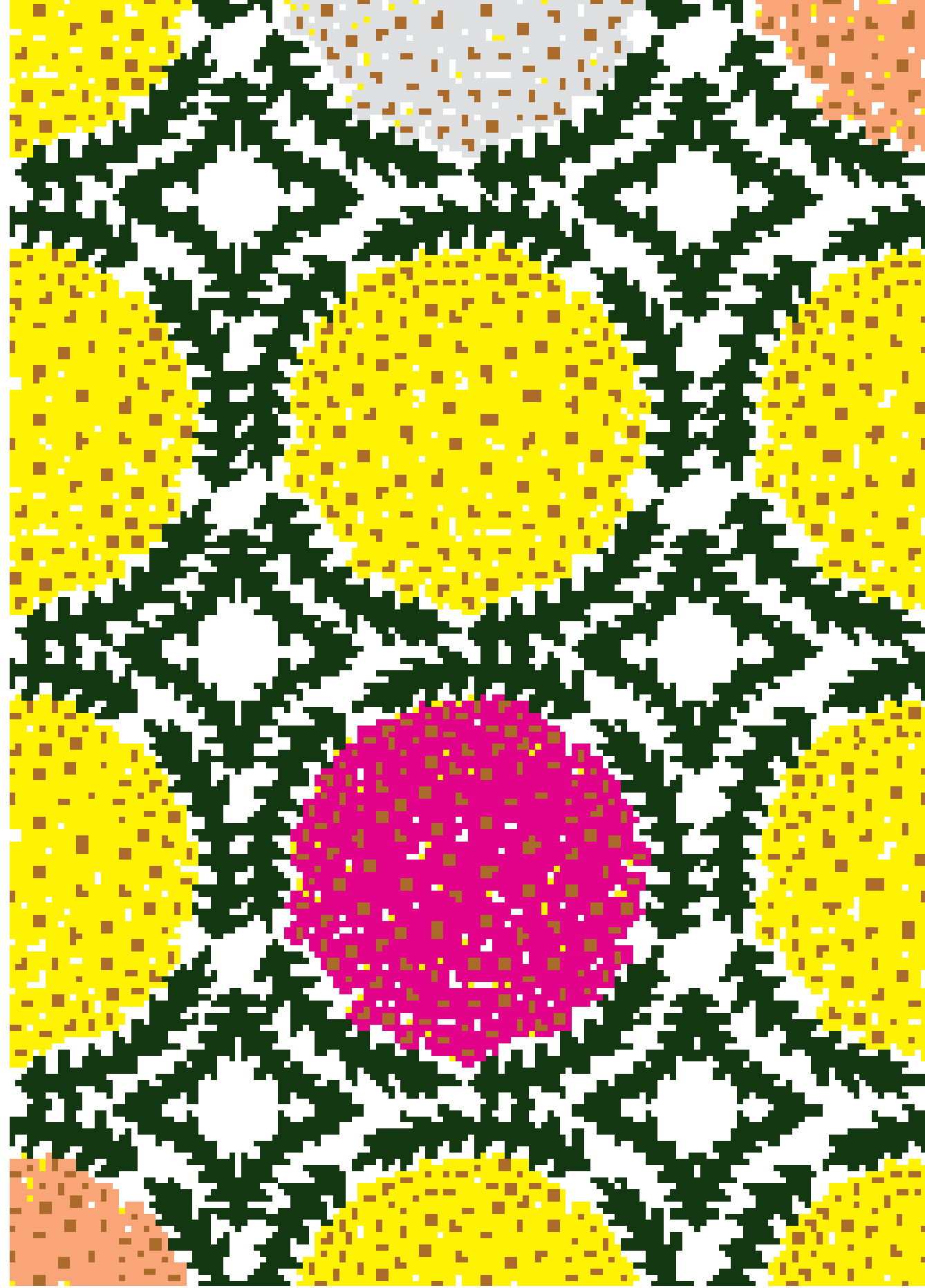
GENEZEN

Sommige mensen vinden verlichting bij allergische klachten dankzij een aftreksel van munt en duizendblad. Een uitwendig toegediende tinctuur of een kompres kunnen helpen bij bloeduitstortingen, huiduitslag of schaafwonden. Duizendblad kan worden toegepast bij spijsverteringsstoornissen, gebrek aan eetlust en bij koorts. Gebruik het in kussens, slaaptincturen en ontspanningsolie. Niet te gebruiken door zwangere vrouwen en kinderen.

DUIZENDBLAD, EEN PLANT die in heel Europa, Azië en Noord-Amerika veel voorkomt in bermen en weiden, wordt al lang als kruid gebruikt. De Latijnse naam is deels ontleend aan Achilles, die veel van zijn strijders, en bovenal zichzelf, genezen schijnt te hebben met bloedstelpende duizendbladblaadjes (al lukte dat zoals bekend helaas niet bij zijn hiel). Met haar lange stengels is de plant, die behoort tot de zonnebloemfamilie, te herkennen aan haar sterk geveerde blad: *millefolium* betekent 'duizend blaadjes'.

De kantachtige witte en gele bloemen (met een licht dropachtige geur en smaak die aan kardemom doen denken) wiegen zacht in de wind. Duizendblad wordt ook wel timmermanskruid genoemd, omdat het de wondgenezing zou bevorderen. In het Engels wordt het ook wel *nosebleed* genoemd, omdat het in de negentiende eeuw zowel werd gebruikt om neusbloedingen op te wekken als om ze te behandelen. De plant zou zelfs liefdestrouw kunnen testen. Daarvoor werd het kruid in de neus van de geliefde gestopt en enkele malen rondgedraaid: als de geliefde trouw was, zou de neus van de onderzoekende partij gaan bloeden.

Duizendblad heeft een zoete smaak met een bittere nattoets die overweldigend kan zijn. Door het kruid mee te koken lijkt die bittere smaak geaccentueerd te worden. De zoete smaak van het rauwe kruid past goed bij fruit en romige toetjes. De bloemen zijn een belangrijk bestanddeel van het Engelse *heather beer*, zelf gebrouwen bier van wilde ingrediënten, zoals hop, honing, zeewier en heidetakjes.





Aconitum napellus

Monnikskap

Deze uitermate giftige, overblijvende plant, wordt ook wel wolfsdood genoemd en is inheems in bergachtige gebieden op het noordelijk halfrond.

KWEKEN

Deze prachtige, maar giftige plant vraagt om een standplaats die niet makkelijk bereikbaar is. Plant haar achter in de border of onder bomen en vermijd haar helemaal als er kinderen of huisdieren in je tuin komen.

MONNIKSKAP, DAT HIER is opgenomen ter illustratie van de duistere krachten van kruiden, is zeer giftig. Zoals bij veel planten is de naam veelzeggend: ‘monnikskap’, omdat de lange stengels bloemen dragen met kelkbladen in de vorm van een cilindrische helm die wel wat lijkt op de kap van een monnik; en ‘wolfsdood’, omdat de gifstoffen die in het verleden uit de plant werden gewonnen gebruikt werden om wolven te doden. De plant is lang in verband gebracht met grote honden en volgens de klassieke schrijver Ovidius bevindt ze zich in de kwijlende muil van de driekoppige Cerberus, de hond die de poorten van de hel bewaakt. De Latijnse naam *aconitum* is afgeleid van het Griekse *akoniton* en *akon*, dat pijl betekent. Het sap van de monnikskap werd gebruikt om pijlpunten in te dopen. *Napellus*, ofwel raapje, verwijst naar de vorm van de wortelknollen.

In *Modern Herbal* (1931) beschrijft Mrs Grieve uitvoerig de vreselijke pijnen bij monnikskapvergiftiging: ‘tinteling en verlamming van tong en mond en het gevoel dat er mieren over het lichaam kruipen, misselijkheid en braken met pijn in de bovenbuik, moeilijke ademhaling, onregelmatige en zwakke hartslag, koude en klamme huid, bleke gelaatstreken, duizeligheid, wankelingen, maar de geest blijft helder.’ Geen plant dus om geintjes mee uit te halen, maar eerder een kruid om te vermijden. Het kan worden gebruikt om zenuwpijn te verlichten, en tegen pijnklachten bij artritis, jicht, mazelen en chronische huidproblemen, maar toediening moet beslist worden overgelaten aan professionele kruidengenezers.

Dropplant

Met hun puntige bloemen en kruidige bladeren zijn de tot dusver ondergewaardeerde agastaches bezig aan een comeback.

KWEKEN

De dropplant is makkelijk uit zaad op te kweken: zaai het binnen of buiten in het voor- of najaar. De plant houdt zowel van zon als halfschaduw en doet het goed in doorlatende tuingrond.

ETEN MET

Kip, varkensvlees, lamsvlees, vis, sperziebonen, wortel- en knolgroenten, tomaten, courgettes, aardbeien, bramen, abrikozen, perziken, pruimen.

PROEVEN

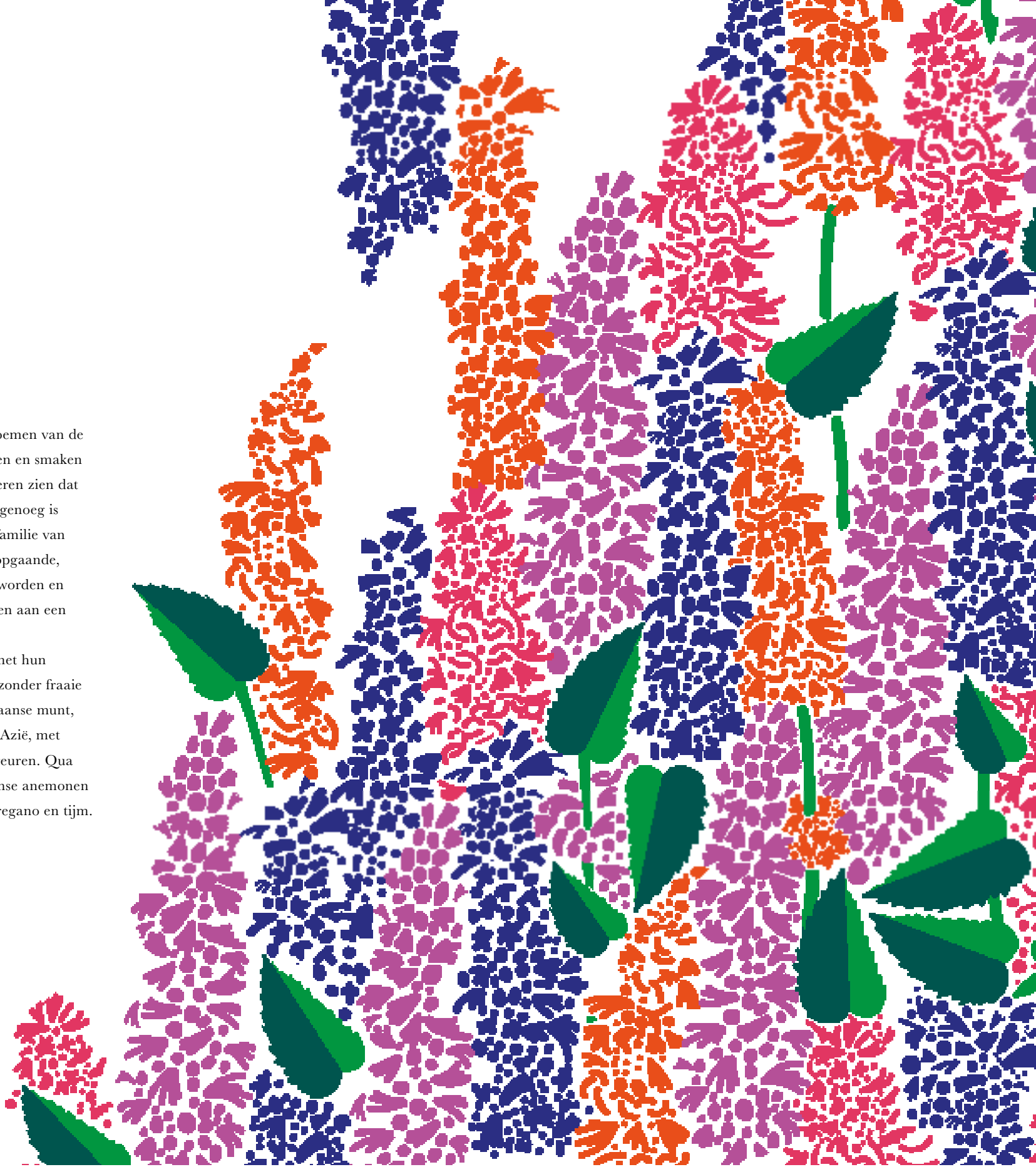
Voeg fijngehakte bloemen toe aan zandtaartdeeg. Geef suiker een smaakje door enkele bloemen in een pot basterdsuiker te laten trekken. Voeg toe aan marinades voor vis, kip en varkensvlees. Giet kokend water op de bloemen voor een aftreksel dat goed schijnt te helpen bij een kater.

GENEZEN

Een aftreksel van de antibacteriële bladeren kan verlichting bieden bij hoest- en verkoudheidsklachten. De bladeren kunnen als kompres worden toegepast bij angina, brandwonden, koorts en hoofdpijn. In een voetbad kunnen ze helpen tegen zwemmerseczeem.

DE BLADEREN EN de lange, paarse kaarsachtige bloemen van de waarschijnlijk bekendste agastache, de dropplant, ruiken en smaken naar venkel en anijs, al laten de stengels en grove bladeren zien dat het kruid in feite familie is van de munt. Merkwaardig genoeg is de dropplant, die inheems is in Noord-Amerika, geen familie van anijs of venkel, waar de geur aan herinnert. De recht opgaande, kortlevende vaste plant kan meer dan een meter hoog worden en heeft paarse, blauwe en roze bloemetjes die doen denken aan een flessenborstel en bijen aantrekken.

Er zijn nog een heleboel andere agastaches, elk met hun eigen geur en smaak, waaronder de aromatische en bijzonder fraaie Mexicaanse hysop (*A. mexicana*) en de *A. rugosa* of Koreaanse munt, een bladverliezende vaste plant die inheems is in Oost-Azië, met grote, ruwe, getande bladeren die naar drop en munt geuren. Qua kleur en temperament passen agastaches goed bij Japanse anemonen en witte sierplanten als campanula's, of bij bieslook, oregano en tijm.



A detailed botanical illustration of Alchemilla vulgaris, showing numerous bright yellow flowers with five petals each, arranged in a dense, overlapping cluster. The flowers are set against a background of dark green, rounded leaves.

Alchemilla vulgaris

Vrouwenmantel

De gewone vrouwenmantel is een vaste plant die tot 30 cm hoog wordt en waaraan een massa groengele bloemetjes komen. Het blad is rond als de rand van een cape.

KWEKEN

Vrouwenmantel, dat zichzelf uitzaait, kan na de laatste nachtvorst buiten worden gezaaid, of binnen en vervolgens worden uitgeplant.

PROEVEN

Giet een kop kokend water op twee theelepels gedroogde vrouwenmantel en laat dit tien minuten trekken.

GENEZEN

Een huidlotion met vrouwenmantel kan helpen bij eczeem, snijwonden, zweren en insectenbeten. Een extract kan worden gebruikt als mondspoeling bij zweertjes en bloedend tandvles en als gorgelwater bij keelpijn.

DE MANTEL DIE de plant haar naam geeft, is niet zomaar een mantel; het is die van de maagd Maria. Binnen het christendom bestond grote waardering voor de plant, die ‘de beste vriend van de vrouw’ werd genoemd. Net als bij veel andere kruiden die speciaal voor vrouwen bedoeld lijken – en zoals de astrologische kruidkundige Culpeper het uitdrukte ‘in het teken van Venus’ staan – wordt het feit dat de plant zou helpen bij menstruatieklachten, zwangerschap en borstaandoeningen, in verband gebracht met de moeder van Jezus. Van oudsher werd vrouwenmantel toegepast bij wat we tegenwoordig een postnatale depressie noemen. Door de diepe kom van de bladeren zijn die ideaal om waterdruppels vast te houden en aan de zo verzamelde dauw werden in het verleden magische eigenschappen toegeschreven.

Interessant genoeg verricht vrouwenmantel niet alleen wonderen voor het vrouwelijk lichaam: de plant wordt ook geassocieerd met zachtaardigheid, elegantie en gratie, gepaard gaand met macht en gezag. En ook al werd ze vooral in verband gebracht met vrouwenkwalen, in de vijftiende en zestiende eeuw gebruikten militairen haar ook om bloedige wonden op het slagveld te stelpen, schrijft Culpeper in *Herbal*. Altijd al zijn er aan de ouderwetse vrouwenmantel, die groeit in Noord-Amerika, Europa, IJsland en Azië, genezende eigenschappen toegeschreven, vandaar het Arabische *alkemelych* (alchemie) in de naam.