

Cruus

ende

Cruut

Reader over de
Kruiden in de kloostertuin
van de Minderbroeders
in Gravendam
Archeon
2023

Broeder Bert

Bert Paardekooper

Voorwoord bij de eerste uitgave.

Schrijven is voor mij een manier om informatie tot mij te nemen. Toen ik in 1994 het overzicht ontving van de kruiden in de kloostertuin van Archeon, ben ik aan de hand van diverse boeken de kruiden schriftelijk in kaart gaan brengen.

Tijdens de archeotolken-training sprak ik Henk 't Jong hierover. Hij vroeg mij of ik mijn aantekeningen ook wilde uitdraaien voor de andere collega 's zoals broeder Marcel en de chirurgijns Nico en René. Daar had ik uiteraard geen bezwaar tegen. Ook andere Middeleeuweners kunnen hiervan gebruik maken.

Het boek "Volksgeneeskunst in Nederland en Vlaanderen" van de hand van Paul van Dijk, arts, heb ik gebruikt als leidraad om de kruiden, die in de kloostertuin staan, op hun gebruik vanaf Hippocrates in kaart te brengen.

Al lezende in diverse boeken bleek mij al spoedig dat informatie over een kruid ook nu nog in ontwikkeling is, zowel in de alternatieve geneeskunde, als in de volksgeneeskunst. De opvattingen zijn soms aanvullend, soms tegenstrijdig en wollig van taal, soms wetenschappelijk van aard. Als leidraad voor het gebruik van vandaag de dag heb ik me hoofdzakelijk laten leiden door het boek "Sesam - geneeskrachtige kruiden" geschreven door Prof. Dr. Hans Flück. Zijn informatie is kort en bondig, naar mijn mening wetenschappelijk verantwoord, en kritisch.

Ik ga ervan uit dat de lezer(es) bekend is met de Griekse fundamente van de geneeskunde sinds Hippocrates: de vier lichaamssappen ook wel humeuren genoemd: gele gal, zwarte gal, bloed en slijm. Sinds Boerhave is dit pad eigenlijk verlaten in de medische wetenschap, maar in de psychologie kom je nog veel termen tegen die aan de oude geneeskunde refereren. In "De Medicina van Johan Yperman" vind je de basis van Hippocrates in de geneeswijze overduidelijk terug.

Ook duidelijk wordt dat er in zijn tijd met kruidensamenstellingen gewerkt wordt en niet zozeer met het kruid op zich. Deze samenstellingen gaan terug o.a. op Galenus en op "de school van Salerno". Hij gebruikt ook veel kruiden, die niet in de kloostertuin voorkomen. Dit verdient nader onderzoek om een goed inzicht te krijgen.

Ik heb de volgende indeling gemaakt:

- BIOTOOP: over de plant, meestal uit Sesam (Ses).
- OOGST: dit spreekt voor zich; meestal uit Ses.
- GEBRUIKTE DELEN: dit spreekt voor zich; meestal uit Ses.
- WERKZAME BESTANDDELEN: dit spreekt voor zich; meestal uit Ses.
- TOEPASSING: Vanaf Hippocrates; meestal uit "van Dijk".
- VANDAAG: gebruik zoals omschreven in "Sesam" of elders.
- KEUKENKRUID: toepassing voor de keuken ja of nee.
- WEETJE: een typische anecdote over het kruid.
- GELEZEN OVER HET KRUID: verhalen die erover bestaan.

In de rechter bovenhoek heb ik ruimte gelaten om voor jezelf een afbeelding van het kruid te plakken. De literatuur waarvan ik gebruik heb gemaakt vind je op de volgende bladzijde.

Alphen aan den Rijn 24 mei 1994

Bert Paardekooper

Bij de tweede uitgave.

Vele collega's zijn via Archeon een andere weg gegaan. Nieuwe zijn er voor teruggekomen. Om er voor te zorgen dat Cruus ende Cruut als naslagwerk beschikbaar blijft voor geïnteresseerde collega's, is besloten het op te nemen als naslagwerk voor een te vormen bibliotheek in Archeon. Besloten is om de Reader ook digitaal overzichtelijker en toegankelijker te maken. Collega Hans Siebelink heeft zich uitstekend van deze taak gekwet. Waarvoor mijn dank.

Alphen aan den Rijn, 20 februari 2002.

Bert Paardekooper.

Bij de derde uitgave.

In de winter van 2002-2003 is er een kruidenplanbord van de kloostertuin gemaakt. Het plan met verklarende de tekst alsmede info over ziekteconcepten is achter in de Reader opgenomen.

Alphen aan den Rijn, 12 december 2004.

Bert Paardekooper.

Bij de vierde uitgave.

Cruus ende Cruut is opgezet met als basis de structuur van het boek "Volksgeneeskunst in Nederland en Vlaanderen" van de hand van Paul van Dijk, arts. In zijn boek is de geschiedenis van de geneeskrachtige werking van kruiden af te lezen. Echter niet van alle kruiden die in de kloostertuin van Archeon staan. In deze lacune heb ik proberen te voorzien door voor de geneeskrachtige werking van deze kruiden te zoeken in "De Herbarius in Dietsche" en in de hertaling hiervan in "<https://volkoomenoudeherbariaenmedisch.nl/Dyetsche/Den%20Herbarius%20in%20Dyetsche.htm>", alsmede in de boeken die in de literatuurlijst vermeld staan. De namen van de kruiden in de Engelse, Franse en Duitse taal zijn afkomstig van Wikipedia door als zoekopdracht de Latijnse naam van het kruid in te voeren.

Op open plaatsen in de tekst, die ooit bedoeld zijn geweest om aantekeningen te maken, zijn foto's geplaatst. Aan de hand hiervan ziet men dat de kloosterkruidentuin naast haar groei en bloei ook op een andere manier voortdurend in beweging is.

De meeste kruidenfoto's in deze uitgave zijn rond 2014 gemaakt door Broeder Carolus v.d. Camp. De meeste overzichtsfoto's zijn van de hand van Broeder Gerardus Teunissen. Sommige foto's zijn gemaakt of aangeleverd door Broeder Bert Paardekooper.

Alphen aan den Rijn, 22 november 2023.

Bert Paardekooper



Kloosterkruidentuin september 1994. Middeleeuwse maaltijd.

Inhoud

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	4
Index Latijnse namen van de kruiden en hun bladzijdenummer.....	5
Index Nederlandse namen van de kruiden en hun bladzijdenummer.....	6
Literatuuroverzicht inzake de kruiden en hun toepassing.....	7
Personen die belangrijk zijn voor de (volks)geneeskunst.....	8
De tekst op het informatiebord in de kloostergang.....	165
Literatuuroverzicht inzake de tekst op het informatiebord in de kloostergang.....	167
Plattegrond van de kloostertuin	
Bed i.....	168
Bed ij.....	169
Bed iij en iiiv.....	170
Bed v.....	171
Bed vj en vij.....	172
Bed viij en jx.....	173
Bed x en xj.....	174
Bed xij.....	175
Bed xij (vervolg).....	176
Buiten de bedden.....	177
Kruidenspeurtocht Speuren naar Geuren.....	177
Zaaigoed/eenjarige planten.....	177

Index Latijnse namen van de kruiden:

Achillea millefolium	9	Lavendula officinalis	92
Aconitum napellus	11	Leonurus cardiaca	93
Agrimonia eupatoria	13	Levisticum officinale	94
Ajuga reptans	15	Lycopus Europaeus	96
Alchemilla vulgaris	16	Malva neglecta	97
Allium schoenoprasum	18	Mandragora officinalis	99
Allium ursinum	19	Marrubium vulgare	101
Althaea officinalis	22	Melissa officinalis	102
Anemone pulsatilla	23	Mentha piperita	104
Anethum graveolens	25	Mentha Spicata	106
Angelica archangelica	27	Myrica gale	107
Apium graveolens	30	Myrrhis odorata	108
Aquilegia vulgaris	31	Ocimum basilicum	110
Arctostaphylos uva-ursi	33	Ononis spinosa	111
Aristolochia clematitis	34	Origanum vulgare	113
Armoracia rusticana	35	Paeonia officinalis	115
Artemisia abrotanum	37	Petroselinum crispum	116
Artemisia absinthium	39	Pimpinella anisum	118
Artemisia dracunculus	41	Polygonum bistorta	120
Atropa bella-donna	42	Potentilla anserina	121
Betonica officinalis	43	Primula veris	122
Borago officinalis	44	Prunella vulgaris	124
Calendula officinalis	45	Pulmonaria officinalis	125
Centaureum erythraea	47	Ranunculus ficaria	127
Chelidonium majus	48	Rosa gallica	128
Colchicum autumnale	50	Rosmarinus officinalis	129
Convallaria majalis	51	Rumex acetosa	132
Coriandrum sativum	53	Ruta graveolens	134
Cuminum cyminum	55	Salvia officinalis	136
Digitalis purpurea	57	Sanguisorba minor	138
Dryopteris filix-mas	59	Sanguisorba officinalis	139
Eupatorium cannabinum	61	Saponaria officinalis	140
Euphorbia lathyris	62	Satureja montana	142
Filipendula ulmaria	64	Sedum telephium	144
Foeniculum officinale	66	Sinapsis alba	145
Fragaria vesca	68	Solidago virgaurea	146
Galium verum	70	Symphitum officinale	147
Galium odoratum	72	Tanacetum vulgare	149
Geranium phaeum	73	Tanacetum parthenium	151
Geum urbanum	74	Teucrium chamaedrys	152
Glechoma hederacea	76	Thymus vulgaris	153
Hedera helix	77	Valeriana officinalis	155
Helleborus Niger	79	Verbascum Thapsus	157
Humulus lupulus	81	Verbena officinalis	159
Hypericum perforatum	83	Vinca minor	161
Hyssopus officinalis	85	Viola odorata	163
Inula helenium	87		
Iris germanica	88		
Lamium album	90		
Lamium maculatum	91		

Index Nederlandse namen van de kruiden:

Absintalsem	39	Komijn	55
Adderwortel	120	Koninginnekruid	61
Agrimonie	13	Koriander	53
Akelei	31	Kruipend zenegroen	15
Alant	87	Kruizemunt	106
Alruin	99	Lavendel	92
Anijs	118	Lelietje-van-dalen	51
Basilicum	110	Leverkruid	61
Beredruif	33	Lievevrouwebedstro	70
Bernagie	44	Lis	88
Betonie	43	Longkruid	125
Bieslook	18	Maagdenpalm	161
Boerenwormkruid	149	Maarts Viooltje	163
Bonekruid	142	Maggikruid	94
Bosaardbei	68	Malrove	101
Brunel	124	Mannetjesvaren	59
Citroenkruid	37	Mierikswortel	35
Citroenmelisse	102	Moederkruid	151
Daslook	19	Moerasspirea	64
Dille	25	Monnikskap	11
Dragon	41	Nagelkruid	74
Duizendblad	9	Pepermunt	104
Duizendguldenkruid	47	Peterselie	116
Echt walstro	72	Pijpbloem	34
Echte gamander	152	Pioenroos	115
Echte Tijm	153	Roomse kervel	108
Engelwortel	27	Rose dovenetel	91
Gagel	107	Rozemarijn	129
Gallische roos	128	Salie	136
Gele Mosterd	145	Selderij	30
Geranium (donkere ooievaarsbek)	73	Sint Janskruid	83
Goudsbloem	45	Sleutelbloem	122
Grote pimpernel	139	Smeerwortel	147
Guldenroede	146	Speenkruid	127
Hartgespan	93	Stinkende gouwe	48
Heemst	22	Veldzuring	132
Hemelsleutel	144	Valeriaan	155
Herfsttijloos	50	Venkel	66
Hop	81	Vingerhoedskruid	57
Hondsdrif	76	Vrouwenmantel	16
Hyssop	85	Wijnruit	134
IJzerhard	159	Wildemanskruid	23
Klein kaasjeskruid	97	Wilde marjolein	113
Kattedoorn	111	Witte dovenetel	90
Kerstroos	79	Wolfskers	42
Klein sorbenkruid	138	Wolfsmelk	62
Klimop	77	Wolfspoot	96
Koningskaars (Toorts)	157	Zeepekruid	140
		Zilverschoon	121

Literatuuroverzicht

In het literatuuroverzicht staat tussen "haakjes" de afkorting van het boek zoals ik in mijn beschrijving heb gebruikt. Voor de goede orde heb ik op de volgende bladzijde de tijd waarin onze grondleggers en voorlopers in de geneeskunde leefden en de publicatiedata van de door van Dijk aangehaalde schrijvers vermeld.

- Braekman, Prof.Dr. W.L.: Medische en Technische Middelnederlandse Recepten; Gent Secretariaat van de Koninklijke Academie voor Nederlandse Taal en Letterkunde; 1975. (Bra)
- Claron, Michel en Clos Jouve, Henry: Natuurgids voor de geneeskrachtige planten; bewerkt door Dr. B. Hubert en A. Hubert - de Niet. Uitg.: J.M. Meulenhoff - Amsterdam 1966. Meulenhoff Natuurgidsen. (Meu)
- Den Herbarius in Dyetsche, Facsimile, met een introductie van Dr. L.J. Vandewiele, Christian de Backer, Gent, MCMLXXIV. (Her)
- Den Herbarius in Dyetsche. Antwerpen ca 1500. Facsimile. Christian de Backer, Gent MCMLXXIV. Bewerkt door N.J.Koomen, 2001-2002. (Kom)
<http://volkoomenoudeherbariaenmedisch.nl/Dyetsche/Den%20Herbarius%20in%20Dyetsche.htm> (Vol)
- Dijk, Paul van, arts: Volksgeneeskunst in Nederland en Vlaanderen; uitg.: Ankh-Hermes B.V. Deventer 1981. (Dijk)
- Elaut, Dr. L.: De Medicina van Johan Yperman; wetenschappelijke uitgeverij E. Story-Scientia P.V.B.A., Gent-Leuven 1972. (Yp)
- Flück, Prof.Dr. Hans, m.m.v. Jasperen - Schib, Dr. Rita: Sesam Geneeskrachtige Kruiden; Bosch & Keuning NV, Baarn, 1975. (Ses)
- Gabriël, Ingrid: kruidengids, herkennen/verzamelen/gebruik, 2e druk; L.J. Veen's Uitgeversmaatschappij BV, Wageningen, 1970. (Gab)
- Geneeskrachtige planten in de kruidentuin van het Nederlands Openluchtmuseum te Arnhem, 2^e herziene Druk, Jellema Druk, Almelo, ISBN: 90-70300-19-2. (Nop).
- Göök, Roland: Kruiden en specerijen van A tot Z; Uitg: Strengholt, Naarden, 1974. (Göök)
- Grote Winkler Prins, 7e geheel nieuwe druk, 3e oplage 1972. (GWP)
- Koster, A.: Vademecum Wilde Planten; Uitg.: Schuyt & Co, Uitgevers en Importeurs BV, Haarlem, 1993. (Kos)
- Kruiden voor de keuken, zaaien, oogsten, gebruik; 11e druk, uitg. Thieme - Zutphen. (Thi)
- Limburg Stirum - van der Willigen, C. v.: Kruiden en Specerijen; Uitg.: H.P. Leopold N.V. Den Haag, 1968. (Lim)
- Loewenfeld, Claire en Bach, Philippa: Grote Kruiden Encyclopedie; uitg. Luitingh, jaar (1993?)
- Mabey, Richard: Alle kruiden en hun toepassingen - Gezondheid - Genezing - Ontspanning - Voeding; Kosmos - Z & K Uitgevers Utrecht-Antwerpen, 2e druk 1993. (Mab)
- Peters, Ellis: diverse detectives met Brother Cadfael in de hoofdrol; Amsterdam: de Boekerij. Serie. (Epe)
- Phillips, Roger & Foy, Nicky: Kruiden, zelf kweken, zoeken en gebruiken. Spectrum Natuurgids, 1e druk 1991. (Spe)
- Polunin, Miriam & Robbins Christopher: De Natuur als Apotheek, een geïllustreerde encyclopedie van medicijnen uit De natuur. Casterman 1993. (Pol)
- Skytte Christiansen, M. en Anthon, H.: Nieuwe Flora in Kleur, 10e druk, Standaard Uitgeverij, Antwerpen. (Sky)
- Sary Fr. en Jirasek V.: Geneeskruiden; Omega Boek B.V., Amsterdam 1991. (Sta)
- Tuinencyclopedie van A tot Z: samengesteld door Peter Shanks; Drukkerij/Uitgeverij Helmond BV, Helmond 1975. (Sha)
- Wijlen, Ing. A. v.: Deltas, Bloemenencyclopedie voor de tuin; Zuid-Nederlandse-Uitgeverij Aartselaar. Harderwijk 1980. (Deltas)
- Zakencyclopedie van de Kruidengeneeskunde: samenstelling en redactie: H. Neuray, 2e druk, Elmar BV Delft, 1978. (Zak)

PERSONEN DIE BELANGRIJK ZIJN VOOR DE (VOLKS)GENEESKUNST

Hippocrates	460 - 359 v Chr.	Verwijzing met: (Hipp)
Aristoteles	384 - 322 v Chr.	
Celsus, A.C.	30 v Chr. - 45 n Chr.	Verwijzing met: (Cel)
Plinius, C.P.S.	23 - 79 n Chr.	Verwijzing met: (Plin)
Dioscorides, P.	ca. 50 n Chr.	Verwijzing met: (Dios)
Galenus, C.	130 - 200 n Chr.	Verwijzing met: (Gal)
Yperman, J.	ca. 1350 n Chr.	Verwijzing met: (Yp)
Paracelsus, P.A.	1493 - 1541 n Chr.	Verwijzing met: (Par)
Dodoens, R.	1517 - 1586 n Chr.	Verwijzing met: (Dodn)
Beverwijck, J. v.	1594 - 1652 n Chr.	Verwijzing met: (vBev)
Cock, K.A. de	1850 - 1921 n Chr.	Verwijzing met: (dCoc)
Andel, M.A. van	1878 - 1941 n Chr.	Verwijzing met: (vAnd)
Bakker, C.	1863 - 1933 n Chr.	Verwijzing met: (Bak)
Uyldert, M.	1908	Verwijzing met: (Uyl)

Overige verwijzingen

- (Aal) = Aaltje de Keukenmeid, publicatie 1867
 (Blo) = Blöte-Obbes, M.C., publicatie 1941
 (Bi) = Bianchini, F. e.a., publicatie 1976
 (Bus) = Bussche, L. v.d., publicaties 1955, 1972, 1973
 (Din) = Dinand, A.P., publicatie 1934
 (DrFo) = Drooglever Fortuyn, publicatie 1940
 (dFe) = Feyer, F.M.G. de, publicatie 1922
 (El) = Elmar, publicatiedatum niet gevonden
 (Ep) = Ellis Peters, boeken Brother Cadfael ca 1980?
 (EW) = Wieringa, E, publicatie 1978
 (Ga) = Gabriël, I., publicatie 1970
 (Heu) = Heuvel, H.W. v.d., publicatie 1909
 (Her) = Hermans, A.G.J., publicatie 1947
 (Huy) = Huibers, J., publicaties, 1976-1980
 (Kal) = Kalckhoven Smit, E., publicatie 1978
 (vdKo) = Kool, v.d., publicatie 1933
 (Kur) = Kurth, H., publicatie 1975
 (Mes) = Mess,gu, M., jaartal publicatie onbekend
 (Olb) = Olbrechts, F.M., publicatie 1959
 (Oma) = Grubert, M., publicatie 1972
 (Pet) = Petiet, J., publicatie 1977
 (Ros) = Rossum, Z.T. v., publicaties 1978, 1979
 (San) = Sanderson, L., publicatie 1978
 (Vog) = Vogel, A, publicatie 1970
 (Wit) = Wit, J. de, publicatie 1925
 (x) = thans nog in gebruik 1x, (xx)= idem 2-4x, (xxx)=
 idem 5 - 9x, (xxxx)= idem 10x of meer
 (Bert) = opmerking van Bert Paardekooper, verzamelaar en samensteller van deze kruidenlezing 1994 –

Tenslotte

- Aan de hand van afkortingen van de naam, kun je zelf zien tot in welke tijd de medicinale functie van een kruid terug gaat.
- Ik hoop dat mijn aantekeningen een bijdrage vormen voor de teelt, verwerking en gebruik van de kruiden in de Middeleeuwen.

ACHILLEA MILLEFOLIUM (Composietenfamilie)

Duizendblad

Bed iij, viij en xij

Engels: Yarrow (nosebleed),
Frans: La Millefeuille,
Duits: Die Schafgarbe

BIOTOOP:

Langs wegen, akkers, op grasland. Iedere grondsoort. Zonnige plaats. Gematigde streken in Europa en West-Azië. Winterhard, overblijvend.

Vermeerderen door scheuren.
Zaaien in maart.

Hoogte 15-45 cm.
Bloeitijd juni - september. Wit

OOGST:

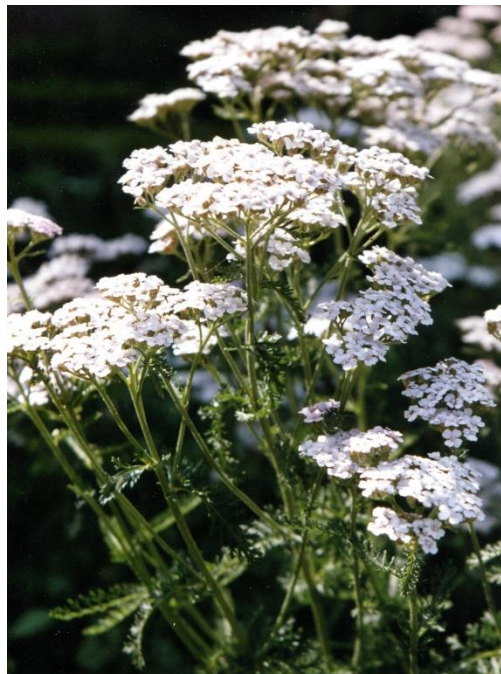
Tegen de bloeitijd enkele centimeters boven de grond afsnijden
Drogen door uitspreiding of door het in bosjes op te hangen.

GEBRUIKTE DELEN:

Hele plant, bloemen, bladeren, wortel.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Bitterstof en etherische olie.



TOEPASSING:

- Thee:**
- eetlustopwekkend (Gal/Bi/Ses)
 - kolieken (Gal/Uyl/Blo)
 - leveraandoening (Gal/Din/Uyl/Blo/x)
 - menstruatieklachten (Gal/Din/Bus/Pet/El)
 - pijn (Gal)
- Wortels:**
- kauwen bij maagzuur (Gal/dCoc/Din/Blo/Bus/Sta/Bi/El/Oma/xx)
- Blad:**
- bloedstelpend bij snijwonden en neusbloeding (Engels: nosebleed) (Loe)
- Baden/kompressen** met een aftreksel van:
- zwerende/slecht genezende wonden (Gal/dCoc/El/San)

VANDAAG: Duizendblad werkt in het algemeen ontstekingswerend en krampverminderend. Prikfelt de afscheiding van spijsverteringssappen (eetlustopwekkend) en werkt regulerend en krampopheffend bij menstruatiestoornissen. Bovendien lost het hoest op.

- Gebruik:**
- maagstoornissen, gebrek aan eetlust, diarree, gassen, wegblijvende e.o. pijnlijke menstruatie, aambeien, hoesten.
 - uitwendig als badmiddel bij slecht genezende en geïnfecteerde wonden. (Ses)
- Ⓜ **Thee:** 2-3 eetlepels fijngesneden kruid met 1 liter water verhitten en laten trekken. Grote hoeveelheden veroorzaken duizeligheid en hoofdpijn.

KEUKENKRUID: - Soepen, kerrieschotels. (N.B.zie vorige alinea)

GELEZEN OVER ACHILLEA MILLEFOLIUM

Achillea doet denken aan Achilles, de Griekse held. Het verhaal wil dat Achillus eens gewond raakte in een oorlog en toen weer spoedig genas, nadat zijn wonden waren ingewreven met het sap van Achillea Millefolium. (Deltas)

Achilles heeft met deze plant de verwondingen van Telephos, koning van Mysia, genezen. Het aftreksel zou een uitstekend middel zijn om wonden te helen. (Meu)

Duizendblad zou zijn Latijnse naam te danken hebben aan Achilles, die het kruid gebruikte om de bloedende wonden van zijn soldaten te stelpen. (Pol/Spe)

Genoemd naar Achilles, die, naar beweerd wordt, de planten gebruikte voor behandeling van zijn wonden. (Sha)

Hij was een beproefd middel bij neusbloedingen. Een oude volksnaam was dan ook NESEBLOEDE. (vgl. Engels Nosebleed). De Franse naam "Herbe aux Carpentiers" en het Duitse "Zimmermannskraut" duiden op het feit dat timmerlieden het sap gebruikten als ze zich verwond hadden. Een oude legende vertelt dat Jozef het kruid op aanwijzing van Jezus gebruikte bij verwondingen die hij tijdens zijn werk als timmerman had opgelopen. (Spe)

In China wordt vers duizendblad gebruikt om wonden te genezen. Een afkooksel van de hele plant wordt voorgeschreven bij maagzweren, abcessen en wegblijvende menstruatie. De stengels hadden een plaats in de erediensten bij de oude Chinezen. De "I Ching" of "Het Boek der Veranderingen" staat ook bekend als het "Duizendbladstengel Orakel" (Mab).

In het Frans heet het in de volksmond: Herbe aux Charpentiers of Herbe aux coupures. Het werkt bloedstelpend. Voor inwendige bloedingen wordt het gedroogd als thee gebruikt; 2 à 3 theelepels gedroogde bladeren laten trekken op 1 kopje kokend water. Per dag twee kopjes hiervan drinken, met kleine slokjes! Op wonden legt men een papje van fijngevreven bladeren. Opgehangen en gedroogd geven de mooie gele schermen kleur aan onze droogboeketten. (Lim)

Achillea Millefolium variëteiten



ACONITUM NAPELLUS (Ranonkelfamilie)

Monnikskap

Bed xi

Engels: Aconite
Frans: l'Aconit (m)
Duits: Der Eisenhut

BIOTOOP:

Inheems in Midden- en Zuid-Europa. In Nederland is het een sierplant. Het is een overblijvende struik met een knolachtige wortel. Elk jaar ontstaat een nieuwe knol en de knol van het vorige jaar sterft in de herfst af. 's Zomers zijn er dus twee knollen aanwezig. Heeft rechtopgaande trossen onregelmatig gevormde, donkerblauwe of paarse bloemen, waarvan men zegt dat ze op een monnikskap lijken. (Spe)
Hoogte 60 – 150 cm.
Bloeitijd juni – september, blauw

OOGST:

Verzamelen van de knollen in de herfst, van het kruid in de bloeitijd. Drogen in de zon of in de schaduw.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde wortelknollen, het verse en het gedroogde kruid.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Monnikskap is hartstikke giftig en mag alleen door een arts worden voorgeschreven. Het bevat alkaloiden waaronder aconitine en sporen van efedrine.

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid

Thee:

- griep (Gal)
- jicht (Gal)) inwendig gebruik is dus gevaarlijk
- longaandoening (Gal)
- reuma (Gal)

Zalf: (fijngewreven wortel op basis van mosterd- en lijnolie):

- Uitwendig bij schouderpijn, rugpijn en spierpijn (Ep)

VANDAAG:

In medisch gebruikelijke dosis werkt het via het zenuwstelsel in op bijna het gehele lichaam. Opmerkelijk is de pijnstillende werking bij bepaalde neuralgieën en ischias, de koortswerende werking en de gunstige werking op verkoudheidsziekten van de luchtwegen (neusverkoudheid, bronchiaal katar). Dus alleen op voorschrift van een arts te gebruiken.

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden.



GELEZEN OVER ACONITUM

Het bovenste bloemblad heeft de vorm van een helm of monnikskap, vandaar de naam. (Deltas)

Alle plantendelen zijn uiterst giftig. Kinderen mogen niet bij het verzamelen helpen en ook volwassenen moeten na het hanteren van de planten goed de handen wassen. (Sta)

De oude Chinezen doopten hun pijlpunten in het giftige sap en de naam akoniet komt vermoedelijk van het Latijnse woord voor pijn. (Pol)

Giftig, speciaal in contact met open wonden, of wanneer het gegeten wordt door kinderen of dieren. (Sha)

Er wordt wel gedacht dat de geslachtsnaam is afgeleid van het Griekse "Akontion" (een pijl), omdat de Barbaren hun pijlen gewoonlijk giftig maakten met monnikskap.

Plinius dacht dat de naam afgeleid was van Aconae, de plaats waarvan de plant verondersteld werd afkomstig te zijn. (Spe)

Anderen menen dat de naam afkomt van "akone" (rotsachtig) en verwijst naar de groeiomgeving. (Spe)

De Ouden waren geheel bekend met zijn giftige eigenschappen: monnikskap zou een van de bestanddelen zijn geweest van het drankje dat op het eiland Ceos aan de bejaarden en zwakken werd gegeven om hun afscheid, nu ze niet langer nuttig waren, te vergemakkelijken. (Spe)

Monnikskap zou ook het vergif zijn dat Medea Theseus liet drinken. (Spe)

Monnikskap wordt sinds de tiende eeuw genoemd in kruidenboeken en op plantenlijsten, en stond al vanaf die tijd als giftig bekend. De plant werd voornamelijk gebruikt als tegengif, vooral bij slangenbeten. (Spe)

Na aanraking van de plant de handen altijd zorgvuldig wassen. (Spe)



Kloosterkruidtuin 1994.

AGRIMONIA EUPATORIA (Rozenfamilie)

Agrimonie

Bed viij

Engels: Agrimony

Frans: l'Agremoire Eupatoire (f)

Duits: Der Odermennig

BIOTOOP:

In Nederland langs wegen en dijken, in kalkrijke duinen. Overigens ook in heggen, lichte bosjes, schrale weiden, puin- en afvalvelden. Overblijvende plant. De teelt wordt bemoeilijkt door de gebrekkige kiemkracht van het zaaigoed.

Hoogte 30 - 100 cm.

Bloeitijd juni tot de herfst. Geel.

OOGST:

Verzamelen in de bloeitijd, zo mogelijk voor half augustus. Drogen in de schaduw, niet boven de 40 graden.

GEBRUIKTE DELEN:

Het bloeiende gedroogde kruid.

Geur: zwak aromatisch.

Smaak: wrangbitter.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Looistof, weinig etherische olie en hars.

TOEPASSING:

Thee:

- diarree (Gal/Din/Bi/Pet/El)
- zwerende/slecht genezende wonden (Gal/Din/Blo/Bus/Sta/Bi/Pet)

Uit de wei nemen:

- darmstoornissen (Gal/Blo/Sta/Bi/x)

Baden of kompressen met een aftreksel van:

- eczeem/huiduitslag (Gal/Sta)
- zwerende/slecht genezende wonden (zie onder thee)

Aftreksel drinken:

- koorts (Dios/Plin/vAnd/Bus)

VANDAAG:

Agrimonie werkt samentrekkend, ontstekingswerend, antibiotisch, stoppend en galafdrijvend.

Gebruik:

- diarree, galstuwingen, nier- en blaasontstekingen, inwendig via thee.
- uitwendig de thee als spoelmiddel bij ontstoken mond- en keelslijmvlies gebruiken.
- voorts als badmiddel bij slecht genezende wonden (Ses).

Ⓜ 1 handvol met 1 liter koud water opzetten, aan de kook brengen en laten trekken.

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.



GELEZEN OVER AGRIMONIA EUPATORIA

De geslachtsnaam komt waarschijnlijk van het Griekse woord "agremone", "een plant die ziekte van het oog kan genezen", hoewel ook gezegd wordt dat de naam afkomstig is van het Latijnse woord "agrimonia", "verdediger van de akker", in een verwijzing naar de gegevenheid dat hij aan de rand van akkers groeit. (Spe)

De soortnaam herinnert aan Mithridates IV Eupator, koning van Pontus, die graag mocht liefhebben in de kruidengeneeskunde. (Spe/Mab)

In de traditionele Chinese geneeskunde is agrimonie een belangrijk bloedstelpend kruid en wordt het gebruikt bij de behandeling van overvloedige menstruatie. Volgens Chinese onderzoeken kan agrimonie de stolling van het bloed met 50% verhogen. (Mab)

Ⓜ Een aftreksel van bladeren en bloemen (15 gr gedroogde bladeren op 0,25 l water) kan inwendig worden gebruikt als versterkend of urine-uitdrijvend middel, of uitwendig om wonden mee te behandelen of een probleemhuid te baden. Om een gorgeldrank te maken doet u 100 gram gedroogde bladeren in 1 liter water, kook dit in tot 2/3 van de oorspronkelijke hoeveelheid, zoet het vocht met honing en gebruik het twee tot drie maal per dag. (Spe).

Helaas gaat het lichte aroma tijdens het droogproces verloren, maar de geneeskrachtige eigenschappen niet. (Spe)



Kloosterkruidtuin ca. juni 1995.

AJUGA REPTANS (Lipbloemenfamilie)

Kruipend Zenegroen

Bed xij

Engels: Bugle

Frans: La Bugle rampante

Duits: Der Kriechende Günsel

BIOTOOP:

Overblijvende plant die inheems is in Europa, Azië en Noord-Afrika en die is ingeburgerd in Noord-Amerika. In het wild groeit hij in vochtige bossen, op grasvlakten en bergweiden.

De plant heeft een korte wortelstok en lange bebladerde uitlopers. De rechte vierkante stengels worden 20 – 30 cm hoog en zijn aan twee zijden behaard. De langgesteelde, spatelvormige wortel-bladeren zijn licht getand.; de bovenste bladeren, in tegenoverstaande paren, zijn zittend. De blauwpaarse bloemen staan in kransen op een aar en bloeien van mei tot juli.

Vermeerdering geschiedt hoofdzakelijk door worteluitlopers en minder door het zwarte zaad.

(Spe)



OOGST:

Mei of begin juni (Spe)

GEBRUIKTE DELEN:

Bladeren.(Spe)

WERKZAME BESTANDDELEN:

Adstringerende eigenschappen (Spe)

TOEPASSING:

- wondkruid (Spe)
- bloedstelpend (Spe)
- lever en longziekten (bloedhoesten) (Nop)
- diarree (Nop)

Vandaag:

Homeopathie: - in middelen tegen keelpijn en mondblaren.
- vertraagt de hartslag (zoals vingerhoedskruid)

Ⓜ om een aftreksel te maken tegen aanhoudende hoest:

Overgiet 30 gr van het gedroogde kruid met 0,5 l. kokend water;

laat dit 10 minuten trekken en drink van het gezeefde vocht 3 wijnglazen per dag.

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden

ALCHEMILLA VULGARIS (Rozenfamilie)

Vrouwenmantel

Bed v

Dwergvrouwenmantel

Alchemilla erythropoda

Bed v en xij

Engels: (Common) Lady 's mantle

Frans: L'Alchemille commune (f)

Duits: Frauenmantel, Das Alchemistenkraut

BIOTOOP:

Alchemilla vulgaris is in Nederland zeldzaam en dan op schaduwrijke, grazige plaatsen. Overblijvend. Winterhard. Vermeerderen door scheuren. Zaad kan verzameld worden. Uitzaaïen in het voorjaar.

Hoogte 10 - 50 cm, met korte wortelstok.

Bloeitijd: mei - herfst. Geel.

Alchemilla erythropoda is een kleine soort. Ze soort groeit in pollen, en wordt tot 30 cm hoog. Het blad is kort behaard. De bloemen zijn groenachtig geel; de plant bloeit van het einde van het voorjaar tot het einde van de zomer. De plant komt van oorsprong uit de westelijke Karpaten en de Kaukasus. Onduidelijk is of ze dezelfde medicinale werking heeft als de Alchemilla Vulgaris.



OOGST:

Verzamelen zo mogelijk voor half augustus. Drogen in de schaduw of in de zon.

GEBRUIKTE DELEN:

Vooral het gedroogde blad; minder vaak (voor huishoudelijk gebruik) het gedroogde bloeiende kruid.

WERKZAME STOFFEN:

Looistoffen, andere stoffen onvoldoende bekend.

TOEPASSING:

Thee: - zwerende/slecht genezende wonden (Gal/Uyl).

Vandaag:

Vrouwenmantel werkt stoppend en ontstekingswerend. Bij langer gebruik zou het de bezwaren van de overgangsjaren verlichten en ook gunstig werken bij een pijnlijke en te heftige menstruatie, wat echter tot op heden niet wetenschappelijk is bewezen.

Gebruik:



- 1 handvol met koud water opzetten en 2 – 3 minuten laten koken: diarree
- 1 tot 2 koppen thee 10 dagen voor het begin van de menstruatie tot erna.
- vanaf het 40e jaar elke maand 10 dagen thee drinken om overgangsjaren te verlichten.
- badmiddel bij slecht genezende wonden (Ses).

KEUKENKRUID: Zie volgende bladzijde.

GELEZEN OVER ALCHEMILLA VULGARIS

Van "Alkemelych", een Arabisch woord, dat duidt op het gebruik van de plant in de alchemie. (Sha)

De Latijnse naam voor Vrouwenmantel komt van het Arabische woord "al kimija", alchemie, en dit zegt al iets over de medicinale waarde van dit kruid. Deze oorspronkelijk Britse plant, is nu door heel Noord-Europa verspreid. (Pol)

De Latijnse naam komt van het Latijnse woord "alchemy", omdat eens aan dit kruid magische krachten werden toegeschreven. In vroeger tijden werd het uitwendig bij snij- en andere wonden gebruikt.

Culpeper noemde het "één van de bijzonderste wondkruiden". Evenals agrimonie wordt het gebruikt bij de behandeling van moeilijke menstruatie en als spoelmiddel bij witte vloed.... (Mab)

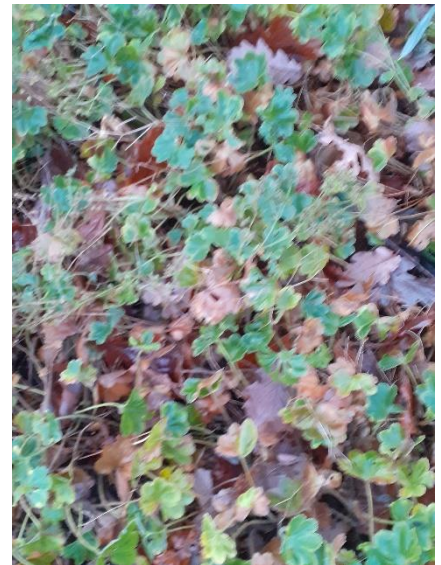
De geslachtsnaam is afgeleid van het Arabische "Alchimia" (alchimie), omdat de alchimisten geloofden dat de plant talrijke geweldige eigenschappen bezat. (Spe)

De naam vrouwenmantel is waarschijnlijk afkomstig van het feit dat de gelobde bladeren op de geschulpte rand van een mantel lijken. Een andere naam is leeuwepoot, omdat de onderste uitgespreide bladeren ook daarop zouden lijken. (Spec)

Het vers geperste sap helpt bij het genezen van huidproblemen zoals acne en een zwak aftreksel kan worden gebruikt bij bindvliesontsteking. (Spe)

In Zwitserland eet men de jonge blaadjes in een salade. (Spe)

Als de planten door koeien worden gegeten, geven die meer melk en de kaas van deze melk heeft een bijzondere smaak. (Spec)



Dwergvrouwenmantel.



Houten spades voorzien van een schopschoen.

ALLIUM SCHOENAPRASUM (Liefamilie)

Bieslook

Bed v en vj

Engels: Chive(s)

Frans: La Ciboulette (Chivette)

Duits: Der Schnittlauch.

BIOTOOP:

Overblijvende plant die van vocht houdt en schaduw verdraagt. Na twee jaar vermeerderen door scheuren.

Opgerolde blaadjes, paarse bloem.

Zaaien in maart/april.

Bloei juni – juni. Roze.

Hoogte 35 cm.

Plantwijdte 20 cm.

Kan in het najaar overgeplant worden in bloempot voor binnen (koele plaats voor het raam).

OOGST:

De pijpvormige blaadjes.

GEBRUIKTE DELEN:

De stengels afknippen en direct gebruiken.

Door drogen of koken treedt smaakverlies op.



TOEPASSING:

Geen medicinale toepassing gevonden.

KEUKENKRUID:

- in sla, komkommersla en soep.

- in boter of roomkaas met andere smaakmakers.

ALLIUM URSINUM (Leliefamilie)

Daslook

Bed viij

Engels: Wild garlic
Frans: Ail sauvage
Duits: Der Bärenlauch

BIOTOOP:

Vochtige kalkrijke loofhoutbossen.
Geschikt voor verwildering onder
heestergroepen. Overblijvend.
Bloeitijd april - juni. 1 - 5 cm
grote, witte, soms rossig getinte
bloemen, die 6 bloemblaadjes
hebben.

Hoogte 10 - 30 cm.

Witgele bol met 2 - 3 elliptisch
gevormde toegespitste
grondbladen.



OOGST:

Vers tot in de herfst.
Voor droging: in de bloeitijd.
Zo snel mogelijk, doch niet warmer
dan 40 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

Het verse kruid en minder vaak het gedroogde kruid.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Zwavelhoudende etherische olie (zie Allium Sativa)

TOEPASSING:

Geen toepassing in de Middeleeuwen gevonden

Gebruik:

- hetzelfde als Allium Sativa (Knoflook), waarbij het eten als salade de beste effecten geeft.
- Uitwendig veroorzaakt het plaatselijk versterkte bloedtoevoer.
- Uitwendig wordt het geplette blad gelegd op slecht genezende wonden en steenpuisten.(Ses)

KEUKENKRUID:

- hetzelfde als Allium Sativa (Knoflook).
- de jonge blaadjes in de lente om salades van te maken (Spe)

GELEZEN OVER ALLIUM

Allium Schoenaprasum (Bieslook) Allium Ursinum (Daslook) Allium Sativum (Knoflook)

Komt van "all", het Keltische woord voor scherp of van de Latijnse naam voor Knoflook "Allium Sativum". (Sha)

Men zegt dat de geslachtsnaam afgeleid is van het Keltische "al", "brandend", hetgeen verwijst naar de sterke smaak. (Spe)

De Griekse historicus Herodotus vertelt ons dat de slaven, die de Grote Piramide bouwden, grote hoeveelheden KNOFLOOK aten. (Mab)

De Farao's zouden knoflook in hun graftombes hebben gelegd en het de slaven die de piramides bouwden hebben gegeven om kracht op te doen. De oude Grieken en Romeinen gebruikten het als medicijn en Culpeper beschreef het als "een geneesmiddel voor alle kwalen en pijnen". (Pol)

Uien en knoflook, in het Egyptisch "hudsch" en "schagin", zijn verschillende malen op afbeeldingen in oude Egyptische grafkelders aangetroffen. (GÖÖK)

Pythagoras beschouwde hem zelfs als de koning der kruiden (GÖÖK)

Volgens de dichter Homerus at Odysseus knoflook zodat hij niet door de tovenares Circe in een varken zou worden veranderd. Galenus en Dioscorides zagen er een wondermiddel voor de gewone man in en bevalen het aan tegen velerlei problemen. In de Middeleeuwen dacht men dat hanen en paarden sterker waren als ze graan met knoflook te eten kregen. Ook zouden kippen met dit dieet meer eieren leggen.

....rekende men zo hard met knoflook af als Horatius, of zijn latere collega Shakespeare, die in de Middernachtsdroom waarschuwde: "Allerliefste acteurs! Eet geen ui, geen knoflook, want wij moeten een aangename adem verspreiden. (GÖÖK)

Om de knoflooklucht tegen te gaan kan men op anijszaadjes, peterselie, selderij, koffiebonen of kruidnagels kauwen. (GÖÖK)

Op de Balkan gold knoflook als symbool van vruchtbaarheid en gezondheid - kinderen kregen een krans van knoflook om hun nek. (GÖÖK)

Met een aftreksel van knoflook kan meeldauw op planten worden bestreden.(?)

In Denemarken bedekt men spekomeletten met een dikke laag BIESLOOK. Bieslook heeft geen medicinale toepassing. (Mab)

De soortnaam (BIESLOOK) is afgeleid van het Latijnse "schoenus", "zegge" of "bies", en betekent rus-achtig. De Nederlandse en de Franse naam (petit pourreau), verwijzen eveneens naar het rus-achtige voorkomen. Bieslook werd in China 5000 jaar geleden al gebruikt en de Romeinen introduceerden het kruid in het noorden van Europa, waarschijnlijk voor culinair gebruik. (Spec)

Als familielid van de gekweekte knoflook kan DASLOOK over het algemeen op overeenkomstige geneeskundige en culinaire wijze worden gebruikt. (Spec)

Ⓡ **KNOFLOOKSOEP**

(la soupe à l'ail sauve la vie)

1/2 liter water - 3 of 4 knoflookteentjes, in vieren gesneden - 1 takje salie - 1 laurierblaadje - 1 takje tijm - zout en peper. Laat alles samen een kwartiertje koken, haal de kruiden eruit, maar laat de knoflook erin, die goed zal smaken, zelfs mensen zal smaken die niet van de verse knoflook houden. Variaties: kook wat vermicelli mee. Giet voorzichtig wat van de bouillon op een geklopte eierdooier. Voeg enige lepels olijfolie toe en giet over stukken stokbrood. (Lim)

Ⓡ **KIP MET 40 TEENTJES KNOFLOOK**

U heeft goed gelezen, er staat 40 en geen 4. Daar de knoflook meegestoofd wordt, verliest hij zijn minder aangename eigenschappen. Dit is een gerecht uit de fijnere keuken van de Midi. De teentjes knoflook moeten niet gepeld worden, u laat het schilletje er dus om. Neem een flinke vuurvaste schotel met deksel en giet hier een flinke hoeveelheid olijfolie in, minstens 200 gram. Hierop legt u de 40 teentjes ongepelde knoflook en een flink bouquetje rozemarijn, tijm, laurier, peterselie en selderij. Hierop de jonge kippen, strooi er binnenin wat peper en zout en stop in ieder een bouquet garni. Nu draait men de kippen flink een paar maal door deze aromatische olie om. Dan zet men de deksel op de pan en sluit deze af met een randje van deeg met water. Zet ze dan gedurende 1 1/2 uur in een matig warme oven. Zet de schotel zo op tafel en open hem pas wanneer u gaat eten. "Une agréable caresse" van kruiden en knoflook stijgt eruit op. (Lim)

Ⓡ **BIESLOOK-boter en BIESLOOK-kwark zijn gerechten waarmee u eer kunt behalen.**

Ⓡ **Tomatensap is een heerlijke drank. Doe er eens wat fijn gesnipperde bieslook door in plaats van zout en peper. Gebruik nooit gedroogde BIESLOOK; deze heeft aan smaak ingeboet. (GÖÖK)**



**Strooikruiden op de vloer van de
Broederkeuken in 1995
tijdens het zingen
van de Vespers.**

ALTHAEA OFFICINALIS (Kaasjeskruidfamilie)

Heemst

Bed iij en xij

Engels: Marshmellow

Frans: La Guimauve Officinale

Duits: De Echte Eibisch

BIOTOOP:

Oorspronkelijk vooral voorkomend op zouthoudende grond in Oost-Europa. Sedert lange tijd ook voor-komend op woeste grond in Midden-Europa. In Nederland niet algemeen in zilte riet-moerassen. Gekweekt in tuinen als geneeskrachtige plant. Kweken door het uitplanten van de wortelspruiten die bij het oogsten worden afgesneden en in het voorjaar gepoot op 50x40cm in diepe, iets zandige grond. Overblijvend.

Hoogte 60 - 150cm.

Bloeitijd juli-september. Roze/wit.

OOGST:

In de late herfst. Opslaan in de kelder en in de winter de wortel schillen en drogen bij 50-60 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

Wortel, blad en bloemen.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Slijm en ongeveer 10% suiker.

TOEPASSING:

Thee:

- blaasstenen (Dod/dCoc/Bus)
- (van de wortel) bronchitis (Gal/vAnd/Din/Uyl/Bus/ Sta/Bi/xx)
- darmstoornissen (Gal)
- diarree (Gal/Din/Sta)
- heesheid (Gal/Uyl/Bus)
- kolieken (Gal/Din)

Vandaag:

- Aftreksels van heemst werken verzachtend op slijm-vliezen (prikkelhoest). De hoestoplossende werking is zwak. Aftreksels verbergen de slechte smaak van andere geneesmiddelen.

Gebruik:

Ⓡ **Thee:** (2 theelepels fijn gesneden of verpoederde wortel met 1/2 l water koud opzetten en 3 tot 10 uur laten trekken, daarna suiker toevoegen).

- toepassing bij hoesten van kinderen en oude mensen.
- af en toe gebruikt om de prikkel van een ontstekingsdiarree te verzachten.
- de werking bij een blaaskatar is zeer twijfelachtig.

Ⓡ

- marshmellow maken: via wortelpoeder, water, suiker en geklopt eiwit.

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden.



ANEMONE PULSATILLA (Ranonkelfamilie)

Wildemanskruid

Bed j

Engels: Pasque flower

Frans: l'Anémone pulsatille (f)

Duits: Die Küchenschelle

BIOTOOP:

Wildemanskruid komt waarschijnlijk niet meer in het wild voor in Nederland. Wel in Midden-Europa op zonnige heuvels. Houdt van kalkhoudende bodem.

Overblijvend. Krachtige wortelstok.

Hoogte 30 - 40 cm.

Bloeitijd maart - mei. Purperkleurig.

OOGST:

Verzamelen in de bloeitijd. De verse anemoon is giftig, het maakt de huid rood. Bij sterke inwerking kan het blaren veroorzaken. Bij het drogen gaat de huidprikkelende werking en de giftigheid voor het grootste gedeelte verloren.



GEBRUIKTE DELEN:

Het verse (? zie giftigheid boven), zelden ook het gedroogde bloeiende kruid (Ses). Logischer lijkt: de gedroogde bloemen en blaadjes. (Mab)

WERKZAME BESTANDDELEN:

Protoanemonine of anomol.

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid

Geen toepassing in de Middeleeuwen gevonden

Vandaag:

- tinctuur bij menstruatiepijn (3 dd 10 druppels van de oorspronkelijke tinctuur of in zwakkere dosis). (Ses)

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden.

➤ GELEZEN OVER ANEMONE PULSATILLA

Afgeleid van het Griekse "Anemos" (wind) en "Mone" (woonplaats), omdat sommige soorten gevonden worden op winderige plaatsen. (Sha)

Vanwege de bloei in de Paastijd ook Paasbloem genoemd. Wildemanskruid wordt zeker al sinds de Griekse oudheid medicinaal gebruikt. (Pol)

Volgens een Griekse legende ontsproot zij aan de tranen van Venus.

Dioscorides vermeldt de plant als middel tegen oogontsteking, welk advies bij Gerard en Culpeper weerklank vond.

In de homeopatie zijn tranende ogen één van de hoofdsymptomen bij het gebruik van pulsatilla. (Mab)

De soortnaam is afgeleid van "puls" (kloppen of slaan), wat verwijst naar de manier waarop de donzige zaden door de wind eruit "geslagen" worden.

De verse bladeren en bloemen van wildemanskruid zijn giftig.

De plant werd vroeger ook gebruikt om paaseieren mee te verven. (Spe)

In de homeopatie wordt hij gebruikt tegen mazelen, netelroos, kiespijn, oorpijn en galklachten.

In de moderne kruidenleer wordt hij gebruikt om oogziekten te behandelen, zoals aandoeningen van het netvlies, grauwe staar en glaucoom. (Spe)

Hij wordt gebruikt bij ademhalings- en spijsverteringsproblemen, tegen spastische hoest of astma, kinkhoest en bronchitis. Volgens Weiss helpt hij bij pijnlijke krampen van de geslachtsorganen, om de menstruatie op te wekken, tegen hoofdpijn, zenuwpijnen en nerveuze uitputting bij vrouwen. (Spe)



Kloosterkruidtuin ca. 1997.

ANETHUM GRAVEOLENS (Schermbloemenfamilie)

Dille**Bed: variabel**

Engels: Dill
Frans: l'Aneth (m)
Duits: Dill

BIOTOOP:

Aromatische, opgaande eenjarige plant, die inheems is in Iran, India, Zuid-Europa en Rusland. Hij werd waarschijnlijk al vroeg Europa ingevoerd. Dille heeft een lange, dunne wortel en een gladde, holle, licht-gestreepte donkergroene stengel. Het sterk geveerde blauwgroene blad ziet er net zo uit als dat van venkel, maar is weelderiger. De stengel draagt een plat scherm kleine gele bloemen met ingerolde bloemblaadjes. Ze bloeien van juni tot augustus. Hoogte 60 - 100 cm. Zaaïen tussen april en juni in onkruidvrije en vochtige grond. (Spe)

**OOGST:**

Het blad op elk gewenst moment, maar is vlak voor de bloei op zijn best. Het zaad: moet rijpen aan de plant en nagedroogd in de zon of binnenshuis boven een matige warmtebron. (Spe)

GEBRUIKTE DELEN:

Blad en zaad. Blad verliest na drogen geur en smaak, de zaden niet. Blad verliest door koken haar smaak. (Thi/Spe)

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie (dille-olie) vooral (4%) aanwezig in het zaad.

TOEPASSING:

Thee:

- darmgassen (Gal/Huy/Pet)
- maagklachten (Dios/Blo/Kal)
- vochtophoping (Gal/Pet/Kal)
- overvloedige menstruatie (Gal/Pet)
- spierkrampen (Gal/Pet)

Vandaag: - De etherische olie heeft stimulerende, windverdrijvende en maagversterkende eigenschappen en het stimuleert de stoelgang.

Gebruik: (R) 50 gr gekneusd dilleblad (2 el) een nacht laten trekken in een kopje water; afgieten en het vocht zoeten met wat honing:

- maagklachten na zwaar tafelen (Spe)
- (kleinere dosis) kolieken en winderigheid bij kinderen (Mab/Spe)
- aambeien (Spe)

KEUKENKRUID:

- visschotels - salades - room (Mab/Spe)
- inleggen/inmaken van vis en augurken (Lim) en inleggen van zuurkool (Thi)
- inleggen zuurkool
- toekruid bij rauwe tomaat, salade, komkommer, en in sausen bij vlees- en visgerechten (Thi)



➤ GELEZEN OVER ANETHUM GRAVEOLENS

Dille is één van de kruiden die in de Egyptische papyrusrollen worden genoemd en men denkt dat Dioscorides met "anethon" dit kruid bedoelde.

Mogelijk is de naam afgeleid van het Oudnoorse "Dylla", hetgeen waarschijnlijk "verzachtend" betekent. (Spe)

De oude kruidenartsen schreven dille voor tegen opiumvergiftiging, als onderdeel van het tegengif theriakel, tegen misselijkheid, winderigheid, menstruatiepijnen, hoofdpijnen, steken in de zij, slechte adem, hondebeten en geslachtsziekten. (GÖÖK)

"Bij degenen die 's nachts geplaagd worden, onrustig slapen, veel snurken en soms onrustig uit hun bed springen, moet men verse dille onder het hoofd leggen!" (GÖÖK)

Daarbij neemt dille ook in het volksgeloof een bijzondere plaats in: wie het kruid op de blote huid droeg, kon, zo geloofde men, niet betoverd worden.

De bruid moest een beetje dille in haar schoen hebben als zij naar het altaar liep en daarbij zachtjes bij zichzelf zeggen:

"Ik heb mosterd en dille, mijn man moet doen wat ik wil!"

(vgl. het rijmpje bij Thijm). (GÖÖK)

Als u last hebt van slapeloosheid, drink dan 's avonds dillethee, gemaakt van dillezaad, eventueel met kamille. (GÖÖK)

Dille is een essentieel bestanddeel van de beroemde Scandinavische schotel Gravad Lax en in vele andere noordse gerechten.

(Spe)

Ⓡ Roomkaas vermengen met dillezaadjes, geraspte ui, citroensap en zout. (Lim)



Kruiden drogen in de Broederkeuken

ANGELICA ARCHANGELICA (Schermbloemenfamilie)

Engelwortel

Bed vij

Engels: Angelica

Frans: l'Angélique vraie (f)

Duits: Die Echte Engelwurz

BIOTOOP:

Engelwortel stamt uit Noord-Europa en komt zelden in het wild voor. In Nederland in uiterwaarden, vooral in grienden, vrij zeldzaam. Engelwortel wordt 2 tot 4 jarig. In het 2e jaar, minder vaak in het 3e of 4e jaar, bloeit zij, vormt vruchten en sterft dan af. De wortel wordt maar enkele cm lang en dikwijls bijna armdik. Onder de wortelstok ontwikkelt zij bij kweken talrijke 1 cm dikke wortels.

Bloemen hebben een gelig groene kleur. Zaaïen in bedden op ca 30 cm afstand. De eerste zomer laten staan. In september verplanten in diepe, niet vers bemeste voedzame grond op afstanden van 50 - 60 cm. Hoogte tot 200 cm. Bloeitijd juni-juli.

OOGST:

Oogsten in het 2e jaar in de late herfst. Drogen in de schaduw en de zon mogelijk.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde wortels en de wortelstok, minder vaak ook de jonge stengel en de vrucht.

WERKZAME BESTANDELEN:

Etherische olie en cumarineverbindingen.

TOEPASSING:

Thee:

- aambeien (Gal)
- eetlustopwekkend (Gal/Sta/Pet/Ses)
- keelpijn/keelontsteking (Gal)
- obstipatie (Gal)
- slapeloosheid (Gal/San)
- transpiratiebevorderend (Gal)
- vochtophopping (Gal/Pet)
- zenuwachtigheid (Gal/Din/Bi/Pet)

Vandaag: Engelwortel werkt vooral prikkelend op de maagsap klieren en kalmerend op geprikkelde darmspieren. In hoge dosis kan het eerst opwekkend en daarna verlamrend op het centrale zenuwstelsel werken.

Gebruik: [®] **Thee** (1 eetlepel fijn gesneden kruid op een 1/2 l water verhitten).
- wordt in likeuren gebruikt zoals Chartreuse en Bénédictine. (Ses)

KEUKENKRUID: [®] gekonfijte jonge stelen en bladribben worden na het eten gepresenteerd in plaats van gember.



➤ GELEZEN OVER ANGELICA ARCHANGELICA

De gekonfijte stengels van de grote engelwortel worden gebruikt in gebak en bij het maken van dranken zoals Chartreuselikeur, vermout en strega. Als medicinaal kruid werd het pas in de 15e eeuw populair en vooral als middel tegen de "pest en alle zich snel verbreidende ziektes". Men beschouwde Engelwortel als een wonderplant en Culpeper raadde het gebruik voor allerlei aandoeningen aan, van hondenbeten tot jicht. (Pol)

Engelwortel is een grote, zoet geurende, vaste plant die waarschijnlijk uit Syrië komt en nu in heel Europa wordt gekweekt en verwilderd voorkomt tot hoog in de bergen van Noorwegen...(Spec)

Engelwortel is een van de weinige geneeskrachtige kruiden uit het hoge noorden. De plant kwam voor het eerst in Groenland, IJsland en Scandinavië in het wild voor en werd daar als groente gebruikt. (GÖÖK)

Volgens een legende heeft de plant zijn naam te danken aan een engel die in een droom onthulde dat hij de pest zou genezen. Paracelsus noemde hem, tijdens de pest van 1510 in Milaan, "een geweldig medicijn". De geslachtsnaam stamt van het Middeleeuws Latijnse "herba angelica" en verwijst naar die gezegende uitwerking. (Spe)

Een andere legende verhaalt dat de naam voortkomt uit het feit dat de plant bloeit op de feestdag van de aartsengel Michael, volgens de oude Juliaanse kalender op 5 mei. Door de geneesheren van de Renaissance werd hij "de wortel van de Heilige Geest" genoemd, omdat hij iedere ziekte zou genezen. Men dacht ook dat hij heksen, betoveringen en kwade geesten kon afweren. (Spe)

Ook in de parfumerie (cosmetica, tandpasta) speelt het een rol.(GÖÖK) De wortel was een bestanddeel van de beroemde theriakel, een geneesmiddel. (GÖÖK) "...er een engel uit de hemel neerdaalde om het geheim van deze plant te ontsluiten." (bij GÖÖK aan een monnik): als men op een stuk van de wortel kauwde, was men gevrijwaard tegen de pest. De Franse naam Herbe de St. Esprit, of Heilige-Geestkruid duidt hier ook op. (Lim)

Ⓜ GEKONFIJTE ANGELICA OF ENGELWORTEL

Neem jonge stengels en bladribben en snijd ze in 5 cm lange stukken. Leg deze in een kom en overgiet ze met kokende pekkel, 1/4 pond zout op 1/2 liter water. Zet er een deksel op en laat 24 uur staan. Dan haalt men de stukjes eruit, schilt ze en spoel ze in koud water af. Uit laten lekken. Maak een stroop van 1 1/2 pond suiker op 3/4 liter water en laat deze 10 minuten koken. Voeg de angelica toe en laat 20 minuten koken. Schep ze eruit en laat ze 4 dagen op een zeef drogen. Dan kookt men ze weer gedurende 20 minuten in dezelfde stroop op, schept ze eruit en laat ze weer 4 dagen drogen. Dan bestrooit men ze dik met poedersuiker en bewaart ze in een stopfles. (Lim)

Ⓜ TWEE OUDE ENGELSE RECEPTEN

Hier volgen twee oude Engelse recepten voor degenen die zelf eens een lekker drankje willen maken. Ter informatie:

1 pound = 16 ounces = 453,6 gram. Dus iets minder dan een pond.

1 ounce is dus 28,4 gram of iets meer dan 1/4 ons.

1 pint = 0,568 liter, dus iets meer dan een 1/2 liter.

1 quart = 1,13 liter.

® TRAPPISTINE

Angelica (engelwortel) 7 ounces - Thyme 2 ounces - Rosemary 1 ounce - Cardamom (Kardemom) 7 ounces - Wormwood (alsem, absint) 4 ounces - Peppermint 12 ounces - Cinnamon Kanella (kaneel) 1 ounce - Cloves (kruidnagels) 1 ounce - Calamon (kalmoes) 2 ounces - Spirits of Wine (Franse brandewijn) 86% 5 quarts - Water 3 quarts - sugar 10 pounds - saffron.

Doe alle kruiden in de brandewijn en laat deze er drie dagen in staan, voeg er dan het water bij en "klaar" dit mengsel (hoe dit moet gebeuren wordt niet vermeld (Bert). Voeg de suiker erbij en de saffraan om het geel te kleuren. Zeven en in flessen doen. (Lim)

® BENEDICTINE

Angelica (engelwortel) 2 ounces - Finely ground cardamom spice (fijngewreven kardamomzaad) - Balm (citroenmelisse)water of citron-water 2 ounces Wormwood (alsem, absint) 2 ounces - Peppermint 2 ounces - Hyssop 2 ½ ounces - Cloves (kruidnagels) 1/2/ ounce - Aromatic calamus 1/2 ounce - Arnica 1/2 ounce - Thyme 1/2 ounce - Rosemary 1 ounce - Cognac 60% 10 quarts.

Week deze kruiden 8 dagen in de cognac, doe alles dan in een geschikte pan op een flink vuur en voeg hier een heldere siroop bij, die gemaakt is van 5 pounds sugar en 3 quarts water. Kleur met saffraan. Laat dit alles zich goed vermengen, zeef het mengsel, vul hier flessen mee en lak deze flessen.(Lim).



Sinds 1994 brouwen de Minderbroeders bier met behulp van de smaakmakers uit de kloosterkruidentuin zoals hop, gagel, absinth, lavas, tijm, engelwortel etc.

APIUM GRAVEOLENS (Schermbloemenfamilie)

Selderij

Bed: j

Engels: Celery
Frans: Le Céleri
Duits: Die Echte Sellerie

BIOTOOP:

Opgaande, sterk geurende, tweejarige plant, die in een groot deel van Europa inheems is. In het wild groeit hij op vochtige plaatsen bij de zee, in brakwatermoeras, strooiselruigten en langs sloten. De plant heeft een hoofdwortel en gegroefde, glimmende stengels. De fijne, lichtgroene bladeren zijn gelobd en getand en staan bovenaan een dikke stengel. De groenwitte bloemen vormen een scherm en bloeien van juni tot september. De wilde vorm is voor keukengebruik tamelijk sterk. (Spe)

Vermeerderen door zaaien (maart).
Hoogte ca. 1 meter. (Thi)

OOGST:

De wortels (vóór de bloei), de bladeren en de vruchten. (Meu)



GEBRUIKTE DELEN:

Wortels, bladeren en zaden (olie) (Gab)

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie, keukenzout, kiezelzuur, ijzer, mangaan en sporen koper; de bladeren bevatten daarnaast nog apiïne, manniet en inosiet. De wortels bevatten ook nog asparagine, glutamine en tyrosine. (Gab)

TOEPASSING:

Thee:

-jicht (Gal)
-nierklachten (Gal)
-nierstenen (Gal)

Eten van het blad:

-blaasaandoening (Gal/Bus/Kal/xx)
-pijnlijke en moeilijke urinelozing (Dios/Plin/vAnd/x)
-vochtophoping (Hipp/Cels/ Dios/Plin/Gal/vAnd/Bak/
Blo/Bus/Pet/El/Kal/Oma/xxxx)

Bos selderij koken in 1l water }
en 5 minuten daarna drinken }

In melk koken en warm drinken, }
eventueel met nootmuskaat en bloem }

- hoest (Gal/xx)

Vandaag:

- urineafdrijvend middel en werkt aldus gunstig op nier- en blaasziekten, jicht en reuma;
- bovendien op catarre van de longen en bij hoesten in het algemeen. (Gab)

KEUKENKRUID: Toekruid in soepen en sauzen. Goed gehakt op het laatst aan het gerecht toevoegen; mag even meekoken. Na drogen verliezen de bladeren gedeeltelijk de geur en de smaak.

AQUILEGIA VULGARIS (Ranonkelfamilie)

Akelei

Bed j en viij

Engels: Common Columbine
Frans: l'Ancolie commune (f)
Duits: Die Gemeine Akelei

BIOTOOP:

De planten vereisen een leemachtige grond, verrijkt met bladaarde, die niet te zwaar en te droog is. Zonnig tot matig zonnig plekje. Winterhard, overblijvend.

Vermeerderen door scheuren in het voor- en/of najaar.

Zaaien in mei/juni.
Hoogte tot 45 - 75 cm.
Bloeitijd half april - half juli. Blauw.

OOGST:

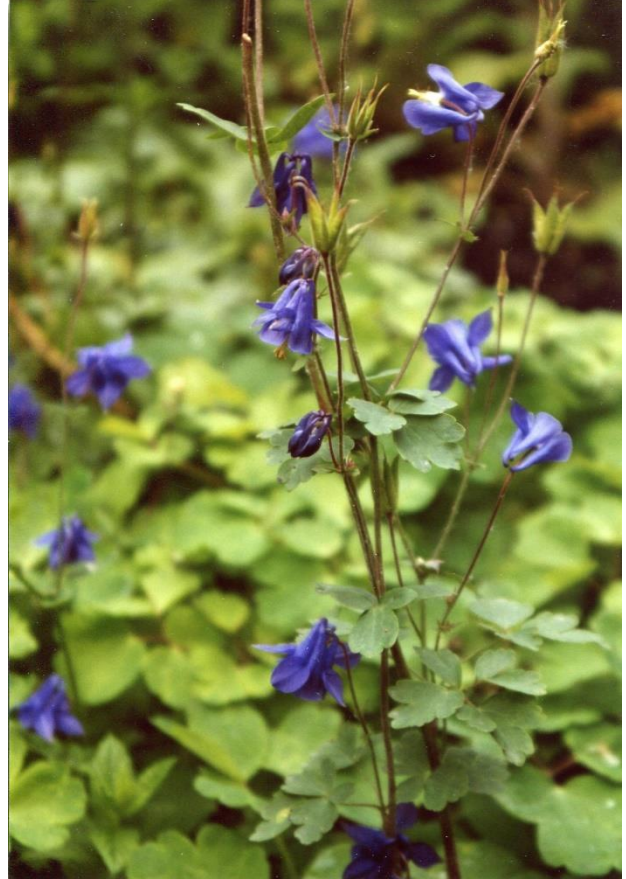
Geen informatie gevonden.

GEBRUIKTE DELEN:

Geen informatie gevonden.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Blauwzuurformende stoffen, olie en slijm. De gedroogde bladeren werken narcotisch en zijn weezinwekkend scherp en bitter. (Gab)



TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid

Thee:

- geelzucht (Gal/Pet)
- kolieken (Gal)
- leveraandoening (Gal)
- miltklachten (Gal)
- vochtophoping (Gal/Pet)
- (van het zaad) huiduitslag/eczem (niet ongevaarlijk) (Gal/Bi/Pet)

Bad met aftreksel van: - fistel (Gal)

Vandaag: Zij wordt in de geneeskunde tegenwoordig niet meer toegepast. Bevat een zuur dat giftig is. (Spe)

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER AQUILEGIA VULGARIS

De bloemvorm lijkt op een arendsklauw, vandaar de vermoedelijke oorsprong van deze naam: Latijns "aquila" (arend). (Sha)

Aquilegia betekent "waterverzamelaarster". (Meu)

De akelei is al sinds de Middeleeuwen een geliefde plant voor tuin, vensterbank of pot en wordt al genoemd in Hamlet van Shakespeare. (Spe)

De plant werd gebruikt in lotions voor een pijnlijke mond en keel, vanwege zijn adstringerende eigenschappen, en Culpeper getuigde ook van zijn werkzaamheid bij leverproblemen en geelzucht.

Hij wordt in de geneeskunde tegenwoordig echter niet meer gebruikt en moet ook niet in eigen middeltjes worden verwerkt, omdat hij een zuur bevat dat giftig en bepaald gevaarlijk is.

(Spe)



Kruidenspeurtocht "Speuren naar Geuren" sinds 2004.

ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI (Heidefamilie)

Beredruif

Bed v

Engels: Bearberry
Frans: La Raisin-d'ours, La Busserolle
Duits: Die Echte Bärentraube, Die Immergrüne Bärentraube

BIOTOOP:

In Midden-Europa vooral verspreid in naaldbossen. In Nederland in droge bossen en heidevelden, zeer zeldzaam. Beredruif is een altijd groen, liggend heestertje, verwant aan en dikwijls verwisseld met de bosbes.

Hoogte 30 - 60 cm.
Bloeitijd maart - april (wit-rose bloemetjes)
Vrucht is een rode bes met een wrangzure smaak.



OOGST:

Het gehele jaar door, maar het beste in het voorjaar en zomer. Drogen in zon of schaduw.

GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde blad, de bruingekleurde bladeren uitgezonderd.
Geur: reukloos.
Smaak: aanvankelijk wrang en bitter, later zoetig

WERKZAME BESTANDDELEN:

Arbutine, methyl-arbutine, bitterstoffen, urson, looistof, galluszuur, sporen van etherische olie en hars. (Gab)

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid

Thee: - bedwateren (Gal)
- nierstenen (Gal/Din/Bus/Pet/El)

Vandaag: De werkzame bestanddelen scheiden onder bepaalde omstandigheden in het lichaam een desinfecterende stof af die aangrijpt op ziekten van de urinewegen (nier en blaas inbegrepen).

Gebruik: - nier- en blaasinfecties zoals nierbekkenontsteking en blaasontsteking.

Thee: **Ⓜ N.B.** Alleen op doktersvoorschrift gebruiken i.v.m. kans op leverbeschadiging. 10 - 30 gr fijn gesneden of verpoeierd blad met 1 l water verhitten en laten trekken. Niet koken, omdat dan de thee erg bitter wordt en minder werkzaam. (Ses)

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden.

ARISTOLOCHIA CLEMATITIS (Pijpbloemfamilie)

Pijpbloem

Bed iij, v en xij

Engels: Birthwort

Frans: l'Aristolochie clématite (f)

Duits: Die Gewöhnliche Osterluzei oder Aufrechte Osterluzei

BIOTOOP:

Gladde, kwalijk riekende, overblijvende plant, inheems in Midden- en Zuid-Europa, West- tot Noord - Azië. Wordt soms in het wild gevonden in West-Europa en Noord-Amerika.

Akkers, weilanden, langs wegbermen en bij ruïnes.

Kruipende wortelstok en talrijke rechte stengels van 25 cm tot 75 cm hoog. De grote eironde bladeren hebben een hartvormige voet en zijn fijn getand. De dofgele bloemen staan in bundels in de bladoksels.

Bloei van mei tot augustus. (Spe)



OOGST:

Geen gegevens bekend

GEBRUIKTE DELEN:

Blad en wortel om te drogen. (Gab)

WERKZAME BESTANDELEN:

o.a. aristolochinezuur (mogelijk kankerverwekkend) (Spe)

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid

Thee:

- bloedzuiverend (Gal/Blo)

- wonden (Gal)

Vandaag:

Sinds 2002 mogen aristolochinezuur niet meer in kruidenpreparaten worden verwerkt.

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

ARMORACIA RUSTICANA (Kruisbloemenfamilie)

Mierikswortel

Bed vj

Engels: Horseradish.
Frans: Le Raifort.
Duits: Der Meerrettich.

BIOTOOP:

Afkomstig uit het oostelijke Middenlandse Zeegebied. Komt in Nederland in het wild voor. Wordt vaak aangeplant en verwildert dan op ruige plaatsen en langs randen van akkers. Overblijvende plant.

Aanplanten door uitzetten van 20-30cm lange wortelstokken diep in de grond op ca. 50 cm afstand. Zonnige standplaats.

Hoogte tot 120 cm.
Bloeitijd: mei - juli. Wit.

OOGST:

In de herfst. De wortel die tot meer dan 60 cm lang kan worden en 5 cm dik.

GEBRUIKTE DELEN:

De verse wortel. Minder vaak de gedroogde, verpoederde wortel die minder werkzaam is.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Glycoside, Vitamine C en antibiotische stof.

TOEPASSING:

Baden of kompressen) -Eczeem/huiduitslag (Gal/Pet)
met een aftreksel van:) -Ischias (Gal)

Wortel in de soep meekoken: -(preventie) Reuma (Gal/Bus/Bi/Pet/Kal/x)

Vandaag:

Mierikswortel werkt uitwendig als huidprikkelend en blaarvormend. Inwendig, in kleine hoeveelheden, werkt het opwekkend op maag- en darmwerking en hoestop-lossend. Werd aanbevolen tegen scheurbuik en voorjaarsmoetheid.

Gebruik:

- Inwendig de geschaafde wortel of de koud bereide siroop. Siroop maakt men door de wortel in dunne schijfjes te snijden en met suiker te bestrooien; de vloeistof die daar afkomt is de siroop. 1 - 3 eetlepels per dag innemen tegen bronchiaalkatar en voorjaarsmoetheid.
- Uitwendig worden de wortelschijven op de huid gelegd als reumamiddel of bij gesloten zweren en karbonkels (Ses).

KEUKENKRUID:

- Horseradish sauce (1/2 verse wortel), mierikswortelsaus (poeder), combinatie mierikswortel, bieten en zure room.



GELEZEN OVER ARMORACIA RUSTICANA

Dit kruid is al heel lang bekend als toekruid, waarvan de kruidenkenner Parkinson in 1640 zei dat het "te sterk voor gevoelige en edele (Britse) magen" was. De Duitsers gebruiken het als equivalent voor mosterd. (Pol)

De Duitsers en Denen snijden er dunne plakjes van en gebruiken die, met azijn, bij vis en vlees. De Fransen namen deze gewoonte over en spreken in dit verband van moutarde des Allemands. Rauwe mierikswortel smaakt zeer scherp (vandaar ook de benaming peperwortel), een eigenschap die hij door koken verliest. (Spe)

In de Middeleeuwen werden in de geneeskunst zowel de bladeren als de wortel gebruikt. (Spec)

Mierikswortelsap gemengd met water werkt tegen sproeten (vgl orrispoeder (*Iris Germanica*) (Bert)) en mierikswortelsiroop brengt verlichting bij hardnekkige hoest. (Spe)

Ⓡ: Een middelje om zomersproeten te bleken is wijnazijn met geraspt mierik; het moet een paar dagen voor gebruik klaar gemaakt worden. (GÖÖK)

De naam van de plant werd afgeleid van het woord merrie (paard), zie vooral de Engelse naam. Vers geraspte mierikswortel past uitstekend bij rundvlees, pikante sauzen en rauwe groenten. Een bekende combinatie is geraspte mierik en appel met room of kwark. Daar is een lekker fonduesausje van te maken. (GÖÖK)

Ⓡ: MIERIKSWORTELSAUS I (warm)

1/2 mierikswortel, geschild en op een fijne rasp geraspt - 1 dl room - ruim een 1/2 ons boter - 4 el bloem - bouillon of water - zout.

Houd wat boter apart. Maak op de gewone manier een gladde, gebonden saus en laat deze koken tot hij geheel gaar is, roer er dan de mierikswortel door en van het vuur de rest van de boter. (Lim)

Ⓡ.: MIERIKSWORTELSAUS II (koud)

Hiervoor kan men ook poeder gebruiken. Maak een mengseltje van mierikswortel, citroensap en mosterd. Roer hier langzaam olie door; de saus wordt dan vanzelf mayonaise. (Lim)

Ⓡ BIETENSLA

Mierikswortel laat zich goed combineren met bieten en zure room. Op deze manier eet men een bietenslaasje bij onze Oostelijke burens, tot in Rusland toe. (Lim)

Citroenkruid **ARTEMISIA ABROTANUM**
(Samengesteldbloemigenfamilie)

bed ix

Engels: Southern wood

Frans: L'Aurone (f)

Duits: Die Eberraute, die Stabwurz

BIOTOOP:

Heester binnen het Artemisia (Alsem) geslacht. (Zie ook Artemisia Absinthium en Artemisia Dracunculus). Stamt vermoedelijk uit Voor-Azië. Houdt van droge grond en een beschutte plaats. Overblijvende plant.

Vermeerdering door zomerstekken.

Hoogte 90 - 120 cm.

Bloemen zijn onbeduidend.

Blad blijft het gehele jaar zilvergrijs.

OOGST:

Blaadjes in juli-augustus.

GEBRUIKTE DELEN:

zie boven.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie, bitterstof en looistof.



TOEPASSING:

Geen toepassing gevonden vanaf Hippocrates tot M.E.

Volgens Göök speelde citroenkruid in de Middeleeuwse geneeskunst eenzelfde rol als Alsem.

Vandaag:

Thee:

- blaasstenen (El)
- bloedarmoede (Uyl)
- geelzucht (Blo)
- koorts (Blo)
- leveraandoening (El)
- maagklachten (Blo, Bi)
- pijn (Uyl)

KEUKENKRUID:

Bij gerechten als gans, eend, varkensvlees (GÖÖK).

GELEZEN OVER ARTEMISIA ABROTANUM

In de IXe eeuw zei men van deze plant dat zij "evenveel gunstige eigenschappen bezat als bladeren". Verbrand op hete kolen zou dit kruid het vermogen hebben slangen te verjagen. (Meu)

...vrouwen hadden de gewoonte takjes citroenkruid bij zich te dragen in de hoop dat de scherpe geur hen wakker zou houden tijdens de mis. (Pol)

De blaadjes zijn buitengewoon aromatisch en ruiken citroenachtig, bitter, en een klein beetje naar ether. Geen wonder dat het dan ook een uitstekend middel tegen slapeloosheid was. (Lim)

In de Middeleeuwse geneeskunst speelde citroenkruid een soortgelijke rol als alsem. Het kruid werd pas in 1548 in Engeland ingevoerd. (GÖÖK)

In de volksgeneeskunst doet men verse of gedroogde blaadjes bij het badwater en gebruikt men ze bij het maken van kompressen. (GÖÖK)
Wordt in Frankrijk ook garderobe genoemd omdat het vlooiën en motten uit de kleren schijnt te verdrijven. (GÖÖK)

De bladeren hebben een bittere citroenachtige smaak en worden in Frankrijk en Italië toegepast om gebak mee op smaak te brengen. Ze worden ook in salades gebruikt en bij het maken van azijn. De essence speelt een rol in de parfumindustrie. (Spe)

Men meende dat deze plant, net als bijvoet, goed was tegen vermoeidheden infecties, en hij werd aan kinderen gegeven tegen wormen. Hij kan ook dienst doen als insectenwereld middel. Het meest werd de plant in medische zin echter gebruikt als vruchtafdrijvend, menstruatieopwekkend middel.... en daarom mag deze onder geen beding gebruikt worden door vrouwen die in verwachting zijn. (Spe)



Broeders in de kloosterkruidtuin 2006.

ARTEMISIA ABSINTHIUM (Samengesteldbloemigenfamilie)

Absintalsem

Bed v

Engels: Common Wormwood
Frans: l'Absinthe (f)
Duits: Der Wermut

BIOTOOP:

Absintalsem is een half-heesterdie voorkomt op woeste grond, op muren en droge rotssteppen. In ons land op droge zandige plaatsen, waarschijnlijk verwilderd en vrij zeldzaam. Houdt van zon.

Overblijvend. Houtige wortelstok.

Hoogte: tot 100 cm. Bloei: juli tot september. Groen/geel.
Vermeerderen door zaaien in het voorjaar en daarna uitplanten op 30 - 40 cm afstand. Daarnaast vermeerderen door scheuren of stekken. Planten blijven 4 tot 10 jaar productief.

OOGST:

In de bloeitijd. Drogen in de schaduw.

GEBRUIKTE DELEN:

De bloeiende takeinden en de bladeren.

WERKZAME STOFFEN:

Bitterstoffen en etherische olie. De olie is in grote hoeveelheden een groot vergif.



TOEPASSING: **Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid**

Thee:

- darmgassen (Gal) giftig
- galklachten (Gal/Bi/Pet/Uyl) giftig
- leveraandoening (Gal/Din/Blo/Bi/El/Kur/

Thee van alsemkoppen: Ⓜ 5 gr op 1/2 liter water:

- maagzuur (Cels/Dios/Plin/Gal/dCoc/Din/Uyl/Bus/Bi/Huy/El/Tho/xx)

Wijn waarin alsem is geweekt: koorts (Dodn/vBev/vAnd/Bakk/Bus /Bi)

**Baden/kompressen }
met aftreksel van }**

- bloedende wond (Gal/El)
- leverabces (Yp)

Vandaag: De stoffen in de plant werken afscheiding van spijsverteringssappen in de hand en zijn daarom eetlustopwekkend.

Thee: Ⓜ 1-2 theelepels fijngesneden kruid met 1 l water verhitten:

- eetlustopwekkend
- trage maagwerking
- buikkoliek
- wormafdrijvend (grote hoeveelheid is nodig, daarom kans op vergiftiging).

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

Wel gebruik in Absinth-likeur in Frankrijk. Ook in Vermouth wordt absint, naast andere kruiden, gebruikt. Sinds 2005 weer toegestaan in Nederland.

GELEZEN OVER ARTEMISIA ABSINTHEM

Genaamd naar Artemis, de Griekse Godin (Sha)... van wie verteld wordt dat zij deze groep planten aan de centaur Chiron ten geschenke gaf. (Spe)

Dit oude huismiddeltje tegen kledingmotten wordt ook gebruikt als vervanger voor hop in het brouwproces... (Pol)

De soortnaam is afgeleid van het Latijnse woord "absinthium" (zonder zoetheid), wat verwijst naar de bijzonder bittere smaak van de plant. De plant werd vroeger veel gebruikt als wormmiddel, als strooikruid en als insectenwereld middel tussen kleding. (Spe)

Sinds het oude Egypte is Absint-Alsem gewaardeerd om zijn grote geneeskracht. Galenus beveelt het kruid aan als versterkend middel en de school van Salerno propageerde het als middel tegen zeeziekte...Ondanks deze heilzame eigenschappen kan Absint-Alsem bij overmatig gebruik een schadelijk en verslavend gif worden.

Absint, het bittere bestanddeel dat uit de wortel wordt gewonnen, was de basis van de Franse absintlikeur, een hoogst verslavende en uiteindelijk dodelijke drank die de dood van een groot aantal 19e eeuwse kunstenaars zou bespoedigen, onder hen Verlaine en Toulouse Lautrec. De likeur werd in 1915 verboden. H Het wordt onofficieel nog steeds gebruikt om likeuren, vermout, wijnen, tonicwater en aperitieven smaak te geven. (Spe)

Het mag niet worden gebruikt door zwangere of zogende vrouwen of door mensen met ernstige maag- of darmproblemen. (Spe)

De Latijnse naam komt van de Griekse godin Artemis, die vrouwen tijdens de be-valling beschermde. Van oudsher was deze plant een specifiek kruid voor vrouwen. Het riep uitgestelde menstruatie op en werd als een kompres op de buik gelegd tijdens de bevalling om zo de geboorte te bespoedigen. Vervolgens hielp het ook inwendig om de nageboorte uit te drijven. (Mab)

Uit de Eberpapyrus van ca. 3000 v. Chr. kan men opmaken dat alsem in Egypte in die tijd een heel gewoon kruid was. Dioskurides, Galenus en Strabo hielden zich ook bezig met het bittere kruid, en Karel de Grote schreef de teelt ervan voor aan de pachters van de keizerlijke landerijen. Heel de Middeleeuwen door speelde het kruid -toen nog "wermuota" of "weronmut" geheten- een belangrijke rol, zowel om zijn geneeskrachtige werking, als vanwege de mogelijkheid er dranken mee te kruiden..... dat het een afleiding is van het Oudhoogduitse woord voor "warmgevende wortel": "Werm-uoet". (GÖÖK)

Plinius schrijft erover hoe zijn tijdgenoten het kruid gebruikten: "Dit uiterst nuttige kruid is algemeen bekend en voor vele medicinale doeleinden in gebruik. Het wordt ook bij de Latijnse Spelen in Rome gebruikt, waarbij er op de heuvel van het Capitool rennen voor het vierspan gehouden worden. Wie daar zegeviert, drinkt alsem".

Dioskurides schreef over alsem: "de beste soorten groeien in Pontus en in Capadocië op de hellingen van de Taurus. Het kruid heeft een verwarmende en vaatvernauwende werking, bevordert de spijsvertering en is in veel gevallen een heilzaam geneesmiddel. Men maakt ook gebruik van het zwarte sap voor het fabriceren van inkt. Wanneer daarmee geschreven is, blijven de muizen tenminste van het geschrift af". (GÖÖK)

Een voortgezet gebruik van alsem is af te raden, omdat de etherischeolie giftig is en daardoor, vooral voor de voortplantingsorganen, schadelijk kan zijn. (GÖÖK)

In de volksmond wordt hij (Alsem) Herbe Sainte genoemd, of wel Heilig Kruid. Daar hij in het wild voorkomt, trekt men er thee van, "contre la faiblesse (zwakheid) générale" zoals mijn Franse kruidenboek dat zo aardig uitdrukt. (Lim)

ARTEMISIA DRACUNCULUS (Samengesteldbloemigenfamilie)

Dragon

Bed x

Engels: Tarragon
Frans: Estragon
Duits: Estragon

BIOTOOP:

Een vaste plant die inheems is in Rusland, Mongolië en Noord-China, en verder in de westelijke en centrale delen van Noord-Amerika. In onze streken zelden verwilderd gevonden. Deze tere plant heeft lange vezelige wortels die zich versoreiden door uitlopers. Daarop groeien stengels met een hoogte van max. 100 cm. Dragon heeft gladde glimmende bladeren en. Kleine gele bloemen die in een aar staan en bloeien van juni tot augustus. Geel. Terugsnoeien voor de winter en afdekken met stro.

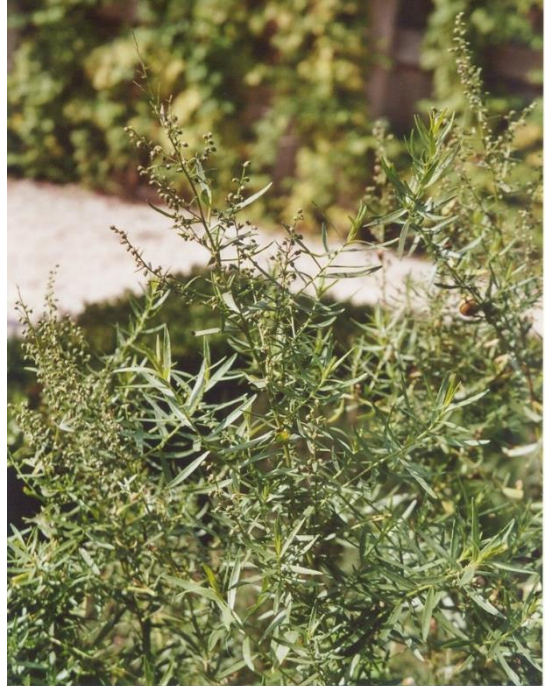
Vermeerderen door stekken of scheuren. Goede vochtdoorlatende grond. Zonnige plaats.

OOGST:

De groene bladeren

GEBRUIKTE DELEN:

Het blad in de bloeiperiode
Takjes met blad in de herfst om te drogen voor wintergebruik.



WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie.

TOEPASSING:

Geen medicinale toepassing in het verre verleden gevonden. Recenter zou het gebruikt worden/zijn bij:

- kiespijn, reumatiek: (Mab).

Ⓜ Verwarm een bosje blad gedurende een paar minuten met een warm strijkijzer en leg het op de pijnlijke plek.

Vandaag:

- digestief (Spe).

Ⓜ Doe 30 gr. vers blad, 1 stokje vanille en 300 gr. suiker in 1 l alcohol van 30 – 40 %. Laat dit een maand staan, maar schudt het zo nu en dan. Zeef het en drink er na het eten een klein glaasje van (Spe).

Ⓜ Wijnazijn: een fles vullen met groen blad en blanke azijn en dit 2 maanden staan. Voor gebruik in salades en mayonaises.

KEUKENKRUID:

- Ingrediënt van: dragonazijn, dragonboter; van de sauzen béarnaise, hollandaise en tartaar; en verder van kruidenmarinades en -mengsels (Spe).
- Past bij kip, biefstuk en gevulde kreeft (Spe).

ATROPA BELLA DONNA (Nachtschadefamilie)

Wolfskers

Bed xij

Engels: Belladonna or deadly nightshade

Frans: La Belladone

Duits: Die (Schwarze) Tollkirsche

BIOTOOP:

Wolfskers is een overblijvende plant die inheems is in West-, Midden- en Zuid-Europa, Zuid-West Azië en Noord-Afrika, en die is ingeburgerd in Noord-Amerika. De plant groeit in schaduwrijke bossen of struikgewas en bij ruïnes en houdt van kalkrijke grond. Ze heeft een dikke, witachtige, vlezige wortel en een krachtige, paarsachtige stengel van 60 tot 150 cm hoog. De donkere, dofgroene bladeren van 10 tot 25 cm lang zijn ovaal en puntig, onderaan meestal alleenstaand en bovenaan twee aan twee. De hangende, donkerpaarse, klokvormige bloemen

Bloeien van juni tot augustus. De glanzende zwarte bessen ontwikkelen zich van augustus tot november. De hele plant geeft bij aanraking een onaangename geur. (Spe)



OOGST:

2 à 3 maal per jaar de bladen en bloeiende stengeltoppen (Nop)

GEBRUIKTE DELEN:

Bladeren, bloeiende stengeltoppen, kers en wortel (Nop)

WERKZAME BESTANDDELEN:

Atropine

TOEPASSING:

Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid

Thee van blad en wortel:

- onderdrukt de afscheiding van verschillende lichaamsvochten zoals speeksel (mond), slijm (luchtpijp) en daarmee onderdrukking van de hoest. (Nop)
- onderdrukt de afscheiding van maagzuur. (Nop)
- onderdrukt krampen. (Nop)

Vandaag:

- het hoofdalkaloïde (1-hyoscyamine) wordt als atropine in oogdruppels gebruikt voor pupilverwijding t.b.v. oogonderzoek.

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

WEETJE: Italiaanse vrouwen gebruikten het sap van de plant om hun pupillen te verwijden en er daardoor mooier uit te zien. (Nop/Spe) Zelf namen ze de mensen, inclusief de lonkende mannen, om hen heen minder scherp waar.

BETONICA OFFICINALIS syn. STACHYS OFFICINALIS**Betonie****(Lipbloemenfamilie)****Bed v**

Engels: Betony
 Frans: l'Épiaire officinale
 Duits: Die Echte Betonie

BIOTOOP:

Behaarde overblijvende plant die inheems is in Europa en Algerije. Te vinden in vochtig bouwland, open bebossing, hagen en heidevelden, tot een hoogte van 450m.

Betonie heeft een kleine, houtige wortelstok waaruit opgaande stengels komen van 15 tot 60 cm hoog. De aromatische, grof gekartelde, tegenoverstaande paren bladeren, zijn langwerpig tot ovaal. De onderste bladeren zijn behaard en hebben langs stelen; de bladeren bovenaan zijn steelloos. De kleine purperen of karmozijnrode bloemen staan in een onderbroken eindstandige aar, in dichte ringen of kransen en in korte aren in korte aren in de oksels van de bovenste bladeren.

Bloeitijd juli en augustus. (Spe)

**OOGST:**

De groene bladeren, de bloemen, de wortel

GEBRUIKTE DELEN:

Blad (juni-juli), bloem (juli augustus) en wortel.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Bitterstof, looistof, betaïnen, glycosiden, saponinen.

TOEPASSING:**Thee:**

- hoest, verkoudheid, koorts (Kom).
- maagstoornissen (Meu).
- diarree (Nop)
- jicht, reuma, epilepsi (Dgp).

Gedroogd blad:

- veroorzaakt niezen, dus afvoer van slijm (Her).

Omslagen:

- op dragende en etterende wonden (Nop).
- omslagen zouden delirium tegengaan (Meu).

Wortel:

- koken met de bloemen van saffloer en drinken met hydromel (honingwater) dan geef je veel slijm uit je longen op d.m.v. braken (Her).
- gedroogde bloemen in de hoed, zou hoofdpijn tegen gaan (Meu)
- aftreksel zou nu nog alleen gebruikt worden in geval van zware hoofdpijn. (Meu).

Vandaag:

Vanaf de 18^e eeuw wordt de plant door artsen niet meer gebruikt (Spe).

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden.

BORAGO OFFICINALIS (Ruwbladigenfamilie)

Bernagie

Bed j

Engels: Borage
Frans: La Bourrache
Duits: Borretsch

BIOTOOP:

Bernagie stamt oorspronkelijk uit het Middenlandse Middenlandse Zeegebied. Komt in Nederland verwilderd voor op ruigten, bouwland en langs wegen. Eenjarige plant. Kweken door uitzaaïen op 25 cm afstand, begin april. Op een zonnige plaats gezet, is er kans op verwildering. Zaaïen in Maart. Zaaït zich vervolgens zelf uit. Hoogte tot 90 cm. Bloeitijd juni-augustus.

OOGST:

In de bloeitijd. Drogen in de schaduw. Kort drogen in de zon mogelijk.

GEBRUIKTE DELEN:

Meestal het gedroogde bloeiende kruid. Minder vaak de gehele gedroogde bloemen of verse bladen.



WERKZAME BESTANDELEN:

Enig slijm en looïstof, evenals sporen van etherische olie. (De werkzame stoffen zijn nog onvoldoende onderzocht).

TOEPASSING:

Thee:

- bronchitis (Dod/vAnd/Mes)
- zwerende/slecht genezende wonden (Dios/Gal/Blo/Pet)
- algemene zwakte (Gal)

Vandaag:

- Ⓜ Twee eetlepels Bernagie met 1 liter koud water aan de kook brengen en laten trekken. De werking is dubieus. Wordt vooral toegepast tegen reumatiek en soms tegen nierontsteking en blaasprickeling. (Ses)

KEUKENKRUID:

Jonge blaadjes als toekruid in sla. De blaadjes hebben een komkommersmaak.

CALENDULA OFFICINALIS

Goudsbloem

(Samengesteldbloemigenfamilie)

Bed xj

Engels: Pot Marigold
Frans: Le Souci
Duits: Die Ringelblume

BIOTOOP:

De goudsbloem is een meestal éénjarige, zelden tweejarige plant, die een vertakte stevige stengel vormt. De onderste bladen zijn spatelvormig, de bovenste meer lancetvormig tot elliptisch. De bloemkleur is zwavelgeel, diepgeel of oranje. Ze dragen in het centrum buisvormige schijfbloemen en aan de buitenkant meer kringen van lintbloemen, of bijna alleen lintbloemen en bijna geen schijfbloemen (gevulde bloemen). De bloemkleur is zwavelgeel, diepgeel of oranje.

Bloeitijd mei - november.

Uitzaaien in april op het vrije veld op rijen met 30 cm afstand. (Ses)

OOGST:

Zodra de bloemhoofdjes volop in bloei staan.
Drogen in de schaduw, niet boven 35 grC. (Ses)



GEbruikte DELEN:

De afgeplukte afzonderlijke bloemen zonder het groene omwindsel, of de gehele bloemhoofdjes, minder vaak ook de gehele bloeiende plant. Voor geneeskundig gebruik is er voorkeur voor de gevulde vorm. (Ses)

WERKZAME BESTANDELEN:

Weinig etherische olie, hars, bitterstof en saponine. (Ses)

TOEPASSING:

Thee:

- galklachten (Gal/Bi/Ses)
- leveraandoening (Gal)
- lymfklierontsteking (Gal/Din/Uyl)
- maagzweer (Gal)
- aderontsteking (Gal)

Bloemblaadjes in flesje:

- (wordt na verloop van tijd olie)
- snijwonden (Gal/Din/Uyl/Bi/Pet/xx)

Vandaag:

De werkingen zijn nog onvoldoende onderzocht. De galafscheiding wordt opgewekt. Een beweerde menstruatiebevorderende werking is zeer twijfelachtig. Ook de genezing van etterende of slecht genezende wonden wordt versneld. (Ses)

Thee:

- Ⓡ inwendig: 1-2 theelepels vol met 1/2 l water verhitten:
- bevordert bij geelzucht de galafscheiding
- om menstruatie op te wekken (Ses)

Thee of tinctuur:

- Ⓡ Uitwendig: 1 el tinctuur verdunnen met 1 kop water in de vorm van baden of omslagen:
- behandeling van slecht genezende wonden. (Ses)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER CALENDULA OFFICINALIS

Naam afgeleid van het Latijnse Calendae, de eerste dag van de maand, doelend op het feit dat enkele soorten vrijwel ononderbroken bloeien (Sha).

De geslachtsnaam stamt van het Latijnse "Calendae", de eerste dag van de maand in de Romeinse kalender, want de goudsbloem zou op de eerste in bloei komen (Spe).

De bloemen van de goudsbloem zijn alleen overdag open. Hiernaar verwijst Shakespeare in "een winteravondvertelling": "De goudsbloem, die gelijk met de zon gaat slapen/Staat ook samen met hem op, en weent". Volgens het Duitse volksgeloof komt er regen als de bloemen na 7 uur 's ochtends nog dicht zijn. (Spe)

In de Middeleeuwen werd hij gebruikt tegen lever- en darmstoornissen, geelzucht, koorts, waterpokken, insecten- en slangenbeten. Uitwendig tegen bindvliesontsteking en ontstoken ogen, bij wonden, kneuzingen, brandplekken, eczeem, steenpuisten, likdoorns, wratten en acné (Spe). Het stengelsap voor likdoorns en wratten (Mab).

Goudsbloem werd in de moestuin gekweekt en gedroogd voor gebruik in bouillons. De bloemen, die de kleurstof calenduline bevatten, verschaften kaas en boter hun gele kleur of werden door salades gemengd. De bloembladeren van de goudsbloem werden en worden ook als vervanging van saffraan gebruikt: ze geven aan rijst dezelfde kleur, maar een andere smaak. Drenk de bloembladeren in warme melk die daarna voor beslag wordt gebruikt en het gebak zal een smakelijke bleekgele kleur krijgen. (Spe)

De bloemblaadjes van de goudsbloem kan als sla gebruikt worden en geven zomersalades een aparte smaak (1 bloem per persoon) (Mab).

Waarschuwing: vermijd goudsbloem tijdens zwangerschap (Mab).

Als schoonheidsproduct wordt goudsbloem toegepast om het haar lichter te maken en om die reden soms toegevoegd aan een shampoo; ook wordt hij verwerkt tot huidlotion. (Spe)



CENTAURIUM ERYTHREA**Echt Duizendguldenkruid****(Gentiaanfamilie)****Bed xj**

Engels: Common Centaury
 Frans: La Petite centaurée commune
 Duits: Das Echte Tausendguldenkraut

BIOTOOP:

In Nederland vrij algemeen op vochtige zandgrond en in duinen. In Midden-Europa aanwezig in gekapte bossen, vochtige en zonnige weiden en in wegbermen. Bloeit roze.

Eén tot tweejarige plant.

Zaaien: maart – april.

Hoogte 15 - 50 cm.

Bloeitijd: juli - september.

**OOGST:**

Bloeitijd. Drogen in de schaduw of in de zon

GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde, bloeiende kruid.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Bitterstoffen die de afscheiding van speeksel, maag- en darmsap opwekken en daardoor de spijsvertering versterken en het hongergevoel verhogen.

TOEPASSING:**Thee:**

- eetlustopwekkend (Gal/Sta/Bi/Pet/Ses/xx)
- jicht (Gal)
- leveraandoening (Gal/Din/Sta/Bi/El)
- maagzuur (Gal/dCoc/Din/Vog/Uyl/Blo/Bus/Sta/Bi/Huy/El/Tho/xx)
- reuma (Gal)
- suikerziekte (Gal/Bi)

Aftreksel:

- koorts (Plin/dCoc/vAnd/Din/Blo/Bus/xx)
- longontsteking (Plin/vAnd/Bus)

Baden/kompressen:

- eczeem/huiduitslag (Gal/Din)

Vandaag:

- ® Vooral als thee: 1 theelepeltot 1 eetlepel gesneden kruid met een 1/2 liter water opzetten en aan de kook brengen; laten trekken; en als poeder: 0,5 - 2 gr, 2 maal daags voor het middag- en avondeten): gebrek aan eetlust, slechte spijsvertering, maagpijn. Beweerde koortswerende werking is van weinig betekenis (Ses).

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

WEETJE:

Een volksetymologie leidt, niet juist maar wel leuk bedacht, de naam af Van “centum aurei” = honderd goudstukken, de veronderstelde waarde van de plant. (Nop)

CHELIDONIUM MAJUS (Papaverfamilie)

Stinkende Gouwe

Bed ij

Engels: The Greater Celandine
Frans: La Grande Chélidoine
Duits: Das Schöllkraut

BIOTOOP:

Overblijvende plant, die voorkomt op puin, op muren en op heggen. Ook in Nederland algemeen voorkomend. Tot vingerdikke wortelstok waaruit, bij het doorbreken, evenals bij andere plantedelen, een oranjegeel melksap vloeit.

Hoogte : 30 - 90 cm.

Bloeitijd: De gele bloemen staan in bloei van mei tot juni.

OOGST:

In de bloeitijd het bloeiende kruid,
in de herfst de wortels.

Drogen in de schaduw en in de zon.

GEBRUIKTE DELEN:

Het verse en gedroogde, bloeiende kruid. Zelden het verse melksap.
In de herfst de wortels.



WERKZAME BESTANDDELEN:

Melksap met alkaloiden die gedeeltelijk verwant zijn aan de opium-alkaloiden. Verder een saponine.

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid

Thee:

- galklachten (Gal/dCoc/Uyl/xxx)
- leveraandoening (Gal/Uyl/Huy/x)

Kompressen met een aftreksel van:

- oogklachten (Dios/Plin/vBev/vAnd/Vog/xx)

Melksap:

- wratten (Gal/vBev/dCoc/vAnd/Bakk/Uyl/Blo/Bus/Pet/xx)

Vandaag:

- Ⓜ Thee (1 - 2 eetlepels met koud water opzetten, koken en laten trekken)
- pijn lenigen bij galblaasontstekingen
- idem maagkramp
- tegen astma-aanvallen
- vers melksap voor het aanstippen van wratten
- werkt in het algemeen krampverminderend op de gladde musculatuur, speciaal op galblaas, maag, darm; echter prikkelend op baarmoeder (Ses).

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER CHELIDONIUM MAJUS

Stinkende gouwe is een oud levermedicijn dat in vele grote kruidenboeken wordt vermeld. De Latijnse naam komt van het Griekse woord voor "zwaluw", omdat de bloei begint als de zwaluwen komen en eindigt als ze weer weggaan. (Pol)

De Nederlandse naam is ontstaan doordat de hele plant onaangenaam ruikt en het melksap goudgeel is. Stinkende gouwe is al sinds de Romeinse tijd als geneeskrachtige plant in gebruik. In de Middeleeuwen werd de plant veel toegepast bij de pest, geelzucht, bloedziekten en blindheid. Culpeper schrijft: " Dit is een kruid van de zon, onder het sterrenbeeld Leeuw, en één van de beste geneesmiddelen voor de ogen, want eenieder die iets van astrologie weet, weet ook dat de ogen onderworpen zijn aan de lichtende sterren." (Spe)

Stinkende gouwe is echter giftig...Uitwendig gebruikt is de plant zeer nuttig. Het oranje blad uit de bladeren en stengels is sinds de oudheid gebruikt tegen wratten, ringworm en likdoorns. (Spe)

Legende die ik (Bert) heb gehoord in de kloostertuin: vogels gebruiken stinkende gouwe om oogziekte van hun jongen te behandelen.



COLCHICUM AUTUMNALE (Leliefamilie)

Herfsttijloos

Bed xj en xij

Engels: Autumn crocus

Frans: Le Colchique d'automne

Duits: Die Herbstzeitlose

BIOTOOP:

Overblijvend kruid dat in geheel Europa, uitgezonderd de noordelijke streken, voorkomt. In ons land vooral in Zuid-Limburg en in de uiterwaarden. In de herfst verschijnt opzij, aan een 10 - 20 cm diepzittende knol, een violette, zelden een witte, bloem. Eerst in het volgend voorjaar verschijnen de tot 35 cm lang wordende, vleesachtige bladen, en later het vruchtbeginsel, waarin veel kleine zaden rijpen (juni-augustus). Tegelijk vormt de plant aan de basis een nieuwe knol. Bloeitijd eind augustus tot november.

Halfschaduw. De plant vormt broedknollen, die in augustus kunnen worden afgebroken en opnieuw geplant. Hoogte ca. 25 cm.

Nooit bladeren verwijderen die nog niet geheel zijn afgestorven.

OOGST:

De zaden door afsnijden in juni/juli van de bijna geheel rijpbruin geworden kapsels.

Verzamelen van de knollen in herfst en voorjaar. Drogen in de schaduw of in de zon.

GEBRUIKTE DELEN:

Zaden en knol.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Sterk giftige alkaloiden, waarvan de voornaamste is colchicine is.



TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid

Thee:

- jicht (Gal/Sta/Bi/Ses)
- reuma (Gal/Bi/xx)
- vochtophoping (Gal/Bi)

Vandaag: In medisch beperkte dosis kan het de pijnen bij jichtaanvallen bestrijden. In grotere dosis ontstaan diarree en ingewikkelde vergiftigingsverschijnselen die dodelijk kunnen zijn. (Ses)

Gebruik: Alleen op medisch voorschrift bij het bestrijden van jichtpijnen (Ses)
Celdeling remmende werking vindt toepassing in de kankerbestrijding, hoewel de giftigheid hier problemen oplevert. (Stary)

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden..

CONVALLARIA MAJALIS
(Liefefamilie)

Lelietje der dalen

Bed v

Engels: Lily of the valley
Frans: Le Muguet de Mai
Duits: Das Maiglöckchen

BIOTOOP:

Overblijvende plant die elk jaar 2 elliptische, langgesteelde, toegespitste bladeren vormt. Groeit in licht vochtige grond, met name in speciaal verweerde kalk- of leemgrond. Het is een strikt Europese soort. De bladloze bloemstengel draagt aan het einde een tros met 5 tot 10 bloemen.

Bloeitijd mei - juni.
Hoogte 10 - 20 cm.

De wortelstokken vormen uitlopers waaraan kiemen komen die nieuwe planten leveren. De eerste 2 jaar zijn deze niet bloeibaar. Vermeerdering uit zaad is mogelijk.



OOGST:

Verzamelen in de bloeitijd.

GEBRUIKTE DELEN:

Bloemen, bladeren en wortel. Bladeren bij max. 50 gr C. (Sta)

WERKZAME BESTANDDELEN:

Glycosiden die dezelfde werking hebben als het rode vingerhoedskruid. In Nederland worden alleen de bloempjes gebruikt omdat ze geen bijwerking hebben (braakprikkel, diarree).

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid

Thee:

- lage bloeddruk (Gal).
- hartklachten (Gal/Uyl/Blo/Bi/Sta/Pet/Tho).

Vandaag: De glycosiden werken regelend en versterkend op de hartwerking en kunnen bij vochtophoping de urine-uitscheiding behoorlijk aanzetten.

Gebruik: Alleen op doktersvoorschrift (wegens giftigheid):

- hartziekten
- oedemen
- niespoeder (Meu).
- urine afdrijvend (Meu).

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER CONVALLARIA MAJALIS

Naam afgeleid van het Latijnse "convallis" (vallei) (Sha).

De Middeleeuwse apothekers onderkenden de waarde van deze plant bij "kwalen van het hart en de levensgeesten". Haar faam als middel bij flauwttes, slecht geheugen, "stuipen van allerlei aard en duizelingen in het hoofd", kan ook voortkomen uit het gunstige effect dat deze plant heeft op het hart en dus de bloedtoevoer naar de hersenen (Pol).

"Majalis" verwijst naar de maand waarin ze bloeien: mei. Volgens een legende zou de geur van het lelietje-van-dalen de nachtegaal verleiden zijn haag te verlaten om in de schaduwrijke bossen een partner te zoeken.

Apuleius schrijft in ze kruidenboek (4e eeuw) dat Apollo zelf het lelietje der-dalen ter hand stelde aan de arts Aesculapius, wat bewijst dat de geneeskracht van de plant al sinds de oude tijden werd gewaardeerd (Spe).

In de 16e eeuw schreef Matthioli dat het lelietje-van-dalen "het hart zal sterken en krampen en hartkloppingen bestrijdt". De werking van het geneesmiddel lijkt sterk op die van vingerhoedskruid. (Spe)

In alle boeken wordt, bij de ene auteur meer dan bij de andere, gewaarschuwd voor de giftigheid van de plant.



CORIANDRUM SATIVUM (Schermbloemenfamilie)

Koriander

Bed: Variabel

Engels: Coriander
Frans: Coriandre
Duits: Koriander

BIOTOOP:

Een hoge, aromatische plant, die in Zuid- Europa inheems is. Koriander heeft een slanke, vertakte stengel en wordt 35 - 90 cm hoog. Het onderste blad is gesteeld en geveerd en heeft ovale, enigszins getande blaadjes. De bovenste blaadjes zijn lijnvormig en meer gedeeld. Al het blad is heldergroen en glimmend. De zeer bleek- paarse of rozewitte bloem-schermen bloeien van juni tot augustus. Het zaad is klein, rond en geribbeld. Het valt af zodra het rijp is. Zaaien: april in de vrije grond.

De plant verlangt vruchtbare grond en een zonnige plek (Spe/Thi).

OOGST:

De zaden zijn rijp in augustus/september, als ze bruingrijs geworden zijn in plaats van groen en de onaangename geur heeft plaats gemaakt voor een prettig aroma (Thi/Spe). Ze rijpen ongelijkmatig. September geniet daarom de voorkeur om te oogsten (Thi).

GEBRUIKTE DELEN:

Bladeren en gedroogde zaden (Mab).

WERKZAME BESTANDELEN:

Vluchtige olie die coriandrol en pineen bevat (Mab).

TOEPASSING:

- Geen toepassing in Middeleeuwen gevonden.

Vandaag:

- spierkrampen (Pet/Sal)
- goed voor het spijsverteringsstelsel en reduceert winderigheid (Mab).
- smaakmaker om de onaangename smaak van een laxerend middel te verbloemen (Spe).
- het werd gebruikt in zalven en smeersels tegen reumatiek en artritis (Spe).

KEUKENKRUID:

- Als "Chinese peterselie" wordt het blad gebruikt bij Chinese, Indische en Zuid-Aziatische keukens.
- De zaden worden fijngestampt en gebruikt als specerij in bladgroenten of bij bereiding van gebak.
- Het is een belangrijk bestanddeel van kerrie en fungeert als smaakstof voor Frankfurters.
- Andere toepassingen: brood, pastei, pudding, fruit, snoepgoed, cacao, likeur, vlees- en groentegerechten (Spe).
- Het kruid wordt ook toegepast als smaakstof in sommige bieren (Bert).



GELEZEN OVER CORIANDRUM SATIVUM

Het is een van de alleroudste kruiden die op de wereld bekend zijn en reeds 5000 jaar geleden wordt er melding van gemaakt. In de Bijbel wordt het vergeleken met Manna (Ex.16:31) (Lim).

Koriander wordt al genoemd in de Egyptische Ebers Papyrus van ca. 1500 v.Chr. (Mab).

De geslachtsnaam komt van het Griekse "koros", een insect, vanwege de sterke bedluislucht van het blad.

De Romeinen introduceerden het in Europa gemengd met komijn en azijn als conserveermiddel voor vlees.

In de Middeleeuwen werd koriander aan liefdesdranken toegevoegd, in de veronderstelling dat het afrodisische eigenschappen bezat. De Chinezen geloven dat korianderzaad de gebruiker onsterfelijk maakt (Spe).

In de Middeleeuwen werd er door de Karmelieten, een monniksorde, het tot op heden bekende Eau de Carme van gemaakt, bestaande uit koriander, citroenschil, melisse, nootmuskaat, kruidnagels, kaneel, engelwortel en geest van wijn: een uitstekende remedie tegen maag- en buikpijn. Ook werd er likeur van gestookt (Lim).



**Wierookvat, gemaakt door Yara v.d. Ven
tussen een ander geurend kruid:
Lavendel op 17 juni 2007**

CUMINUM CYMINUM (Schermbloemendamilie)

Komijn

Bed: Variabel

Engels: Cumin
Frans: Le Cumin
Duits: Der Kreuzkümmel

BIOTOOP:

Laagblijvende, eenjarige plant, die waar-schijn-lijk inheems is in noordelijk Egypte, het Arabisch schiereiland en Turkije. Het is een laagblijvende, zich vertakkende plant die 10 tot 50 cm hoog wordt. Zijn kleine donker-groene bladeren zijn lang en smal, en de kleine groepjes witte of roze bloemen bloeien in juni of juli. De langwerpige vruchtjes meten een halve centimeter, zijn fijn gegroefd, geelbruin en bezet met kleine haartjes.

Zaaien: eind april - begin mei.
(Spe/Thi)



OOGST:

De zaden, die rijp zijn in augustus - september.

GEBRUIKTE DELEN:

De zaden. (Thi)

WERKZAME BESTANDDELEN:

Vluchtige olie, pinenen, terpenen, cuminine alcohol.

TOEPASSING:

Thee: - onvruchtbaarheid (Dodn)

Vandaag:

Thee: - spierkrampen (Pet)

Gebruik:

- tegenwoordig wordt komijn vanwege zijn bittere smaak nog nauwelijks medicinaal gebruikt. (Spe)

KEUKENKRUID:

Komijn wordt o.a. verwerkt in: kerrieschotels, kruidenmengsels, kaasbereiding, kaaspannekoeken, sauzen, brood, zoetzuur, vlees, koekjes, gebak, chutney (Mab/Thi/Spe).

GELEZEN OVER CUMINUM CYMINUM

Komijn wordt al sinds bijbelse tijden (zie Matt. 23.23) gebruikt in wijn, water en brood, vanwege zijn windverdrijvende kwaliteit, spijsverteringsbevorderende eigenschappen of als kruiden. De geslachtsnaam komt van het Hebreeuwse Kammon.

Volgens Plinius rookten de volgelingen van de geleerde redenaar Porcius Latro de zaden, waardoor ze een ongezonde kleur kregen alsof ze erg lang hadden gestudeerd. Dit gaf bekendheid aan Horatio's uitdrukking "exsanguie cuminum", "bloedloos van kleur".

Komijn werd bij de Grieken beschouwd als symbool van begerigheid en aan gierigaards werd schertsend gevraagd of ze komijn hadden gebruikt.

In de Europese Middeleeuwen was komijn een gewilde specerij, maar sinds de 17e eeuw is karwij als vervangmiddel opgekomen, omdat dit minder bitter smaakt (Spe).



Kloosterkruidtuin ca. 2008.

DIGITALIS PURPEREA

Vingerhoedskruid

(Helmkruidfamilie)

Bed j

Engels: Foxglove

Frans: La Digitale pourpre

Duits: Der Rote Fingerhut

BIOTOOP:

Tweejarige plant die in Nederland voorkomt op ruigten, kapvlakten en in bossen. In het eerste jaar een wortelrozet met 10 - 30 cm gerimpelde bladeren. In het tweede jaar uitgroei tot een meestal onvertakte 100 - 150 cm hoge bebladerde stengel. Houdt van halfschaduw en goed ontwaterde doch vochtige grond. Vermeerderen door uitzaaien 60 x 25 cm. Bloeitijd mei - oktober.

OOGST:

Oogsten in het eerste jaar in late zomer tot herfst. Snel drogen in de schaduw of de zon.

GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde blad van 1 en 2-jarige planten.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Zeer sterk werkende glycosiden. In grote doses is vingerhoedskruid zeer giftig!



TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid

Thee:

- geelzucht (Gal).
- hartklachten (Gal/Sta).
- leveraandoening (Gal).
- vochtophoping (Gal/x).

Vandaag:

- de glycosiden reguleren op medisch voorschrift onregelmatige hartwerking; bij ziekelijke vochtophoping in het lichaam verhogen zij sterk de urine-afscheiding. (vergelijk Lelietje van Dalen)
- omslagen met aftreksels ervan dienen voor wondbehandeling.

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER DIGITALIS PUPUREA

"Judasbeurs" noemen we Digitalis in Vlaanderen. Omstreeks het jaar 1800 ontdekte men in Engeland dat het vingerhoedskruid geneeskrachtige eigenschappen bezat. Maar men ontdekte in die tijd elders, dat de stoffen uit deze plant een hoog giftig brouwsel kunnen opleveren, waarmee men één of ander mensenleven drastisch kan bekorten (Deltas).

Naam afgeleid van het Latijnse "digitus", vinger, doelend op de vorm van de bloem (Sha).

De geslachtsnaam is afgeleid van het Latijnse woord "digitale", dat "handschoen" betekent (Meu).

De geslachtsnaam komt van het Latijnse woord "digitabulum", een vingerhoed, ... (Spe).

Andere volksnamen voor deze plant zijn pijpekop, poppeschoentje en judasbeurzen, namen die stuk voor stuk relatie hebben met de vorm van de bloem. De naam slangebloem kreeg de plant omdat men meende dat zich tussen de planten slangen ophielden (Spe).

Ook werd verteld dat elfen en kabouters de bloemen als hoedje gebruikten (Spe).

Vingerhoedskruid lijkt niet te behoren tot de planten die men in de oudheid gebruikte (de vorige blz. laat anders zien (Bert), maar vanaf de 16e eeuw werd hij door Gerard, Parkinson, Dodoens en Culpeper aangeraden voor verschillende kwalen, zoals kneuzingen, zweringen en verse wonden. Pas na 1785, het jaar dat Dr. William Withering zijn onderzoekingen publiceerde, werd de toepassing bij hartproblemen bekend. Kennelijk was Withering naar zijn mening gevraagd over een recept tegen waterzucht, dat het geheime huismiddel was van een oude vrouw in Shropshire, die er wonderbaarlijke genezingen mee verrichtte (Spe).



DRYOPTERIS FILIX-MAS (Niervarenfamilie)

Mannetjesvaren

Bed j

Engels: Male fern

Frans: La Fougère mâle

Duits: Der Echte Wurmfarne

BIOTOOP:

Komt bijna over de gehele aarde voor. In Nederland vooral in lichte en iets vochtige loofbossen en op houtwallen. Verder langs sloten en in greppels, op spoordijken, muren en kades. De zwartbruine wortelstok is omgeven door de overgebleven onderste delen van de bladstelen van vorig jaar.

Vormt samen hiermee dikwijls 20 - 50 cm lange cilinders. Vaste plant. Zon/half-schaduw. Hoogte 40 - 120 cm.



OOGST:

In de herfst.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde wortelstok met de steelresten.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Een weinig etherische olie, looistof, vette olie en lintwormafdrijvende stoffen. Hoge doses zijn voor de mens giftig en kunnen tot blindheid leiden.

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid.

Geen toepassing in de Middeleeuwen gevonden Zie evenwel “gelezen over Dryopteris Filix-Mas”.

Vandaag:

- als wormafdrijvend middel.
- soms worden aftreksels voor baden bij moeilijk genezende wonden gebruikt.
(Ses)

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER DRYOPTERIS FILIX-MAS

Hij werd vermeld door alle grote medische auteurs: Dioscorides, Galenus en Avicenna. De wortel van de mannetjesvaren werd onderkend als een krachtig wormmiddel. Gerard meldt: "de wortel van de mannetjesvaren, waarvan een gewicht van 10 - 15 gr wordt ingenomen, samen met mede of honingwater, drijven lange platte wormen uit, zoals Dioscorides beschrijft".

Men moet voorzichtig zijn met de dosering: een te kleine dosering zal de wormen niet verjagen en een te grote dosis werkt giftig uit en kan uiteindelijk coma en verlamming van de gezichtsenuw veroorzaken waardoor blindheid ontstaat.

Een middel dat mannetjesvaren bevat, mag nooit worden gebruikt door vrouwen in verwachting of mensen met hartproblemen.

De oude kruidkundigen meenden, dat een smeersel van de gekneusde, gekookte wortel, gemengd met reuzel, verzachtend was voor wonden.

Tot poeder gemalen wortel zou kinderen genezen van de Engelse ziekte. De gedroogde bladeren in kussen of matrassen werden verondersteld reuma te verlichten. (Spe)

Reeds de Antieken kenden het lintwormdrijvend vermogen van deze plant. In de Middeleeuwen was dit echter vrijwel vergeten; daarom was het mogelijk dat de Franse koning Lodewijk XIV (1638 – 1715) voor 18.000 livres een geheim recept (dat later bleek op de wortel van het mannetjesvaren gebaseerd te zijn) kocht van de weduwe van een Zwitserse geneeskundige.

Ongeveer terzelfder tijd kocht de Pruisische koning Frederik de Grote een dergelijk recept van een Zwitserse apotheker. Deze ontving daarvoor de titel Hofrat en een levenslange toelage van 200 taler. (Nop)



Kloosterkruidentuin met bloeiende Iris, Pioenroos en Stinkende Gouwe in mei 2011.

EUPATORIUM CANNABINUM

**Koninginnekruid
of Leverkruid** (Compositiefamilie)

Bed xij

Engels: Hemp-Agrimony of Holy Rope
Frans: L'Eupatoire à feuilles de chanvre
Duits: Der Gewöhnliche Wasserdost

BIOTOOP:

Koninginnekruid is een overblijvend kruid dat inheems is in Europa, West- en Centraal-Azië en Noord-Afrika. De plant groeit in het wild in vochtige bossen, langs sloten en rivieroeveren en in moerassen. Het kruid heeft een houtige wortelstok en opgaande, viltige, roodachtige stengels, die, als ze geplukt worden, aangenaam geuren en 30 tot 125 cm hoog worden.

De onderste bladeren zijn langgesteeld, de stengelbladeren hebben zeer korte stelen en alle bladeren staan in tegenoverstaande paren. Ze hebben korte haartjes en zeer kleine harshoudende stipjes. De compacte trossen lilapaarse bloemen staan bovenaan de stengel of zijstengels en bloeien van augustus tot september. (Spe)
Cannabinum in de naam verwijst naar "hennepachtig". (Nop)



OOGST:

In de zomer het bloeiende kruid. Drogen en bewaren op donkere plaats. (Spe/Nop)

GEBRUIKTE DELEN:

Het bloeiende kruid.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Flavonoïden, inuline, etherische olie, pyrrolizidine-alkaloïden, saponine, looistof en hars.

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege giftigheid van de pyrrolizidine-alkaloïden.

Aftreksel: van bloeiende kruid:

- gal- en lever activerend (Nop)
- zweet- en urinedrijvend (Nop/Spe)
- bij keelpijn en hoest (Nop)
- oogontstekingen (Spe)

in grote hoeveelheid:

- purgerend en braakverwekkend (Nop/Spe)

Vandaag:

- wellicht voor bovenstaande toepassingen

Gebruik:

Geen info gevonden.

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden

EUPHORBIA LATHYRUS

Wolfsmelk (kruisbladig) (Wolfsmelkfamilie)

Bed xij

Engels: Caper spurge

Frans: L'épurga, euphorbe des jardins

Duits: Kreuzblättrige Wolfsmilch

BIOTOOP:

Euphorbia is een geslacht van ruim 1000 soorten, die hoofd-zakelijk in gematigde zones voorkomen. Kruisbladige Wolfsmelk heeft een penwortel en een opgaande, holle, stengel, bovenaan vertakt en tot 100 cm hoog. De lancet-vormige bladeren zijn puntig en gaafrandig. Het bloem-hoofd bestaat uit een tros van twee tot zes straalbloemen met lancetvormige schutbladeren. Tweejarig. Vermee-dering is gemakkelijk door zaaïen op de definitieve plaats in april. De bloei is van juni tot augustus. (Spe/Sha/Meu).

OOGST:

Insnijden van de takken van de plant en het melksap wat daaruit komt verzamelen. (Spe)

Het zaad na de bloei. (Spe)

De wortels en stengels. (Meu)

GEBRUIKTE DELEN:

Zie boven.



WERKZAME BESTANDELEN:

Euphorbia-olie uit de zaden. Giftig melksap uit de plant.

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid

Ⓡ Water met 2 bestanddelen Geum plus 1 bestanddeel Wolfsmelk daarna warme wijn:

- nierpijn (Yp)

Ⓡ Melksap wrijven op:

- wrat (Dios/Dodn/vBev/dCoc/vAnd/Bak/Blo/Aal/xx)**

Vandaag:

- Euphorbia-olie, gewonnen uit het zaad, is een krachtig laxermiddel. Het kan ook uitwerken als een zwaar vergif en het wordt daarom niet meer gebruikt.

- De wortel als braak- en laxermiddel.

(Niet gebruiken zonder doktersvoorschrift (Spe).

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden.

** Deze werking behoort bij Euphorbia Helioscopa (heksenmelk, bollenkruid, duivelsdrek, duivelsmelk).

GELEZEN OVER EUPHORBIA LATHYRIS

De plant bevat een wit dik melksap, dat door Hippocrates als een hevig vergif beschouwd werd. Sommigen menen dat de naam afkomstig is van Euphorbios, de naam van de lijfarts van Juba, koning van Numibië (Meu).

Genoemd naar Euphorbus, natuurkenner van Koning Juba van Mauretania (Sha).

Het melksap is zeer bitter. Het is ooit als ontharingsmiddel gebruikt, maar heeft een afschuwelijk effect op de huid: de bladeren maken blaren en werden door bedelaars wel toegepast om zweren te veroorzaken en zo meer medelijden op te wekken (Spe).

Vroeger bereidde men uit de wortels en stengels van deze plant een olie, die bekend was om haar purgerende werking (Meu) .

In Frankrijk gebruikt de plattelandsbevolking wel kleine hoeveelheden zaad als laxeermiddel (Spe).

**Groenvrijwilligers van de VVvA
knippen de buxushaagjes
in juni 2010.**



FILIPENDULA ULMARIA (Rozenfamilie)

Moerasspiraea

Bed xij

Engels: Meadowsweet, Meadwort

Frans: La Reine-des-prés

Duits: Das Echte Mädesüß

BIOTOOP:

Overblijvende plant met krachtige wortelstok. Komt in ons land in het algemeen voor in vochtige weiden en bossen en langs het water.

Halfschaduwplant. Vermeerderen door scheuren in voor- of najaar.

Bloei van juni tot augustus met roomwitte bloempjes.

Hoogte 100 cm.

OOGST:

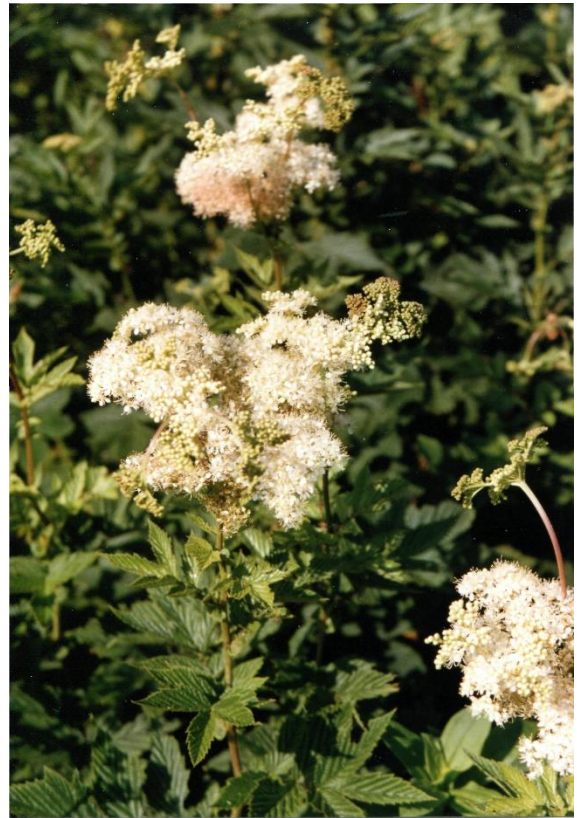
Verzamelen van de bloemen bij volle bloei. De bloempjes worden van de steel met de hand of de kam afgerist en in de schaduw gedroogd, niet boven 40 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde bloemen; zelden ook de gedroogde wortelstok en de wortels.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie, salicylzuur (van spiraea komt de merknaam "aspirine"; in aspirine zit salicylzuur) en flavonoidverbindingen. In de wortel komt ook looistof voor dat stoppend werkt.



TOEPASSING:

Thee:

- blaasaandoening (Gal)
- koorts (Dodn/dCoc)
- nierklachten (Gal)
- reuma (Gal/Uyl/Mes/x)
- vochtophoping (Gal/dCoc/Uyl/Bus/Pet/x)

Vandaag:

Ⓜ Als thee toegepast (1 eetlepel bloesem met een 1/2 liter kokend water overgieten en laten trekken) bij:

- koortsverwekkende ziekten (griep enz.)
- reumatiek en vochtophoping in het lichaam.

De wortel:

- wordt soms als afkooksel tegen diarree benut

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden

GELEZEN OVER FILIPENDULA ULMARIA

In 1838 produceerde een Italiaanse professor voor het eerst salicylzuur zowel uit de bloemknoppen van de moerasspirea als uit de bast van de schietwilg (*Salix alba*). In 1899 maakte het Bayer-concern een nieuw medicijn (acetylsalicylzuur) en noemde dit aspirine, een naam die ontleend werd aan de botanische naam van de moerasspirea "*Spirea Ulmaria*". (Mab)

Acetyl wordt toegevoegd om salicylzuur dragelijker te maken voor de maag.

Moerasspirea was in het verleden één van de meest geliefde strooikruiden en vulde de kamer door zijn heerlijke parfum. Men zegt dat het één der heilige kruiden van de druiden was. Door toevoeging van de bloemen aan bier of wijn ontstond een koppige drank. (Spe)

Gerard beweerde dat in wijn gekookte bloemen goed zijn tegen koorts en "het hart vrolijk maken", terwijlgedistilleerd bloemenwater verondersteld werd goed te zijn tegen jeuk en ontstoken ogen. (Spe)



Paasprocessie door de kloosterkruidentuin op 1 april 2013.

FOENICULUM VULGARE (Schermbloemenfamilie)

Venkel

Bed vj

Engels: Fennel
Frans: Le Fenouil
Duits: Fenchel

BIOTOOP:

Inheems in het Middellandse Zeegebied. Tweejarig tot overblijvende plant met stevige wortel en blauwgroene geribbelde ronde stengel. De vruchten zijn aanvankelijk blauw berijpt, later grijsbruin. Bloeit in het tweede jaar. Alle plandedelen geuren aromatisch.

Vermeerderen door zaaien in bedden op 15 cm van elkaar verwijderde rijen. Bloeit van juni tot de herfst. Geel.
Hoogte 90 - 150 cm.

OOGST:

September tot oktober, als de bloemschermen bruin worden. De middelste bloemschermen zijn eerder rijp. Als ze bruin zijn: uitsnijden en op luchtige plaats narijpen.

GEBRUIKTE DELEN:

Vooral de rijpe, gedroogde vrucht; zeer zelden ook de gedroogde wortel.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie; de smaak is afhankelijk van het ras: van zoet tot bitter tot scherp.

TOEPASSING: Let op. In grote hoeveelheden veroorzaakt het een roes. (Ses)

Thee:

- vochtophoping (Dios/Gal/Pet/x)
- maagklachten (Gal/Din/Bus/Kal/San/x)
- spierkramp (Gal/Uyl/Pet/El/x)
- zenuwachtigheid (Gal)

Thee van zaad

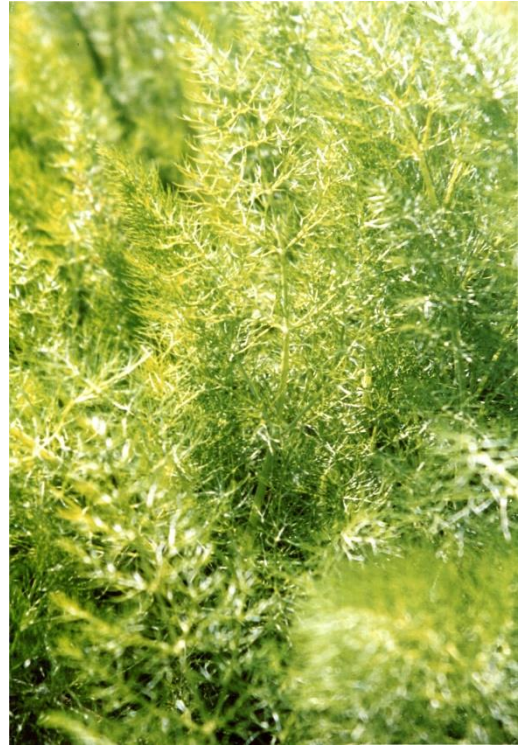
- bronchitis (Gal/vAnd/Kal/Oma/xx)
- hoest (Gal/Ses/x)

Vandaag:

- hoest oplossend en hoest verzachtend
- eetlustopwekkend
- licht urine-afdrijvend
- krampverminderend.
- beweerde zog-aanzettende werking bij zogende vrouwen komt onregelmatig voor.

Gebruik:

- Ⓜ **Als thee** (1 el fijngemaakte vruchten met met 1/2 liter koud water aan de kook brengen) bij
- bronchiaal katar - gassen
 - zog-opwekking
 - uitwendig wordt de thee gebruikt voor uitwassen van de ogen bij ontstekingen
- In poedervorm** meestal samen met zoethout en senna-bladeren
- als licht laxermiddel. (Ses).



KEUKENKRUID:

blaadjes: fijngehakt over sla, komkommer; in witte saus bij vis.

zaadjes: brood, cake; schapen- en varkensvlees, niertjes; zuur-inleggerij.

knollen: gekookt en met witte saus gegeten; gekookt en in plakken gesneden met olie en azijn; blancheren, uitlekken en in olie bakken.

Likeurbereiding: geeft anijssmaak. (Lim)

GELEZEN OVER FOENICULUM VULGARE**LEERDICHT OVER VENKEL (Jacob van Maerlant)**

Feniculus, als Platearius toghet
 Es een cruut dat werckt ende droghet
 Ende es van subtilen sake
 Es doet wel orine maken. (Lim)

In SHAKESPEARE'S OPHELIA:

There's fennel for you, and columbines (viooltjes);
 ther'a rue (wijnruit) for you and here's some for me;
 we may call it herb of graceo 'Sundays'. (Lim)



**Uitzicht richting kloosterkerkhof
 vanaf de plaats van de Venkel**

FRAGARIA VESCA (Rozenfamilie)

Bosaardbei

Bed x

Engels: Wild Strawberry, Woodland Strawberry
Frans: Le fraisier des bois
Duits: Wald Erdbeere

BIOTOOP:

Fragaria vesca is een overblijvende plant die inheems is in Europa en het oosten van Noord-Amerika, maar die ook in andere delen van de wereld is geïntroduceerd. In het wild groeien ze in bosrijke streken, vochtige onderbegroeiing en grasland. De plant heeft een tamelijk dikke, houtachtige wortelstok met zeer lange, bovengrondse uitlopers, die bij de knopen wortels vormen met nieuwe planten. De viltige, ovale, grof getande bladeren zijn heldergroen en komen met lange bladstelen uit de wortelstok. De vijftallige witte bloemen bloeien van april tot oktober en hebben stelen die 20 cm lang kunnen worden. De rode, eivormige, schijnvruchtjes zijn geheel bedekt met zeer kleine uitstekende dopvruchtjes en verschijnen vanaf mei. (Spe)



OOGST:

Mei t/m oktober?

GEBRUIKTE DELEN:

Gedroogde bladeren (Nop), verse bladeren, wortel, vruchtjes (Spe)

WERKZAME BESTANDDELEN:

Salicylzuur (Spe), looistof, ijzer, kalium, calcium fosfor en vitamine C (Gab)

TOEPASSING:

Rijpe aardebeisen smeren:

- sproeten (Dodn/vAnd/Bak/vdKo/Bus/xx)

Aardbeien eten:

- jicht (Gal/Din/Blo/Bus/Pet)

Vanaf 16^e eeuw tot vandaag:

Aardbeien:

- bloedarmoede
- nier- en leverklachten
- reuma en jicht

Afkooksel van verse bladeren en wortels:

- chronische dysenterie
- gorgeldrank voor de keel
- uitwendig: lotion voor winterhanden en -voeten. (Ses)
- urinedrijvend (Nop)

Vruchten worden gebruikt in de Cosmetica:

- versterken de huid en geven die een lichtere teint
- bestrijden rimpels
- bleken sproeten
- maken tanden witter
- verkoelen bij zonnebrand (Ses)

KEUKENKRUID:

- van verse of gedroogde bladeren een kruidenthee trekken.
Goed voor kinderen. (Ses)

GELEZEN OVER FRAGARIA VESCA

De geslachtsnaam is afgeleid van het Latijnse *fragnans* dat welriekend betekent, vanwege de lekkere geur



van deze mooie plant. In de Nederlandse naam is *bei* een oud woord voor *bes* en duidt *aard* erop dat de vrucht dicht bij de grond wordt gevonden, in de wirwar van uitlopers die de bodem bedekt.

Fossiele zaden van bosaardbeien zijn aangetroffen bij de woonplaatsen van prehistorische volken en de plant wordt genoemd in de geschriften van de oude Grieken en Romeinen.

Gedurende de Middeleeuwen werd hij beschouwd als een toverplant en in de 16^e eeuw stond hij in aanzien als geneeskrachtig middel voor lever, nieren, milt, wonden,

zweren, mondonstekingen, koliek en dystenterie.

Wetenschappelijk onderzoek heeft verschillende traditionele toepassingen bevestigd. Door het hoge ijzer- en kaliumgehalte zijn aarbeien uitstekend bij bloedarmoede. Ze bevatten salicylzuur en zijn daardoor werkzaam bij nier- en leverklachten en tegen reuma en jicht.



GALIUM ODORATUM
(Voorheen Asperula Odorata)
(Sterbladigenfamilie)

Lievevrouwebedstro

Bed xij

Engels: Sweet Woodruff , Sweetscented bedstraw

Frans: Le Gaillet odorant

Duits: Der Waldmeister, Das Maikraut

BIOTOOP:

Bodembedekker onder bomen. De kleine witte bloempjes geuren heerlijk in mei en juni.

Zeldzaam in Nederland.

Hoogte 20 cm.

OOGST:

Bloemen (lente) en bladeren (Mab)

GEBRUIKTE DELEN:

Bloemen en bladeren (Mab)

WERKZAME BESTANDDELEN:

Cumarine, tannine, citroenzuur,
 rubichloridezuur (Mab)



TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege giftigheid.

Thee:

- blaasaandoening (Gal/Pet)
- galklachten (Gal)
- leveraandoening (Gal/Din/Blo/Bi)
- nierstenen (Gal/Uyl/Bi/Pet/x)
- slapeloosheid (Gal)
- vochtrophoping (Gal/Din/Blo/Bi/Pet)

Vandaag:

Verzacht, kalmeert en ontspant. Men zegt zelfs dat zij doeltreffender is dan de moderne zenuwstillers, zonder de vervelende bijwerkingen.

Gebruik:

®

Thee: overgiet 30 gr gedroogde bladeren met een 1/2 l kokend water en laat dit 5 minuten trekken; zeef het vocht en drink er één of twee kopjes per dag van, waarvan in elk geval één 's avonds, om te ontspannen en de slaap op te roepen. (Spe)

KEUKENKRUID:

®

Rijnwijnbowl: Bos fijnsnijden en mengen met 300 gr suiker en wat citroensap. Giet er 3 flessen Rijn-/Moezelwijn op en op ijs laten staan. Daarna zeven. Anders: boeketje in de wijn hangen en later uithalen. In beide gevallen: voor het serveren een fles champagne toevoegen. (GÖÖK)

LET OP:

Hoge doses kan leverschade veroorzaken.

GELEZEN OVER GALIUM ODORATUM V/H ASPERULA ODORATA

Lievestro werd algemeen gebruikt als strooikruid in huizen en kerken. De vloeren werden ermee bedekt en door erover heen te lopen kwam een aangename geur vrij. Het werd ook gebruikt voor het vullen van matrassen en het parfumeren van bedlinnen. Zijn zoete geur is aan de cumarine te danken. (Mab)

In de Middeleeuwen werd lievestro gebruikt als strooikruid in de kerken of het werd daar in bosjes opgehangen. Het kruid werd ook tussen linnengoed gelegd om het lekker te laten ruiken en tegen motten en andere insecten te beschermen. (Spe)

In Duitsland wordt hij op de eerste mei aan de Rijnwijn die men dan drinkt toegevoegd. (Mab)

Meiwijn werd voor het eerst in 854 door een benedictijner monnik genoemd. Het kruid wordt dan kort voor de bloei geplukt, een beetje gedroogd en men hangt een bundeltje ervan in de wijn, maar onderste boven, zodat de plaatsen waar het kruid is afgesneden, droog blijven. Vóór het schenken moet het bundeltje eruit worden gehaald. (GÖÖK)

Grote doses kunnen duizeligheid en braken tot gevolg hebben.(Mab)

Ook werden de plant diverse geneeskrachtige eigenschappen toegedacht. Vroeger werd hij aangeraden bij menstruatie-pijn, problemen met de meno-pauze, blaaskrampen en gynaecologische klachten. Hij werd ook aanbevolen bij lever- en nierproblemen, waterzucht, slechte spijsvertering en spataderen. Volgens Jeans Palaiseul zou de belangrijkste eigenschap die van primazenuwstillend middel zijn. (Spe)

Volgens Weiss is onlangs bewezen dat cumariën in hoge doses leverbeschadigingen kan veroorzaken en kanker bij dieren. (Spe)

De kleine bloempjes geuren heerlijk in mei en juni en Reine des bois is er een mooie naam voor. (Lim)

Tip: Loop na een nachtvorstje 's morgens langs het daardoor geurende kruid. (Bert)



GERANIUM PHAEUM (Ooievaarsbekfamilie)

Donkere Ooievaarsbek

Bed xij

Engels: Mourning Widow or Black Widow
Frans: Le Géranium livide ou Géranium brun
Duits: Der Braune Storchschnabel

BIOTOOP:

Winterhard kruid, verspreid over gematigde gebieden. Oorspronkelijk afkomstig uit Zuid-, Centraal- en West-Europa heeft de plant zich sinds de 18^e eeuw ook in België en Nederland gevestigd. Verdraagt schaduw. Stevig uitgegroeide planten scheuren in voor- of najaar. Zaaïen in maart of april.

Een vochthoudende en goed doorlatende grond zorgt voor goede groeiomstandigheden. Als na de bloei de stengels tot de grond worden afgesneden, zal meestal een tweede bloei volgen.

Bloeitijd mei - juni. Donkerpaars.
Hoogte 30 – 70 cm. (Spe)

OOGST:

Mei t/m september

GEBRUIKTE DELEN:

Wortel
Bladeren en bloemen.

WERKZAME BESTANDDELEN:

TOEPASSING:

Toepassing in het verleden niet gevonden

Vandaag:

Thee van de wortel:

- bloedzuiverend
- positieve invloed op bloedsomloop

Bladeren en bloemen:

- etherische olie, waarvan de geur een beetje op rozengeur lijkt. (Spe)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.



Nagelkruid**GEUM URBANUM
(Familie Roosachtigen)****Bed xj**

Engels: Wood Avens

Frans: La Benoîte commune of la Benoîte urbaine

Duits: Die Echte Nelkenwurz

BIOTOOP:

Overblijvend kruid dat van goed doorlatende grond houdt; ook van zon, maar wat schaduw deert het niet. De wortelstok is 3 tot 7 cm lang en 1 tot 2 cm dik en draagt de overwinterende resten van de bladrozetten. Vermeerderen door delen in de lente of door zaaien in april/mei. Helgele bloemetjes. Hoogte 30 tot 60 cm. Bloeitijd mei - oktober.

OOGST:

Bladen en wortelstok in de bloeitijd.

Drogen in de schaduw.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde wortelstok en, minder vaak, het gedroogde bloeiende kruid.

**WERKZAME BESTANDDELEN:**

Etherische olie met als hoofdbestanddeel eugenol; looistof en bitterstof. Eugenol is in de levende plant gebonden als glycosid, dat bij drogen wordt gesplitst.

TOEPASSING:**Thee:**

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| - diarree (Gal) | - keelpijn (Gal) |
| - kolieken (Gal) | - leveraandoening (Gal) |
| - maagklachten (Gal/Blo) | - pijn (Gal) |
| - bloedende wonden (Gal) | - algemene zwakte (Gal) |

Gorgelen met aftreksel:

- mondaandoening/mondpijn/keelpijn (Gal)

Vandaag: de werking van het kruid is stoppend, ontstekingswerend en samentrekkend.

Gebruik:

- Ⓡ **Inwendig** als thee (1 eetlepel vol fijngesneden kruid met 1 l kokend water overgieten en laten trekken) bij:
- diarree
 - maagpijn

- Ⓡ **Uitwendig** gebruikt bij het baden van slecht genezende wonden (Ses).

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden

GELEZEN OVER GEUM URBANUM

Enkele volksnamen zijn: aardveil, kruip-door-de-tuin, blauwe muur. (Meu)

Het geslacht Geum is zeer in trek bij de groene bastaardrupsen. (Deltas)

Naam afkomstig van het Griekse "Geno", aangenaam geurend, doelend op de aromatische wortels van enkele soorten. (Sha)

Dit verwijst naar de kruidnagelgeur van de vers opgegraven wortel. De Nederlandse naam komt hier ook vandaan.

De oude naam "Herba benedicta (het gezegende kruid), ontstond doordat in vroeger tijden de plant als amulet werd gedragen om duivelse krachten en giftig gedierte te weren. (Spe)

In de Middeleeuwen werden het sierlijke driedelige blad en de bloem met zijn vijf kroonbladeren gebruikt als architectonisch decoratief element om de Heilige Drieëenheid en de vijf wonden van Christus te symboliseren. (Spe)

Paracelsus beval deze plant aan bij maagdarmpcatarre en diarree. (Mab/Spe)

Gerard meldt bovendien dat een afkooksel heilzaam is "tegen maagpijnen en beten van giftige dieren". (Spe)

Er werd een drank tegen de pest van gemaakt en het kauwen van de wortel heette goed te zijn tegen slechte adem. (Spe)

Gewoon nagelkruid werd niet alleen medicinaal gebruikt, maar ook om bier op smaak te brengen. (Spe)

De wortels werden in de kast tussen het linnengoed gelegd, tegen de motten en om het lekker te laten ruiken. (Spe)



GLECHOMA HEDERACEA (Lipbloemenfamilie)

Hondsdraf

Bed xj

Engels: Ground-ivy, gill-over-the-ground
Frans: Le gléchome lierre terrestre
Duits: Der Gundermann

BIOTOOP:

Overblijvende plant. Langs wegen en dijken, in lichte bossen enz. De plant heeft kruipende stengels die aan de knopen wortelen. En gesteelde, niervormige, gekartelde blaadjes. De bloemen zijn paarsblauw.

Bloeit april – juni. Enkele volksnamen zijn: aardveil, kruip-door- de-tuin, blauwe muur.



OOGST:

Voor- tot najaar.

GEBRUIKTE DELEN:

Volledige plant drogen in de zon (Meu).

WERKZAME BESTANDDELEN:

Bitterstof, looistoffen, saponine, vluchtige olie en hars. (Nop)

TOEPASSING:

Thee:

- amandelontsteking (Gal/Bi/Mes)
- geelzucht (Gal/Din/Blo)
- hoofdpijn (Kom)

Blaadje op wond:

- zwerende en slechtgenezende wonden (Gal/Bak/Din /Bus/Bi /Pet/xx))

Vandaag:

Thee:

- slijmoplossend bij bronchitis. (Nop)
- samentrekkend bij ontstekingen. (Nop)

Gorgeldrank en mondspoeling:

Badwater (handvol planten):

- keel- en mondontsteking. (Nop)
- geneest oude wonden en verzorgt de huid (Kom/Meu/Nop/Gab)
- pijnstillend (Kom)

Blad kauwen:

Blad:

- kiespijn (Kom/Din)

Afkooksel:

- op negenoog (Kom)
- oogontsteking (Kom)

Afkooksel snuiven:

- verstopte neus (Kom)

Gebruik:

- Ⓜ - **voor compressen:** voor compressen: 10 gr kruiden op ½ l. water.
- **voor een bad:** een handvol planten.
- **tinctuur:** 5-10 gr. op ½ water:
 - voor het bevorderen van de stofwisseling
 - nier- en blaasstenen, geelzucht
 - ziekten aan de ademhalingsorganen (Meu/Gab)

KEUKENKRUID:

- De plant heeft een aangename geur, smaakt licht bitter en aromatisch. Het wordt gebruikt in bloedzuiverende en versterkende voorjaarssoepen.
- De plant is een bittermaker in het bier van de Minderbroeders in Archeon.

HEDERA HELIX (Klimopfamilie)

Klimop

Zijmuur klooster

Engels: Ivy
Frans: Le Lierre
Duits: Der Efeu

BIOTOOP:

Houtige klimplant, inheems in Europa. Groeit in bossen, hagen, rotsen, muren, oude ruïnes. Bodembedekker of hooggroeiër (30m). De grote, houtige, stengel en talrijke zijtakken zijn bedekt met niet-parasitaire hechtwortels. De leerachtige, glimmende, drie tot vijflobbige bladeren, zijn aan de bovenkant donkergroen en aan de onderkant lichter van kleur, vaak met lichte nerven. Ze zijn duidelijk aromatisch. Bloei: groengele bloemen gedurende september tot november, die zich meestal in de zon ontwikkelen. (Spe)



OOGST:

Geen gegevens bekend.

GEBRUIKTE DELEN:

Jonge uitlopers en gedroogd blad. De bessen zijn giftig. (Nop)

WERKZAME BESTANDELEN:

o.a. saponine (Nop)

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege giftigheid.

Gekneusde blaadjes: - kiespijn.

- oorpijn (5 klimopblaadjes in rozenolie kneuzen en in een granaatappel verwarmen, suiker erbij doen, en in het oor druppelen (Dios/Dodn/dCoc/El))

Blaadjes:

- tepelkloven (klimopblaadjes in brandewijn gelegd, op de tepel leggen (Dodn/vAnd/Bakk/vdKo/Bus))

Gekookte bladeren:

- zwerende/slecht genezende wonden (efeu-bladeren (klimop) koken, daar compressen van maken en op de wond leggen (Diod/Plin/dCoc/vAnd/Bakk/Blø/Bus/ Pet/El/xx))

Vandaag:

In onze tijd wordt klimop medicinaal alleen uitwendig gebruikt, omdat grote doses bij inwendig gebruik giftig zijn.

Gebruik:

- zenuwpijn, reuma, ischias, gezwollen benen en cellulitis (verse bladeren, direkt of als kompres aangebracht)
- eksterooog (bind een klimopblad dat 3 uur in de citroensap heeft liggen weken op het eksterooog. Herhaal dit dagelijks tot het eksterooog eruit valt.
- hoofdpijn/migraine (klimopsap dat als lotion op voorhoofd en slapen wordt aangebracht.
- als haarverf en om kleur terug te geven aan verschoten zwarte stoffen. (Spe)

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER HEDERA HELIX



In de oudheid geloofde men dat klimop een vijand was van de wijnstok en dus in staat om dronkenschap te voorkomen. Daarom is Bacchus, de god van de wijn, altijd afgebeeld met een klimopkrans.

Auteurs uit de oudheid beweerden dat een aftreksel van gekneusde klimopbladeren, zacht gekookt in wijn, de gevolgen van alcohol teniet zouden doen.

Klimop werd ook beschouwd als een symbool van trouw en Griekse priesters gaven een lauwerkrans van klimop aan bruidsparen.

In de oudheid en de middeleeuwen werd klimop voor vele verschillende ziekten voorgeschreven.

De in witte wijn geweekte bessen werden aanbevolen tegen de pest en een aftreksel van de bladeren dronk men als een purgeermiddel. Kompressen van bladeren zouden de genezing van wonden bevorderen. Jean Palaiseul schreef dat Italiaanse moeders mutsjes van klimopbladeren voor hun baby's vlochten als die last hadden van krentenbaard. (Spe)



Deze Klimop, gefotografeerd op 7 dec. 2023 is een stek van de uitbundige Klimop zoals hierboven te zien is en op blz. 77 tijdens de Mariaprocesie door kloosterkruidtuin op 31 mei 2015. Reden is de vervanging van het schut rond de tuin in het winterseizoen 2022 – 2023.

HELLEBORUS NIGER (Ranonkelfamilie)

Kerstroos (Nieskruid)

Bed j

Engels: Christmas Rose
Frans: La Rose de Noël
Duits: Die Schneerose

BIOTOOP:

Overblijvende plant met krachtige, zwart-bruine wortelstok. De bladeren overwinteren. Is in Nederland sierplant. Houdt van schaduw. Vermeerderen door zaaien (uitplanten in oktober/november of maart) of door deling van de wortelkluit na de bloei. Hoogte 15 tot 30 cm. Bloeitijd december – maart. Wit. (Ses/Deltas)



OOGST:

Het gehele jaar.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde wortelstok.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Sterk werkende glycosiden; saponine en etherische olie.

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege giftigheid.

Thee:

- via laxering verdrijving zwarte gal dat o.a. melancholie en krankzinnigheid veroorzaakt. Hippocratres maande toch tot voorzichtigheid vanwege de bijverschijnselen die dodelijk kunnen zijn.

Vandaag:

- de glycosiden reguleren een onregelmatige hartwerking, verhoogt de hoeveelheid door het hart in de slagaders gepompt bloed, en wekt urineafscheiding op.

Gebruik:

- bij hartziekten.(Ses) alleen op voorschrift van een arts

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER HELLEBORUS NIGER

Ze zijn zeer giftig, vandaar hun Latijnse naam, die zoveel betekent als "maaltijd van de dood".

Naam afgeleid van het Griekse "helein", doden, en "bora", voeden, erop doelend dat enkele soorten giftig zijn. (Sha)

De soortnaam betekent "zwart" en verwijst naar de donkere wortelstok, terwijl de Nederlandse naam duidt op zijn bloeitijd in de winter. (Spe)

Volgens Plinius werd de kerstroos al honderden jaren voor het begin van onze jaartelling als laxeermiddel gebruikt bij de behandeling van waanzin. (Spe)

Van recenter datum is het gebruik van de gedroogde en tot poeder gemalen wortel bij hysterie en zenuwzwakte. (Spe)

De kerstroos wordt waarschijnlijk door zijn sterk verdovende eigenschappen in verband gebracht met toverkunst en hekserij. Er wordt verteld dat het vee tegen kwade geesten kan worden beschermd door de wortels, die zijn opgegraven, onder het uitspreken van bepaalde toverspreuken, boven de dieren te bewegen. (Spe)

In dit verband wijs ik, uit eigen ervaring, op een gebruik in Noord-Holland, om de koeien in de lente, wanneer ze van stal de wei in gingen, met een palmtakje, gedoopt in wijwater, te bekruisen (Bert).

Een ander verhaal zegt dat tovenaars tot poeder gemalen kerstroos gebruikten om zichzelf onzichtbaar te maken. (Spe)



HUMULUS LUPULUS

Hop

(Hennepfamilie) Lange zijde van de schutting

Engels: Common Hop or Hops

Frans: le Houblon

Duits: der Echte Hopfen

BIOTOOP:

Hop is een klimmende, overblijvende plant die inheems is in Europa, Azië en Noord-Amerika. In het wild groeit hop in hagen en struikgewas. Hop heeft

een dikke, vlezige wortel waar lange, klimmende stengels uit voortkomen, die "met de klok mee" naar een hoogte van 3 tot 6 meter slingeren.

De grote, hartvormige, diepgelobde bladeren zijn donkergroen, getand en generfd. De kleine geelgroene mannelijke bloemen staan in losse pluimen, terwijl de vrouwelijke bloemen in kleine, groene kegelachtige katjes zitten, die van juni tot september bloeien. Vermeerderen

door stekken of door uitlopers van gezonde oude wortels, die in de herfst worden geplant. (Spe)

De vrouwelijke planten staan in kloosterkruidtuin langs de lange zijde van de schutting, de mannelijke planten langs de korte zijde.



OOGST:

Na de bloei worden de (vrouwelijke) katjes groter en vormen eivormige vruchtkegels, de hopbellen, die, vanaf september, niet geheel rijp worden geoogst waar de bierbrouwers gebruik van maken. (Spe/Gab).

GEBRUIKTE DELEN:

De vrouwelijke hopbellen. De ranken.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Hars, looistof, etherische olie; in de lupuline heeft men etherische olie, hars, bitterstof (waarbij valerianaanzuur), looistof, choline, asparagine, dextrose en was gevonden. (Gab/Mab)

TOEPASSING:

De rank:

- slapeloosheid: de rank boven het bed hangen of
- slapen op een met hop gevuld kussen (Gal/Vog/Uyl/Bus/Sta/Bi/Huy/x)

Thee:

- zenuwachtigheid (Gal/Bus/Bi/Pet/Ses)

Vandaag:

- samen met andere kruiden wordt hop toegepast om stoornissen als overgevoelige ingewanden, een nerveuze maag en de ziekte van Crohn te behandelen. (Mab).
- uit het fijngemalen lupuline maakte men vroeger een pijnstillende zalf, speciaal voor verzweringen.

Ⓜ Thee van de kegels (2-4 gr overgieten met en kopje kokend water) gebruikt men wel als

- kalmerings- en slaapmiddel (Gab)
- neurosen (Gab)
- urine-afdrijvend en krampstillend middel (Gab).

KEUKENKRUID: Zie beschrijving op volgende bladzijde inzake het bierbrouwen.

➤ GELEZEN OVER HUMULUS LUPULUS

De geslachtsnaam is waarschijnlijk afgeleid van humus, "aarde", omdat de plant gedijt in rijke grond. De soortnaam "lupulus", "een wolf", zou slaan op de manier waarop de plant wurgend omhoog klimt, op dezelfde manier als een wolf zijn prooi wurgt. De Nederlandse naam is afgeleid van het Angelsaksische woord "hoppan", klimmen. Hop werd voor het eerst vermeld door Plinius, die schreef dat hij als

groente werd gekweekt in Romeinse tuinen. De jonge scheuten werden in het voorjaar gegeten op de wijze van asperges. Hop werd in Nederland vanaf de 14e eeuw en in Engeland vanaf de 16e eeuw gekweekt voor de bierbrouwerij (Spe)



Of in de klassieke oudheid al bekend was, dat hop kon worden gebruikt om bier te conserveren, is niet bekend. Plinius vermeldt een plant, die jong lekker is om te eten en inderdaad at men vroeger wel de jonge scheuten, die in het voorjaar uit de wortels groeien en men noemde ze asperges.

De Germanen hebben aan hun bier allerlei bittere kruiden toegevoegd, maar eerst in 768 wordt de hop vermeld in een brief van Pepijn aan de abdij van St-Denis. De heilige Hildegard van Bingen schrijft over een plant, die ze Humela en Hopfa noemt, die de mensen treurig zou maken en de ingewanden zou laten uitdrogen, maar vanwege zijn bitterheid gebruikt wordt om dranken houdbaar te maken. (Gab)

Vanwege de geaardheid van de plant om zich door wilgen en andere bomen te slingeren, noemde Plinius haar "wilgenwolf". Vandaar zijn Latijnse naam lupulus (wolfje). Hoewel de toepassing van hop bij het



brouwen sinds de Romeinen bekend was, brak een uitgebreide introductie niet door tot de 17e eeuw, speciaal in Engeland. Tijdens de regering van Hendrik VIII kreeg het parlement een petitie aangeboden tegen de hop "als zijnde een zondig kruid dat de smaak van de drank zou bederven en het volk in gevaar

brengen". Na de introductie van hop in de bierbrouwerijen, noemde men de drank die op de oude manier gemaakt werd met planten als hondsdrif en balsemwormkruid, "ale". Het brouwsel met hop kreeg de Duitse naam "bier". (Mab)

Bij vrouwelijke hopplukkers kan onregelmatigheid of wegblijven van de menstruatie optreden. Dit komt door de absorptie van de olie door de huid van de handen heen. Het wordt veroorzaakt door oestrogene stoffen die, zoals al lang bekend was, ook de geslachtsdrift bij mannen verminderen. (Mab)

HYPERICUM PERFORATUM (Hertshooifamilie)

St-Janskruid

Bed xij

Engels: St. John's Wort

Frans: Le Millepertuis Perforé

Duits: Das Echte Johanniskraut

BIOTOOP:

Overblijvende plant die uitlopers vormt. Verbreidt in Midden-Europa: wegbermen, bosranden, dijken, grasranden, struikgewas en lichte bossen, ook in Nederland. Vermeerderen door stekken (niet verhoutte, stevige twijgen tot 8 cm lange stekken knippen) in september. De stekken planten in zandige potgrond en laten overwinteren op een lichte, koele plek. In het voorjaar uitplanten in de tuin. Zaaïen in het voorjaar in zeer fijn gezeefde heidegrond. Zaad met uiterst dun laagje grond bedekken. Hoogte 25 - 80 cm. Bloeitijd juni - september. Geel. (Ses/Deltas)



OOGST:

Juni - augustus; drogen in de schaduw.

GEBRUIKTE DELEN:

Het verse en het gedroogde bloeiende kruid; de verse bloemen. De onderste stengeldelen en de uitgebloeide plant worden niet gebruikt.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Looistof, weinig etherische olie, flavanoiden, rode kleurstof en hars.

TOEPASSING: Let op: Gebruik op de huis kan door fotosynthese huidirritatie veroorzaken.

Thee:

- onvruchtbaarheid (Dodn/dCoc)
- (of 3 druppels St-Jansolie in thee) zenuwachtigheid (Gal/Uyl/Blo/Sta/Huy/xx)

Aftreksel van:

- reuma (Dios/vBev/vAnd/Blo/Bus/El)

Rode St-Jansolie gedurende enkele dagen op wond

- wonden algemeen (Gal/Din/Uyl/Bi/Bus/El/Sta/Pet/x)

Kruid op zolder (op slag van zonnewende gesneden)

- preventie brandwonden (Dios/vAnd/Din/Blo/Bus/Bi/x)

Vandaag:

- werkt krampverminderend, licht urineafdrijvend, opwekkend op afscheiding verteringssappen van het maagdkanaal, speciaal op galafscheiding.
- verder zou er een gunstige werking zijn bij depressie.
- bevordert genezing van wonden en schrammen.

Gebruik:

- Ⓡ Thee (1-2 el met 1 l water aan het koken brengen en laten trekken:
 - tegen trage vertering, speciaal tegen galstuwingen
 - tegen onregelmatige menstruatiebloedingen
- Ⓡ Uitwendig vooral als St-Jansolie: (100 gr. vers, bloeiend, stuk gemaakt kruid, of verse bloemen, met 250 gr olijfolie 14 dagen in de zon laten staan onder geregeld omschudden en affilteren)
 - voor slecht genezende wonden en bloeditstoringen

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden.

➤ GELEZEN OVER HYPERICUM PERFORATUM

De geslachtsnaam is afgeleid van het Griekse "hypericum", "spookachtig", hetgeen er naar verwijst dat het kruid zo onaangenaam was voor kwade geesten dat één vleugje genoeg was om ze te doen verdwijnen. De soortnaam, het Latijnse "perforatum", verwijst naar de kleine, doorzichtige, oliedragende puntjes op de bladeren, die er een geperforeerd aanzien aangeven als ze tegen het licht worden gehouden. De Nederlandse naam zou zijn afgeleid van Johannes de Doper, omdat de plant uit zijn bloed zou zijn ontstaan. (Spe)

Er zijn veel volksnamen bekend: duvelsjacht, jaag-de-duivel, kroontjeskruid, oliebloempje, heksenkruid. Men beschouwde het St. Janskruid vroeger als een "gezegend kruid". (Meu)

St. Janskruid heeft de oeroude reputatie bescherming te bieden tegen tovenarij. (Mab)

Medisch wordt de plant zeer gewaardeerd vanwege de verzachtende en genezende eigenschappen van de rode olie die uit de bladeren en bloemen kan worden gehaald. In de Middeleeuwen werd hij door de kruisvaarders gebruikt om wonden te helen. Inwendig wordt de olie toegepast tegen koliek, wormen en buikpijn. Een aftreksel wordt aanbevolen bij bronchitis, astma, onregelmatige menstruatie, ontsteking van de eierstokken, slapeloosheid, nervositeit, flauwtes en kiespijn. In de moderne kruidengeneeskunde wordt St. Janskruid beschouwd als een middel dat aangrijpt op de psyche en euforie teweeg brengt bij mensen die aan depressie lijden. (Spe)

Smeer de rode olie op pijnlijke gewrichten, bij reuma, jicht, verstuikte spieren, kneuzingen of tumoren. In een kompres geeft hij verlichting bij ernstige kneuzingen of verstuikingen, en kan worden gebruikt om wonden, ontstekingen en huiduitslag mee te behandelen. De huid zal er soepel van worden en in goede conditie blijven. (Spe)

Bedenk dat de plant een rode kleurstof bevat die lichtgevoelig is, waarbij bij sommige mensen huidirritatie kan ontstaan als ze lang in de zon verblijven na inwendig gebruik van St. Janskruid. (Spe) (kan dit dan weer behandeld worden met een kompres van St. Jansolie???? (Bert))



**Johannes de Doper in de Wildernis
Geertgen tot Sint Jans ca. 148**

HYSSOPUS OFFICINALIS (Lipbloemenfamilie)

Hyssop

Bed xij

Engels: Hyssop
Frans: L'hysope
Duits: Der Ysop

BIOTOOP:

Hyssop is een halfheester, met korte houtachtige, overwinterende loten. Komt in het wild voor in enkele warme en zuidelijke streken van Midden-Europa. In Nederland gekweekt.

Vermeerderen door stekken of uit zaad. Bloem: blauw tot blauwviolet (zelden roze tot wit).

Bloeitijd juli - september. Hoogte 30 - 45 cm. De gehele plant reikt aangenaam en sterk aromatisch. De smaak is scherp en iets bitter.

OOGST:

In de bloeitijd. Drogen in bosjes of dunne lagen in de schaduw, niet boven 35 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde bloeiende kruid.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie, flavanoïde en weinig looïstof.



TOEPASSING:

Thee:

- lage bloeddruk (Gal)
- ontstopt blokkering urineweg (Her)
- goed voor luchtwegen (Her)

Vandaag:

- werkt vooral opwekkend op spijsverteringsklieren (eetlustopwekkend)
- oplossend bij bronchiaalkatar
- krampverminderend
- licht urineafdrijvend

Gebruik:

- Ⓜ Als thee (1 handvol met 1 l koud water aan het koken brengen en laten trekken):
- eetlustopwekkend
 - oplossend bij bronchiaalkatar
 - tegen diarree en gassen

KEUKENKRUID:

Een weinig vers blad (bittere smaak) wordt wel verwerkt in sla, soepen, peulvruchten, vette vleesgerechten, gevogelte, wildbraad. (GÖÖK)

➤ GELEZEN OVER HYSSOPUS OFFICINALIS

Hyssop komt van de Hebreeuwse naam Esob, en de plant komt meermalen in de bijbel voor. Hippocrates beval hyssop aan voor borstklachten...(Mab)

Hyssop is misschien afgeleid van het Arabische woord "Azzof" dat "heilig kruid" betekent.

In de oude Joodse eredienst werden tempelgangers bij wijze van reiniging besprenkeld met water waarin een bosje hyssop gedoopt werd.

In de katholieke mis zingt men: Asperges me, Domine, hyssopo et mundabor (Heer, besprenkel mij met hyssop en ik zal gereinigd worden) (GÖÖK)

De geslachtsnaam is afgeleid van het Griekse "azob", "een heilig kruid". Hij wordt al in de Bijbel als reinigende plant genoemd: "ontzondig mij met hysop, dan ben ik rein" (Psalm 50:9). Botanische experts zijn het overigens niet geheel eens of hier wel de Hyssopus Officinalis is bedoeld. (Spe)

..een heerlijke toevoeging aan ...en vruchtentaart, maar hij moet zuinig worden gebruikt. (Spe)

De fijne olie uit deze plant wordt gebruikt in de drankenindustrie, met name voor de likeur Chartreuse, en ook in de parfumindustrie. Bijenhoning uit hyssopbloemen smaakt heerlijk. In de geneeskunde speelde hyssop-olie een rol als stimulerend, windverdrijvend en zweetopwekkend middel en werd hij toegepast als kalmerend middel bij hysterie.

Nu wordt hij hoofdzakelijk nog gebruikt in een aftreksel om de spijsvertering te bevorderen, bij hoest, keelpijn, heesheid en bronchitis. Hyssopthee en hysopbladen zijn oude huismiddeltjes tegen reuma. In een lotion kan hij worden gebruikt om oor-, oog-, en keelinfecties te behandelen en bij beten en steken.

Ⓜ Hyssopthee maakt u door 30 gr bloemen te overgieten met 1 l kokend water en 10 minuten te laten trekken; zeef het vocht, zoet het desgewenst en drink er driemaal per dag een klein glaasje van. Hyssop mag nooit worden gebruikt door vrouwen die in verwachting zijn, want het is een menstruatiewekkend middel.(Spe)



In 2018 sluipt de buxusmot de haagjes in.

INULA HELENIUM (Compositietenfamilie)

Alant

Bed ij

Engels: Elecampane
Frans: La Grande Aunée
Duits: Echter Alant

BIOTOOP:

Alant is een overblijvend plant met een krachtige knolachtige wortelstok. Is afkomstig uit Italië en de Balkan. In Nederland gekweekt. Verlangt goede grond. Gele bloemen. Vermeerderen door zaaien of stekken. Heeft veel zon nodig. Hoogte tot 150 cm. Bloeitijd juli - augustus. Geel(Ses/Deltas/Spe)



OOGST:

In de herfst van het tweede jaar. Na het snijden van de wortels drogen, ook in de zon mogelijk. Bittere smaak.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde wortelstok en de wortels.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie, hars en inuline.

TOEPASSING:

Thee:

- blaasaandoening (Gal)
- galklachten (Gal/Sta)
- vastzittende slijm (Gal/Bi/Huy)
- vochtophoping (Gal/Din)

Aftreksel van: - bronchitis (Gal/vAnd/Din/Uyl/Bi/Pet/El)

Baden/kompressen met aftreksel van: - zwerende/slecht genezende wonden (Gal/Din/Pet)
- eczeem/huiduitslag (Gal/Din/Mes)

Tinctuur: - maagklachten (2 el per dag) (Gal/Din/Pet/El)

Vandaag:

- eetlustopwekkend
- zwak urineafdrijvend
- bevordert het ophoesten bij bronchiaalkatar.

Gebruik: (R) Meestal tinctuur (20-30 druppels, 3 - 4 daags met wat water innemen)
Minder vaak als thee (1 – 2 theelepels klein gesneden wortels met een 1/2 l water aan de kook brengen en laten trekken; of als poeder bij:

- gebrek aan eetlust
- maagklachten
- taaie bronchiaalkatar (Ses)

KEUKENKRUID: In Duitsland in Middeleeuwen gebruikt om wijn te kruiden (Potio Paulina = alantswijn). Hedendaags gebruik in likeuren. (GÖÖK)



IRIS GERMANICA (Lissenfamilie)

Lis

Bed vj

Engels: German bearded iris
Frans: L'iris d'Allemagne
Duits: Die Deutsche Schwertlilie

BIOTOOP:

Iris Germanica is een baardiris (heeft een harige baard op de omgeslagen bloembla- den. Het is een plant van de gematigde luchtstreken; inheems in Noord- en Zuid- Europa, in Noord-Afrika en in de koele streken van Amerika en Azië. Het is een vaste plant met dikke wortelstokken, die volle zon verlangt. De grond dient matig vochtig te zijn, vruchtbaar en liefst kalk- houdend. Groenblijvend.

Vermeerdering door scheuring of deling na de bloei, wanneer de bladeren zijn afgestor- ven. Hoogte tot 100 cm. Bloeitijd mei. Blauw. (Deltas)



OOGST:

De wortel is na 3 jaar oogstbaar. Is vers erg bitter. Na 2 – 3 jaar drogen krijgt hij zijn heerlijke viooltjesgeur. (Spe)

GEbruikte DELEN:

De wortel. Hiervan wordt orrispoeder gemaakt en hieruit wordt orrisolie geperst (Spec)

WERKZAME BESTANDELEN:

Etherische olie bevat irone (dat viooltjesgeur heeft), zetmeel, hars, looizuur. (Mab)

TOEPASSING:

Thee:

- miltklachten (Gal)
- vochtophoping (Gal)
- bevordert functie van lever, milt, nieren en blaas (Herb)
- eveneens van borst, de longen, de maag en de darmen (Herb)

Vandaag: orrispoeder gebruikt als:

- laxermiddel
- borstklachten
- vindt nauwelijks toepassing meer (Spe/Mab)

KEUKENKRUID:

Orrispoeder:

- wordt in de Middeleeuwen gebruikt om linnen te reinigen.

Orrisolie:

- wordt gebruikt in deodorant, zeep, poeder, tandpasta en snoepjes om te parfumeren.

Wortelsap:

- wordt in de cosmetische industrie gebruikt om sproeten te bleken. (Spe)

GELEZEN OVER IRIS

Naam afkomstig van het Griekse "iris", regenboog. (Sha)

Inzake IRIS FLORENTINA (eveneens een variëteit van de Lis zoals Iris Germanica) wordt de wortel, ook wel viooltjeswortel genoemd, al sinds de klassieke oudheid gebruikt voor het maken van parfum.

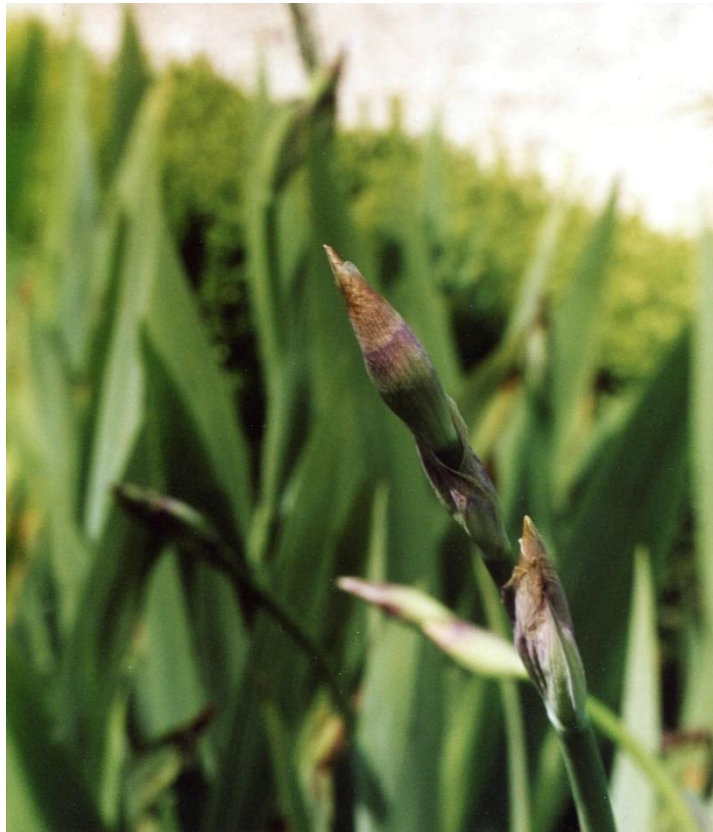
De witte Florentijnse iris, die daar in de Middeleeuwen op grote schaal gekweekt werd, is nog steeds aanwezig in het wapen van Florence. De vermalen wortel was in de 18e eeuw populair als haarpoeder. (Mab)

...orrispoeder, dat al sinds de oudheid wordt gebruikt om parfum en smeersels van te maken. (Spe)

In Rusland werd Iris voor de smaak toegevoegd aan honing en gemberdrank. (Spe)

Van grote wortels worden soms decoratieve vormen of bijtringen voor kinderen gemaakt. (Spe)

De plant, Iris versicolor (violenwortel), kwam in Amerikaanse artsenijboeken voor omdat een deel ervan, de wortelstok, een gunstig effect had op maagdarfstoornissenklachten. Deze kennis was afkomstig van de Noord-Amerikaanse Indianen. (Pol)



LAMIUM ALBUM (Lipbloemendamilie)

Witte Dovenetel

Bed xij

Engels: White dead-nettle
Frans: Le lamier blanc
Duits: Weiße Taubnessel

BIOTOOP:

Blijvende plant, meestal met ondergrondse uitlopers, die gaat woekeren. In ons land algemeen langs wegen en op ruigten. Hoogte 30 - 60 cm. Bloeitijd mei - augustus. Wit.

OOGST:

In de bloeitijd. Zo snel mogelijk drogen in de schaduw, niet boven 35 grC.



GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde bloeiende kruid. De gedroogde bloemkronen met de meeldraden. Het gehele kruid is vermoedelijk werkzaam dan alleen de bloemkronen.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Sporen etherische olie, looistoffen, saponine en slijm.

TOEPASSING: (W = witte dovenetel)

Thee:

- maagklachten (Gal) W
- bronchitis (Gal) W
- vastzittend slijm (Gal)
- vrouwenandoeningen (Gal) W

Baden/kompressen met een aftreksel

- lymfklierontsteking (Gal) W
- spataderen (Gal) W
- zwerende en slecht genezende wonden (Gal/Sta/Bi) W

Wortel als kompres op de puist : - Steenpuist (Dios/Dodn/vAnd/Bus)

Vandaag:

Dovenetel regelt de darmwerking, werkt oplossend bij luchtwegkatar, is zwak urineafdrijvend en verlicht menstruatie. De werkingen zijn niet erg sterk.

Gebruik:

Ⓜ Vooral als thee (1 - 2 eetlepels vol met 1 liter water aan de kook brengen en laten trekken):

- regulering darmwerking bij verstopping en diarree
- tegen luchtwegkatar
- thee uitwendig als omslag bij brand- en andere wonden.

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER LAMIUM ALBUM

Naam afgeleid van het Griekse "laimos", keel, duidend op de bloemvorm.

LAMIUM MACULATUM (Lipbloemendamilie)

Gevlekte Dovenetel

Bed xj

Engels: Spotted dead-nettle

Frans: Le Lamier maculé

Duits: Die Gefleckte Taubnessel

BIOTOOP:

Komt in Nederland voor in Zuid-Limburg en in het gebied van de grote rivieren. De plant heeft bladeren met een overlangse witte middenstreep. De bloemen zijn purper, rose of wit. Vaste plant. Hoogte 20 – 30 cm. Vermeerdering door scheuring of deling. Bloeit van mei – december. Roze. (Sha/Nop)

TOEPASSING:

De Medicinale toepassing van de gevlekte dovenetel is dezelfde als van de Lamium Album (Nop).



LAVANDULA ANGUSTIFOLIA MILL.

Echte Lavendel

(Lipbloemenfamilie)

Bed x

Engels: Lavender

Frans: La Lavande officinale

Duits: Der Echte Lavendel

BIOTOOP:

Ook bestaat de soort Grote lavendel (*Lavandula Latifolia* Vill.). Beide zijn halfheesters die in het wild voorkomen in het Middellandse Zeegebied. Wordt sinds eeuwen in tuinen gekweekt, ook in Nederland. Teelt is mogelijk door uit-zaaien (warmere streken) of door stekken.

Hoogte tot 70 cm. Houdt van veel zon.

Bloeitijd juni - september. Violetblauw.

OOGST:

Bloeitijd. Drogen in de schaduw, niet boven 35 grC.

GEbruIKTE DELEN:

De gedroogde bloemen zonder steel. Om olie te winnen: de gehele bloeiwijze, eventueel met blad.

WERKZAME BESTANDELEN:

Etherische olie en looistof.

TOEPASSING:

Thee van lavendelbloesem:

- hoofdpijn/migraine (Gal/Din/Uyl/Blo/Sta/Huy/Kal/xx)
- spierkrampen (Gal)
- zenuwachtigheid (Gal/Uyl/Blo/Sta/Bi/Pet/Kal/x}

Olie (2 drupjes)

- darmgassen (Gal/Bi/Pet)
- eetlustopwekkend (Gal) (2 maal daags)

Baden/kompressen met aftreksel van:

- ischias (Gal)
- jicht (Gal/Din/Mes)

Lavendelspiritus

- reuma (innemen of op de huid aanbrengen) (Gal/Din/Blo/Mes)

Vandaag:

Kalmerende werking op het centrale zenuwstelsel en op bepaalde zenuwen, bijv. van de luchtpijp. Licht urineafdrijvend, en regeling van darmwerking bij gassen en gistingen. Etherische olie veroorzaakt bij inwrijven een sterke bloedtoevoer naar de huid.

Gebruik:

thee:

- kalmerings- en licht slaapmiddel.
- kalmerend bij hoestprikkel
- tegen gassen en diarree
- urinedrijvend middel
- uitwendig als lavendelalcohol voor inwrijven bij reumatiek en als Thee voor baden van slecht genezende wonden.

KEUKENKRUID:

- jonge blaadjes van de nog niet tot bloei gekome plant in zeer kleine hoeveelheden in kruidensauzen.
- parfumerie/(afgeknipte bloemen)linnenkast.



LEONURUS CARDIACA (Familie Lipbloemigen)

Hartgespan

Bed ij

Engels: Motherwort
Frans: l'Agripaume cardiaque
Duits: Das Echtes Herzgespann

BIOTOOP:

Hartgespan is overblijvend en inheems in Europa. In Nederland zeldzaam. De bloemen zijn roze-blauw.
Hoogte 75 -100 cm
Bloeitijd middenzomer.

OOGST:

Geen aanwijzingen gevonden.

GEBRUIKTE DELEN:

Hele kruid.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Iridoïde glycosiden, diterpenen, flavonoiden.

TOEPASSING:

In verleden niet gevonden.



Vandaag:

- lichte stimulering baarmoeder
- ontspannend
- vermindert spierspanning en krampen
- versterkend voor het hart; licht bloeddrukverlagend.

Gebruik:

- pijnlijke menstruatie wanneer ook nerveuze klachten meespelen
- hulpmiddel samentrekken baarmoeder na bevalling, zodat placenta wordt uitgedreven.
- algehele nerveuze gespannenheid
- hartkloppingen
- snelle hartslag (Pol)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

LEVISTICUM OFFICINALE (Schermbloemenfamilie)

Lavas/Maggiekruid

Bed x

Engels: Lovage
Frans: La Livèche
Duits: Liebstöckel

BIOTOOP:

Overblijvende plant, die gekweekt (ook in Nederland) voorkomt en plaatselijk verwilderd in veel streken van Midden-Europa. Teelt door zaaien of door scheuren van de wortelstokken. Bloeitijd juli - augustus. Geelgroen. Hoogte tot 2 meter.

OOGST:

In de herfst van het tweede jaar.

GEBRUIKTE DELEN:

- De gedroogde wortel.
- Zelden ook het gedroogde kruid
- Als keukenkruid het verse en het gedroogde kruid.

WERKZAME BESTANDELEN:

Etherische olie en cumarineverbindingen.

TOEPASSING:

Thee:

Rauw eten/soep:

Vandaag:

Gebruik:

KEUKENKRUID:



- pijn (Cels/Uyl)
- vochtophoping (Dio/Din/Uyl//Blo/Pet/x)
- blaasontsteking (Gal/Bus/Kal/xx)

Het werkt urineafdrijvend, speciaal bij vochtstuwing; verder eetlustopwekkend, hoestoplossend en verzachtend bij darmgassen.

- Ⓜ Als thee (1 eetlepel fijn gesneden kruid opzetten met 1/2 liter koud water en laten trekken.
- bij oedeem en vochtophoping
 - bij reumatiek
 - (minder vaak) bij darmgassen en katar van de wegen.
 - inhaleren van dampen werken ter zake van het laatstgenoemde goed. (Ses)

- van bladeren bouillon voor soepen, sauzen en ragoûts.
- verse blaadjes bij rauwkost, gekookte groenten, vlees en visgerechten.

GELEZEN OVER LEVISTICUM OFFICINALIS

De naam van de plant is een verbastering van het Latijnse "levisticum", vroeger "ligusticum", en dat wil zeggen: uit Ligurië afkomstig, een Italiaanse provincie. (GÖÖK)

De naam Maggi heeft hij gekregen doordat een Zwitserse meneer Maggi op het idee gekomen is van deze plant, met allerlei vleesextracten, de wereldberoemde blokjes te persen. (Lim)

Lavas is van oudsher een populair kruid, zowel in culinair als medisch opzicht en wordt nog steeds gebruikt als smaakstof in voedingsmiddelen en alcoholische dranken. (Pol)

Op het Engelse platteland maken ze er een kruidenbitter van, die de maag tot rust zou brengen en de spijsvertering schijnt te bevorderen.

Waarschuwing: Lavas mag niet worden gebruikt tijdens zwangerschap of bij nierziekten. (Mab)

Lavas was bij Grieken en Romeinen een geliefd kruid en werd zowel culinair als medisch gebruikt. In de Middeleeuwen werd hij in de kloostertuinen gekweekt. (Spe)

De jonge stengels kunnen, net als engelwortel, worden gekonfijt. (Spec)

De nu ouderwetse, maar vroeger heel populaire, lavaslikeur bevatte ook duizendblad en boerenwormkruid, die er waarschijnlijk nog meer smaak aan gaven dan de lavas zelf. (Spe)

Essence van lavas wordt nog gebruikt in de parfum- en drankenindustrie vanwege zijn aroma (Spe)

De wortels en zaden bezitten diuretische en windverdrijvende eigenschappen. (Spe)

De zaden kunnen gebruikt worden in brood en lichte tussengerechten. (Mab)



Het doel was de buxusmot op een natuurlijke manier te bestrijden. Helaas heeft noch de hulp van grote en kleine bezoekers, noch het gebruik van feromonenvallen tot het gewenste resultaat geleid. Besloten is om de kruidenbedden met planken te omgeven.

Situatie mei/juni 2020.

LYCOPUS EUROPAEUS (Lipbloemenfamilie)

Wolfspoot

Bed ij

Engels: Gypsywort,
Frans: Le Lycope d'Europe
Duits: Der Ufer-Wolfstrapp

BIOTOOP:

Overblijvend kruid dat inheems is in Europa, West- en Centraal Azië, en dat ook is ingeburgerd in Noord-Amerika. De plant groeit in het wild bij rivieroever, stromen, sloten en in moerassen. Wolfspoot heeft opgaande licht behaarde stengels met hangende takken en wordt 30 - 100 cm hoog. De grote, diep ingesneden, puntige bladeren zijn eirond tot lancetvormig en de kleine, witte of vleeskleurige bloemen groeien in kransen in de oksels van de bovenste bladeren. Ze bloeien van juli tot september. Hij zaait zichzelf uit en zal zich snel over de hele tuin verspreiden. (Spe)

OOGST:

geen gegevens gevonden.

GEBRUIKTE DELEN:

geen gegevens gevonden.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Lycopen, looistoffen en bitterstoffen.



TOEPASSING:

geen toepassing in verleden gevonden.

Vandaag:

Wolfspoot wordt gekweekt voor zijn adstringerende en kalmerende eigenschappen en om hartkloppingen bij schildklierpatienten te verminderen. (Spe)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER LYCOPUS EUROPAEUS

Wolfspoot werd door zigeuners veel gebruikt om hun haar donkerder te kleuren. De plant levert een uitstekende zwarte verfstof die een blijvende kleur geeft aan wol en zijde. (Spe)

MALVA NEGLECTA (Kaasjeskruidfamilie)

Klein Kaasjeskruid

Bed ix

Engels: Dwarf mallow
Frans: La Mauve commune
Duits: Die Weg-Malve

BIOTOOP:

Naast het Klein Kaasjeskruid kennen we ook het Groot Kaasjeskruid (*Malva Sylvestris*). Beide soorten groeien op ruigten, bergen en akkers. In Nederland Groot Kaasjeskruid langs wegen en dijken algemeen. Klein Kaasjeskruid aan wegen en op ruigten vrij algemeen. Beide soorten over-blijvend. Zaaïen zich spontaan uit. Klein Kaasjeskruid wordt 50 cm hoog, Groot Kaasjeskruid tot 110 cm.

Bloeitijd mei - september. Klein Kaasjeskruid heeft witte bloemen.

OOGST:

Juni - augustus. Snel drogen in de schaduw.

GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde blad; van Groot Kaasjeskruid ook de gedroogde bloemen.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Slijm, etherische olie en een weinig looïstof.



TOEPASSING:

Thee:

- bronchitis (Gal/Sta/Bi)

- keelpijn (Gal/Bus/Mes)

Gekookt kruid, hoofd betten met:

- hoofdzeer (Plin/vAnd/Bus)

Gorgelen met aftreksel van:

- mondaandoening/-pijn (Gal)

Spoelen met aftreksel van:

- tandvleesontsteking (Dodn/vAnd/El)

Baden/kompressen met aftreksel van:

- oogklachten (Gal/dCoc/Ses/San)

- zwerende/slecht genezende wonden (Gal/dCoc/Din/Bus/Sta/San)

- aambeien (Gal)

Vandaag:

- werkt ontstekingswerend en licht laxerend.

Gebruik:

- vooral uitwendig als afkooksel:

Ⓜ (1 – 2 vol met 1 l water koud opzetten en 2 -3 min laten koken):

- baden van zweren, steenpuisten enz., eveneens als kataplasma.

- zelden inwendig als zacht laxermiddel (zwakke werking). (Ses)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER MALVA NEGLECTA

De geslachtsnaam is afgeleid van het Griekse "malake" "zacht", wat verwijst naar de verzachtende en helende eigenschappen van deze en andere soorten kaasjeskruid. Groot kaasjeskruid is zeer lang bij de plattelandsbevolking een geliefd geneesmiddel geweest en werd toegepast als men niet aan echte heemst (*Althea officinalis*) kon komen.

De bladeren en bloemen werden gebruikt in kompressen op wonden; een aftreksel ervan werd gedronken tegen hoest. Groot kaasjeskruid kan ook worden gekookt en als groente gegeten. (Spe)



MANDRAGORA OFFICINALIS

(Nachtschadefamilie)

Alruin

Bed xij

Engels: Mandrake

Frans: La Mandragore Officinale

Duits: Die Gemeine Alraune

BIOTOOP:

Mandragora Officinalis (of Officinarum) is een overblijvend kruid dat inheems is in het Zuid-Oosten van Europa en dat in andere delen van Europa is aangeplant. Alruin heeft een grote, bruine, pastinaakachtige wortel die soms gedeeld is en diep in de grond doordringt. Hieruit komen de grote, donkergroene, ovale, puntige bladeren, die rechtop groeien totdat ze volgroeid zijn tot 30 cm hoog en 15 cm breed, waarna ze zich plat uitspreiden. De groenwitte, klokvormige bloemen staan op korte stelen aan de basis van de bladeren en bloeien in maart of begin april, gevolgd door gladde, rond vruchten die op groene tomaten lijken en geel worden als ze rijpen. Ze ruiken dan naar ananas. (Spe)



OOGST:

De wortel

GEBRUIKTE DELEN:

De wortel.

WERKZAME BESTANDDELEN:

alkaloïden (scopolamine, atropine, apoatropine, hyoscyamine, cuskhydrine, solandrine, mandragorine en andere hallucinogene tropanalkaloïden). (Wiki)

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid.

Thee:

- narcoticum (Plin. via Spe)
- pijnstillend (spe)
- zeer diepe slaap (Herb)
- galachtige blaren (Herb)
- venijnige beten (Herb)
- reumatische pijnen (Spe)

Wortel in eten of drinken:

Pleister van **gewreven wortel** vermengd met azijn:

Idem met olie of honing gemengd:

Idem:

Vandaag:

- rustgevend middels vóór operatie (Spe)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden

GELEZEN OVER MANDRAGORA OFFICINALIS

..... In de volksgeneeskunst zijn beide bestanddelen, de ervaring en het magisch-mystieke denken, nauw met elkaar verweven en in de praktijk nauwelijks uiteen te rafelen. Deze verwevenheid is één van de meest wezenlijke kenmerken van de volksgeneeskunst. Van de combinatie van irrationele opvattingen uit het volksgeloof met medisch aanwijsbare werkingen zijn vele voorbeelden te noemen.

Zo worden er vaak kruidenextracten gebruikt waarvan chemisch is aangetoond dat ze een gunstige werking op bepaalde klachten hebben, terwijl daarmee het feitelijk therapeutische effect slechts gedeeltelijk kan worden verklaard. Alleen de combinatie van de psychologische werking, gebaseerd op magisch mystieke factoren, met de chemische werking, verklaart het verkregen effect.

Een voorbeeld hiervan is de nachtschade Mandragora. De wortel van deze plant staat bekend als alruin. In vrijwel alle medische en volksgeneeskundige boeken komt men deze plant tegen. In de volksgeneeskunst is deze plant als potentiebevorderend middel en als pijnstiller tijdens de bevalling bekend.

De mandragora heeft een grote magische geladenheid: zij zou alléén groeien op plaatsen waar een galg heeft gestaan en de plant zou ontspruiten uit het sperma van degenen die zijn opgehangen.

Wanneer men de wortel van de alruin uit de grond verwijderd, zou men een vreselijke geschreeuw horen en degene die dit hoorde zou dit niet overleven. Om deze reden bond men een hond aan de plant vast en liet men dit beest de wortel verwijderen, waarbij men zelf uit de buurt bleef. Een en ander staat waarschijnlijk mede in verband met de menselijke gestalte van de mandragora-wortel.

Naast deze magisch mystieke aspecten is van de plant in de laboratoria aangetoond dat zij fr alkaloiden hyoscyamine en scopolamine bevat. Beide stoffen hebben een verdoovende werking. In de volksgeneeskunst zijn deze objectieve waarnemingen echter niet gescheiden van de genoemde magisch-mystieke factoren..... (Dijk)

In het land van herkomst Palestina en in de naburige Arabische landen werd lang gedacht dat mandragora een afrodisiacum (geslachtsdrift stimulerend middel) was en had zij bovendien de reputatie de vruchtbaarheid te vergroten.

Later werd alruin gebruikt als verdoovend middel voor criminelen aan het kruis. Daarom gebruikt men ook wel de benaming “appel van Satan” en dacht men dat alruin krankzinnigheid kon veroorzaken. (Mab)

Men dacht dat de spons waarmee de gekruisigde Christus te drinken kreeg, gedrenkt was in een oplossing met alruin. (Spe)



MARRUBIUM VULGARE (Lipbloemenfamilie)

Malrove

Bed xij

Engels: White Horehound
Frans: Le Marrube blanc
Duits: Der Weisser Andorn

BIOTOOP:

Overblijvende plant, waarvan de onderste delen vaak houtachtig worden. Inheems in Zuid-Europa, in tuinen gekweekt en verwilderd. groeiend op ruigten, afval, rotsachtige grond. In Nederland op ruigten, haven-terreinen, in duinen: zeldzaam. Vermeerderen door stekken, minder vaak door uitzaaien. Kleine witte bloempjes zitten in schijnkransen in de bladoksels. Bloeitijd juni - herfst. Hoogte tot 60 cm.

OOGST:

Bloeitijd. Drogen in de schaduw, niet boven 35 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde bloeiende kruid; minder vaak alleen de bladen.

WERKZAME BESTANDELEN:

Etherische olie, looistof en bitterstof.



TOEPASSING:

Thee:

Ⓡ **Thee:** van gelijke delen malrove, duizendguldenkruid, hyssop en tijm: 3 dd kopje:
- bloedarmoede (Gal/Din/Uijl/bi/xx)

Vandaag:

Malrove werkt versterkend en prikkelend op het maagarmkanaal, wekt de eetlust en de galafscheiding op en werkt oplossend bij bronchiaalkatar.

Gebruik:

Ⓡ **Inwendig als thee** (1 handvol met een 1/2 l koud water opzetten, verhitten tot koken en laten trekken):
- trage maagwerking
- onvoldoende galafscheiding
- eetlustopwekkend (Sta/Ses)
- taaie bronchiaalkatar.
Uitwendig als thee:
- baden van slecht genezende wonden.

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden.

MELISSA OFFICINALIS (familie Lipbloemenfamilie)

Citroenmelisse

Bed iij

Engels: Lemon Balm

Frans: La Mélisse Officinale

Duits: Die Zitronenmelisse

BIOTOOP:

Overblijvende plant die van jaar tot jaar steeds groter wordt. Afkomstig uit oostelijk Middellandse Zeegebied. In Nederland niet gekweekt. Vermeerderen door uitzaaien in kweekbed en/of, beter, door stekken op goed, niet te droge bodem. Verlangt een zonnige plaats. Hoogte 60 - 100 cm. Bloeitijd juni - augustus. Witte bloemetjes.



OOGST:

Oogsten 2 tot 3 maal per jaar zodra de loten telkens ongeveer 30 cm hoog zijn geworden. Drogen in de schaduw, niet boven 35 grC, zo snel mogelijk omdat de bladen anders lichtbruin worden.

GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde blad. Voor huishoudelijk gebruik soms ook de uiteinden van de bloeiende stengels.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie, polyfenolen, tannine, flavonoiden, rozemarijnzuur, triterpenoiden (Mab).

TOEPASSING:

Thee:

- braken/braakneigingen (Gal/Uyl/Bus)
- darmgassen (Gal/Din)
- hartkloppingen (Gal/Sta/El)
- menstratieklachten (Gal/Bus)
- slapeloosheid (Gal/Vog/Uyl/Sta/El/San)

Vandaag: In lichte dosis:

In grotere dosis:

- kalmerend op maagdarmkanaal
- licht slaapmiddel en in het algemeen kalmerend.
- bloeddrukverlagend bij bloeddrukverhoging en de pols vertragend.

Gebruik:

- Ⓜthee (5-25 gr met 1 l kokend water ver warmen, niet koken) tegen:
- maagklachten, braakneiging, buikkrampen
 - kalmeringsmiddel bij opwindig
 - bevordert het ophoesten bij bronchiaalkatar (twijfelachtig)
- Dezelfde werking als thee heeft de Melisse alcohol die ook als "karmelietergeest" bekend is.

KEUKENKRUID:

- verliest met koken de smaak en geur.
- geeft smaak aan: Rauwkostgerechten, kruidensauzen, wild- en paddestoelgerechten.

GELEZEN OVER MELISSA OFFICINALIS

In vroeger tijden werd citroenmelisse gezien als de ultieme remedie voor een aangetast zenuwstelsel. Een kruidenboek zei hierover dat het "de jeugd vernieuwde, de hersenen versterkte, vertroosting gaf aan een kwijnende aard en kaalheid voorkwam". (Pol)

De geslachtsnaam is afgeleid van het Griekse "melissa", een honingbij, omdat de bloemen aantrekkelijk zijn voor bijen, die er bijzonder goede honing van maken. (Spe)

Citroenmelisse wordt al eeuwenlang gebruikt voor medicinale en culinaire doeleinden. De Romeinen introduceerden de plant in West-Europa en hij werd een belangrijke plant in de kloostertuinen. Avicenna en Paracelsus raadden hem beiden aan om "het hart vrolijk te maken" en "de geest op te monteren".

Waarschuwing: citroenmelisse roept menstruatie op en mag dus nooit door zwangere vrouwen worden gebruikt, ook niet wanneer er een mogelijkheid van zwangerschap bestaat. Bij inwendig gebruik kan de olie zeer giftig zijn. Er is zelfs een aantal gevallen bekend van vrouwen, die abortus trachtten op te wekken door de olie in te nemen en dit met de dood moesten bekopen. (Mab)

Het kruid, gehakt, gaat goed met sla en komkommer, samen met peterselie en bieslook. (Lim)

® WORTELSLA

500 gr geraspte wortels (of pastinaken (Bert)) vermengen met wat gesnipperde ui, wat geraspte appel en een handjevol gehakte citroenmelisse. (GÖÖK)



Tuinonderhoud: het schoonmaken van de waterput op 21 maart 2020.

MENTHA PIPERITA (Lipbloemenfamilie)

Pepermunt

Bed j en xij

Engels: Peppermint

Frans: La Menthe poivrée

Duits: Die Pfefferminze

BIOTOOP:

Pepermunt komt van oorsprong niet in het wild voor. Het is een kruising tussen water-munt en groene munt. Hij vormt massaal ondergrondse en bovengrondse uitlopers. Bloempjes zijn ongeveer 8 mm lang met roze-rode kroon. Vermeerderen door uitplanten van uitlopers in lichte niet te droge humusgrond. Kweken uit zaad geeft maar voor een heel klein deel echte pepermunt. Hoogte 40-80 cm. Bloeitijd juni - herfst.



OOGST:

Meestal tweemaal per jaar: juni-juli en herfst. Drogen zo mogelijk in de schaduw niet boven 35 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde blad. Voor huishoudelijk gebruik en destillatie van olie: de gehele plant. Vers blad als keukenkruid.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie met menthol en looistof.

TOEPASSING:

Thee:

- galstenen (Gal/Uul/Sta/Ses/Bi/Huy/xx)
- vochtophoping (Hipp)

Vandaag:

Pepermunt werkt desinfecterend, kalmerend, verkoelend en krampopheffend, vooral op het maagdarmkanaal. Verder opwekkend op de spijsverteringsorganen, speciaal van gal. Het is ontstekingswerend.

Gebruik:

Voorals als thee:

- trage maag-darmwerking
- krampen van de spijsverteringsorganen en de overige organen in de onderbuik
- bij gassen
- bij onvoldoende galafscheiding en bij galstenen
- als stoombad bij neusverkoudheid en bij katar van keel en luchtwegen
- badmiddel bij slecht genezende wonden (Ses)

KEUKENKRUID:

- fijn gehakte mint met Gervaiskaas
- idem gestrooid over bananen (serveren bij lamskoteletjes)
- idem gestrooid over komkommers
- mintsaus (idem plus poedersuiker, azijn of citroensap) bij schapen- en lamsvlees.
- olie voor likeuren Benedictine, Crème de Menthe en Chartreuse. (Lim)

GELEZEN OVER MENTHA PIPERITA / MENTHA SPICATA

Sommigen beweren dat de geslachtsnaam afkomstig is van die van een jong meisje, de nimf Menthe, dat door Pluto bemind werd, en door de jaloerse Proserpina veranderd werd in een plant. (Meu/Spe)

De Romeinen en Egyptenaren gebruikten al pepermunt, maar het werd formeel niet als geneesmiddel erkent tot de Britse botanist Ray in 1696 een muntplant beschreef die een pepersmaak had. (Pol)

In alcohol opgelost, heet dit kruid een effectief middel tegen ringworm te zijn. (Mab)

De oude Grieken, die de antiseptische kwaliteiten ervan onderkenden, schrobden er hun eettafels mee en voegden munt aan het badwater toe om hun lichaam kracht te geven. (Spe)

De Romeinen gebruikten het kruid in sauzen (muntsaus wordt al in de 3e eeuw genoemd), als digestief en als mondverfrisser. (Spec)

Plinius raadde studenten aan een krans van munt te dragen om de concentratie te bevorderen, maar waarschuwde geliefden dat "het ongunstig uitwerkt op de voortplanting".

Meer conform de moderne opvattingen geloofden de Grieken het tegenovergestelde: zij waarschuwden soldaten voor het verheugde liefdeleven dat munt in de hand werkt, waardoor de moed op het slagveld te wensen zou kunnen overlaten. (Spe)

Van oudsher tot heden hebben Arabieren muntthee gedronken en verse munt bij zich gedragen om hun potentie te verhogen en ziekteverwekkende insecten te weren. (Spe)

Groene munt werd door de Romeinen in Noord-Europa geïntroduceerd en is altijd erg geliefd gebleven. Alle vroegmiddeleeuwse plantenlijsten getuigen ervan dat hij veel in kloostertuinen werd gekweekt. (Spe)

De Pilgrim Fathers brachten het kruid waarschijnlijk naar Noord-Amerika. (Spec)

Ratten en muizen hebben een vreselijke hekel aan munt, zodat het vaak bij de kaas of het graan werd gelegd en als strooikruid gebruikt.

Ⓜ MUNTSAUS

5 gr verse kruizemuntblaadjes, 30 gr bruine suiker, 1 1/2 dl wijnazijn. Hak de blaadjes fijn en roer er de suiker doorheen. Giet de azijn erover en meng alles goed door elkaar. (GÖÖK)

Snoepjes, tandpasta en sommige geneesmiddelen bevatten ook pepermuntolie. (GÖÖK)

Ⓜ PEPERMUNTTHEE

Neem verse (sterkere smaak) of gedroogde blaadjes. Zet hiervan op de gewone manier thee en drink met een schijfje citroen en wat honing erin. (Lim)

MENTHA SPICATA

Kruizemunt/Groene munt/Aarmunt (Lipbloemenfamilie)

Bed ij

Engels: Spearmint
Frans: La Menthe en épi
Duits: Die Grüne Minze

BIOTOOP:

Kruizemunt is een sterke vast plant, inheems in het Middellandse Zeegebied, maar nu in bijna heel Europa en Amerika ingeburgerd. Meestal in tuinen gekweekt en is nog verwilderd aan te treffen op vochtige verwaarloosde gronden en langs wegen.

Kan afkomstig zijn van verschillende soorten. Vormt ondergrondse uitlopers. Vermeederen door uitplanten van deze uitlopers of door uitzaaien in mei. De bloempjes zijn klein en lila-rood.

Bloeitijd juli - september. Hoogte 70 cm.

OOGST:

Meestal tweemaal per jaar: in juli en in september-oktober. Drogen in de schaduw, niet boven 35 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde blad. Voor huishoudelijk gebruik ook de gehele stengel met bladen en bloemen.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie die i.t.t. pepermunt meestal geen menthol bevat, maar wel het ook in karwij voorkomende karvon. Verder looistof.

TOEPASSING:

Niet gevonden in verleden.

Vandaag:

- prikkelt de werkzaamheid van maag- en darmsapklieren en verwarmt bij kou de buik
- (Niet bewezen) gal afdrijvende werking.

Gebruik:

- ® **Voorals thee** (1 el met een 1/2 l koud water opzetten, aan de kook brengen en laten trekken.
- maagpijn
- diarree
- galafdrijving bij geelzucht en andere gal en leverziekten. (Ses)

KEUKENKRUID:

- zie Mentha Piperita.
- grote hoeveelheden vers kruid worden gebruikt voor het verkrijgen van etherische olie dat in de kauwgummi industrie gebruikt wordt. (Ses)



MYRICA GALE (Gagelfamilie)

Gagel

Bed vij
en voor zijmuur

Engels: Bog-myrtle, Sweet Willow

Frans: Le piment royal

Duits: Der Gagelstrauch

BIOTOOP:

Gagel is een tot 150 cm hoge welriekende struik. De bladeren zijn langwerpig tot spatelvormig, aan top getand, pas na bloei verschijnend. De 1-slachtige bloemen verschijnen in mannelijke dan wel in vrouwelijke katjes. Meestal bezit de plant of alleen mannelijke of alleen vrouwelijke katjes. Mannelijke katjes zijn langwerpig, vrouwelijke korter en gedrongen. De katjes zijn groengeel. In venen, drassige heidevelden en duinvalleien. Bloeitijd april - mei. (GWP/Sky)

OOGST:

Zodra het blad zich heeft ontwikkeld.

GEBRUIKTE DELEN:

Het blad, de katjes.

WERKZAME BESTANDELEN:

Aromatische oliën, die in klieren op de enkelvoudige bladeren aanwezig zijn. (GWP)



TOEPASSING:

Geen medicinale toepassing gevonden.

Gebruik: als huishoudmiddel:

- tussen linnengoed voor de lekkere geur
- maar ook vlooien te verdrijven vandaar de bijnaam "vlooienkruid" (Mab)

KEUKENKRUID:

- blad en katjes worden als smaakmaker gebruikt bij de bierbereiding.

MYRRHIS ODORATA (Schermbloemenfamilie)

Roomse Kervel

Bed ix

Engels: Sweet cicely

Frans: Le Cerfeuil musqué

Duits: Die Süßdolge auch Myrrhenkerbel,

BIOTOOP:

Inheems in Europa. Plaatselijk verwilderd te vinden in graslanden, bossen, hagen, in heuvels en op bergen. Heeft een dikke wortel en harige holle stengels die 60 - 100 cm hoog worden. Het grote, enigszins harige, blad is lichtgroen en geveerd en wordt in de herfst paars. De witte bloemen groeien in platte schermen en bloeien van mei tot juni. Groeit op iedere grondsoort. Vermeerdering door zaaien (maart-april) of scheuren (lente-herfst). (Spe)



OOGST:

Vanaf februari het blad.

GEbruikte DELEN:

Vers blad/gedroogd blad. Bloemen tijdens de bloei verwijderen, omdat er anders van het blad weinig over blijft. De wortels.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Niet gevonden.

TOEPASSING:

Geen medicinale toepassing in het verleden gevonden.

Vandaag:

In medische zin, zegt Grieve, is Roomse Kervel volgens oude kruidkundigen zo onschuldig, dat je hem niet verkeerd kan gebruiken.

Thee:

- spijsverteringsproblemen.
- hoest en TBC

Aftreksel van de wortels:

- ontsmetting van wonden tengevolge van slange- en hondbeten

Smeersel van de wortels:

- verlichting van wonden, zweren en jicht (Spe)

KEUKENKRUID:

- hij heeft een plezierige zachte geur die aan anijs doet denken en kan zuur voedsel in smaak verzachten, in het bijzonder fruit, dat dan minder suiker nodig heeft. Hierdoor is het een zeer nuttig kruid voor diabetici en lijners.
- het blad kan worden toegevoegd aan soepen, stoofschotels en salades. (Spe)
- wordt in de buurt van Raalte in de kruudmoes gedaan. (2001: een bezoekster)
- recept voor kruudmoes op volgende bladzijde.

GELEZEN OVER MYRRHIS ODORATA

De geslachtsnaam stamt uit het Grieks en betekent: "naar Mirre ruikend". De soortnaam komt van het Latijnse woord "odorus" en betekent "welriekend". (Spe)



De zaden werden in de 16e en 17e eeuw gebruikt om meubels mee op te wrijven, omdat ze een fraaie gloed geven en heerlijk ruiken. (Spe)

Het kruid werd aanbevolen als zacht werkend middel bij spijsverteringsproblemen en nuttig bevonden tegen hoest en tuberculose. Het was speciaal aanbevolen als versterkend middel voor meisjes van 15 tot 18 jaar. Tegen slangen en hondenbeten werd een aftreksel van de ontsmettende wortels gemaakt en een smeersel om jicht, wonden en zweren verlichting te geven. (Spe)

Ⓜ Kruudmoes.

Kruudmoes is een streekgerecht in Salland en op de Veluwe. De recepten kennen subtiele verschillen. Van een collega uit het jongerenwerk heb ik in 2002 een recept gekregen van zijn oma uit Oene voor 2 à 3 personen. Kook wat verse worst, doorregen spek en varkensrib/-kluif in 1 ½ liter water. Wanneer het vlees gaar is, haal je het er uit en snij dit in plakjes. Voeg dan onder het roeren 350 gr. vloggort toe, wat rozijnen en 4 topjes aalkruud of aarkruud (watermunt of kruizemunt) toe. Blijven roeren; het water mag op laag vuur gedurende 15 minuten iets verkoken. Voeg na 12 minuten een ½ blik bruine bonen en een bord vol Roomse Kervel toe. Laat dit afkoelen tot een zodanige temperatuur, dat je zeker weet dat de liter karnemelk die je gaat toevoegen niet gaat schiften. Je kunt het gerecht koud of warm eten. Stroop kan erbij geserveerd worden. Het vlees wordt apart bijgevoegd.



OCIMUM BASILICUM (Lipbloemenfamilie)

Basilicum

Bed: variabel

Engels: Great Basil
Frans: Le Basilic
Duits: Das Basilikum

BIOTOOP:

Basilicum is een laag, aromatisch kruid, waarschijnlijk inheems in India en Iran, maar nu over de hele wereld gekweekt. Hij wordt zelden in het wild aangetroffen. Basilicum heeft een hoofdwortel en een vierkante stengel en een vertakte top, en wordt 50 cm hoog. De geurige afwisselend geplaatste bladeren zijn ovaal tot lancetvormig en glimmend heldergroen met duidelijke nerven. De kleine witte crèmekleurige bloemen groeien in kransen in de bladoksels en bloeien van juni tot september. Houdt van zon en warmte. Kan niet tegen vorst. Zaaïen in mei, liefst onder glas.(Spe).



OOGST:

Zomer.

GEBRUIKTE DELEN:

Het blad.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie, (voornamelijk estragol, ook eugenol, lineol, linalool, soms thymol), tanninen, kamfer.

TOEPASSING:

Thee:

- maagklachten (Herb)
- spijsvertering (Herb)
- hartkrampen (angina pectoris) (Herb)

Vandaag:

Thee

- kalmerend Vol/Spe)
- tegen zenuwzwakte (Vol/Spe)
- pijnstillend (Vol/Spe)
- moedermelk aan maken (Spe)

Toepassing:

- Ⓡ maken van een aftreksel: overgiet 30 – 40 gr gedroogd blad met 1 l kokend water en laat dit 5 minuten trekken; drink bij bovenstaande klachten (“vandaag”) twee tot drie koppen per dag. (Spe)

KEUKENKRUID:

- verwerkt in pesto voor pastagerechten
- salades vooral in combinatie met tomaat
- soepen, stoofschotels, groentegerechten, ei, gevolgelte, paddestoelen
- in parfum- en dranken (o.a. Chartreuse) (Spe/Nop)

Kattedoorn/Prangwortel (Vlinderbloemenfamilie)

Bed v

Engels: Rest Harrow
Frans: Bugrane épineuse
Duits: Hauhechel

BIOTOOP:

Overblijvend kruid dat vaak een struikachtige vorm aanneemt. Komt in Nederland voor langs wegen en dijken en in de duinen. Is onderaan houtierig, zeer vertakt en heeft doornige stengels. De bladeren bestaan uit drie kleine, kortgesteelde blaadjes. Wortelt heel diep. Vermeerderen: geen gegevens gevonden. Hoogte 30 - 60 cm. Bloeitijd juni - september; roze bloemen.

OOGST:

Wortels in de herfst, ander jaargetijde mag ook; drogen in zon of schaduw. Verzamelen van het kruid in de bloeitijd. Drogen in de schaduw.

GEBRUIKTE DELEN:

Vooral de gedroogde wortel; soms ook het gedroogde kruid met bloemen.

WERKZAME BESTANDDELEN:

In wortel weinig, in het kruid aanzienlijk meer etherische olie; flavonoïdverbindingen, ononide.



TOEPASSING:

Thee:

- blaasontsteking (Gal/Din)
- nierstenen (Gal/Din/Blo)
- reuma (Gal/Din/Uyl/Blo/Bi/Sta/Huy/x)
- vochtophoping (Gal/Din/Uyl/Blo/Sta/Bi/Pet/x)
- jicht (Gal/Din/Sta/Pet/Bi/x)

Vandaag:

- werkt urineafdrijvend; het kruid sterker dan de wortel.

Gebruik:

- Ⓜ Thee (1 handvol goed fijn gemaakt kruid met 1 l koud water opzetten, aan de kook brengen en laten trekken:
- tegen vochtstuwingen, vooral bij oedeem
 - als toevoeging bij beredruiventhee (zie aldaar)
 - bij nierbekken- en blaaskatar
 - bij reumatiek en jicht.

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER ONONIS SPINOSA

De geslachtsnaam komt van het Griekse woord "konos", "een ezel", en beduidt dat hij een van de geliefde voedselplanten van dit dier is. (Spe)

De soortnaam verwijst naar de stekelige doorns die aan de stengels groeien. Van deze plant zou de doornenkroon van Christus gevlochten zijn. (Spe)

De bloemen kunnen een sierlijk onderdeel van een salade zijn. Kattedoorn wordt in de Sovjetunie ook als landbouwgewas gekweekt. In de kruidentuin komt deze plant niet veel voor. (Spe)



Ontluikende kloosterkruidentuin april 2021

ORIGANUM VULGARE**Wilde Marjolein/Majoraan (Lipbloemen familie)****Bed i, v, ix en xij**

Engels: Oregano, Wild Majoran

Frans: L'Origan, Marjolaine Sauvage

Duits: Oregano, Echter Dost

BIOTOOP:

Overblijvende plant die in Midden-Europa op kalk- en kiezelgrond groeit. In ons land op grazige, zonnige plaatsen vrij algemeen, zoals dijken en wegranden.

Bloempjes rood tot rozerood. Hoogte 20 - 50 cm. Zaaïen in mei, kleine bundel-tjes van 3 tot 4 plantjes uitplanten op 25 cm afstand in goed bemeste humusrijke grond.

Bloeitijd juli- september.

OOGST:

Verzamelen in de bloeitijd; drogen in de schaduw, niet boven 35 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

Het bloeiende gedroogde kruid. Het zaad en olie.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie en looïstof.

**TOEPASSING:****Thee:**

- diarree (Gal/Ses)
- duizeligheid (Gal)
- kolieken (Gal)
- onvruchtbaarheid (Dodn/dCoc)
- oorontsteking/oorpijn (Dios/Dodn/ vAnd)

Thee van het zaad:**Olie/of melk met olie druppelen:****Vandaag:**

- desinfecterend zowel inwendig (maagdarmkanaal) als uitwendig (wonden). Bevordert ophoesten en werkt hoestkalmerend. Stoppend bij diarree, ontstekings-werend bij ontstoken slijmvliezen.

Gebruik:

- Ⓜ Thee (2 el fijngesneden kruid met een ½ liter water verhitten)
- tegen kinkhoest en andere hoest
- tegen diarree
- spoeling bij ontsteking van mond- en keelholte
- baden bij slecht genezende wonden.

KEUKENKRUID:

- Ⓜ 1/4 theelepel in:
 - in marinade's
 - alle tomatengerechten
 - pizza's
- Een beetje door:
 - gebakken uien,
 - jus van varkensvlees
 - gehakt
 - roereiëren
 - omelet
 - barbecuesaus. (Lim)

GELEZEN OVER ORIGANUM VULGARE

De geslachtsnaam stamt van de Griekse woorden "oros", berg, en "ganos", vreugde, en verwijst naar hun fraaie verschijning in de bergen. (Spe)

De Grieken geloofden dat het kruid de doden vreugde verschafte en plantten daarom marjolein op de graven. Ook zagen ze er, net als de Romeinen, een symbool van geluk in en gebruikten het om jongehuwden mee te kronen. (Spe)

Vanwege zijn sterke aromatische geur en antiseptische kwaliteiten – als gevolg van de thymol die wilde Marjolein bevat (de gekweekte soorten niet) - werd hij in de Middeleeuwen gebruikt als strooikruid, om drankjes en poedertjes lekkerder te maken en werd hij verwerkt in geurzakjes, zoals wij die van lavendel kennen. (Spe)

Vroeger werd het gebruikt bij bierbrouwen. (Mab)

Oregano is bijzonder geschikt om pizza's en tomatengerechten mee te kruiden. Men kan er echter ook lamsvlees, salades en peulvruchten lekkerder mee maken. Chilipoeder bevat wat Oregano. (GÖÖK)



Het voorjaar in de grond in april 2021.

PAEONIA OFFICINALIS (Familie Pioenachtigen)

Pioenroos

Bed ij

Engels: The Common Peony
Frans: La Pivoine officinale
Duits: Die Gemeine Pfingstrose

BIOTOOP:

Overblijvende kruidachtige plant. Een voedzame, vocht-houdende bodem, verrijkt met verteerde stalmest, is van groot belang. Zonnige plek of plek in half-schaduw. Vermeerderen door scheuren (doorsnijden met een scherp mes) van flink uitgegroeide planten in het najaar. Niet te vaak doen, want de planten slaan slecht aan. Bloeitijd mei - juni. Rood. Hoogte tot 60 cm. (Deltas)

OOGST:

Wortel. Bloemblaadjes tijdens de bloei?

GEBRUIKTE DELEN:

Wortel, bloemblaadjes.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Benzoëzuur, alkaloiden, vluchtige olie, heteroside. (Mab)



https://en.wikipedia.org/wiki/Paeonia_officinalis 08-11-23 17.17u.

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege de grote giftigheid.

- werd door de oude Grieken gebruikt in medicijnen voor gal-, blaas- en nierproblemen (Pol)

Dragen wortel om de hals: - epilepsie (Yp)

Bestanddeel van siroop: - urineretentie (Yp)

KEUKENKRUID: Geen toepassing gevonden.

PETROSELINUM CRISPUM (Schermbloemenfamilie)

Peterselie

Bed j

Engels: Parsley
Frans: Le Persil
Duits: Die Petersilie

BIOTOOP:

Stevige, opgaande, tweejarige plant. Waarschijnlijk inheems in Zuid-Europa, komt hij nu in alle gematigde streken voor: ook verwilderd in grasbegroeiingen, op muren, rotsen, verwaarloosde terreinen en langs wegen. Peterselie heeft een witte wortel. De stevige fijn gegroefde stengels met uitstaand blad worden 30 tot 70 cm hoog. Het glimmende driedelige, geveerde en gelobde blad is plat of gekruld. De geelgroene bloemen staan in een dicht scherm en bloeien in juni of juli. Zaaïen in maart/april in vrije grond voor zomergebruik, idem in augustus voor wintergebruik. (Spe/Thi)



OOGST:

Stengels en bladeren. Zaad (gebruik alleen op doktersvoorschrift) na de bloei. Bij wortelpeterselie: loof en wortel (Wortelpeterselie in de Middeleeuwen niet beschreven gevonden (Spe))

GEBRUIKTE DELEN:

Stengels en bladeren; bij wortelpeterselie ook het loof en de wortel. Het zaad kan schadelijk zijn voor de lever (Gab)

WERKZAME BESTANDELEN:

Etherische olie (bevat apiol, apioline, myristicine, pineen), flavonoiden, een glycoside, vitaminen A en C, ijzer, mangaan, calcium, fosfor (Mab).

TOEPASSING: Zaad alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege schade aan de lever.

Thee:

- prostaatvergroting (Gal/Bus/Bi)
- blaasstenen (Gal/Bus/Bi/Kal)
- ongewenste zwangerschap (Gal/Dod/dCoc/Bak/Bi)

Eten:

- moeilijke/pijnlijke urinelozing (Dios/Plin/vAnd)

Eten of onder oksels:

- moedermelkoverschot (Dodn/dCoc/Bus/El)

Eten of thee:

- nierstenen (Gal/Vog/Bus/El/Kal/Huy/x)
- vochtophoping (Hip/Dios/Gal/Bak/Vog/Blo/Bus/Bi/Pet/El/x)

Vandaag:

De etherische olie is een bekend vruchtafdrijvend middel en zou seksuele driften aanwakkeren. Verder is het een sterk urineafdrijvend middel, dat blaas- en nierstenen los maakt en gebruikt wordt wanneer bij prostaatvergroting de urine niet wil vloeien. (Gab). Stimuleert de moedermelkproductie en werkt toniserend op de spieren van de uterus. (Mab)

KEUKENKRUID:

- verse blaadjes, goed gehakt, op het laatst aan het gerecht toevoegen; mogen niet meekoken.
- toekruid in soep, saus, vleesgerechten, visgerechten enz.
- van de wortelpeterselie worden de wortels in stukjes gesneden gebruikt in soepen; de wortel kan niet gedroogd worden; bederft spoedig.
- gedroogde bladpeterselie verliest zeer veel van geur en smaak.

GELEZEN OVER PETROSELINUM CRISPUM

Eeuwenlang is peterselie een van de meest geliefde kruiden geweest. De oude Grieken geloofden dat het kruid ontsprong uit het bloed van Archemorus, de voorbode van de dood. Daarom aten zij het niet, maar gebruikten het om er kransen voor hun doden van te maken en de graven mee te versieren.

De Romeinen droegen er tijdens hun feesten slingers van om te voorkomen dat ze ten prooi zouden vallen aan vergiftiging, maar hielden het weg bij zogende vrouwen, omdat ze dachten dat kinderen er vallende ziekte door kregen. Veel bijgeloof ontstond er door de trage ontkieming van het zaad. Men meende dat het zaad verschillende keren naar de duivel moest en dat het ook daarna alleen zou uitgroeien als de vrouw de baas in huis was. (Spe)

Voordat het zaad opkomt is er wel meer dan een maand verlopen. Er is een oud gezegde dat zegt, dat in die tijd het zaad zesmaal op en neer naar de duivel is gereisd. Trouwens, in het oude bijgeloof is dit kruid veel met de duivel verbonden; behalve als het op Goede Vrijdag gezaaid wordt, want dan brengt het voorspoed en geluk. (Lim)

Peterselie is een welbekend middel voor een zuivere adem en is een vanouds gebruikte remedie tegen de doordringende geur van knoflook. Water waarin de zaden of bladeren zijn geweekt, kan als haarspoeling worden gebruikt. Gedurende de zwangerschap niet als geneesmiddel gebruiken. (Mab)

In het wild verzameld moet men er voor oppassen dat geen verwarring optreed met de er op gelijkende giftige hondspeterselie AETHUSA CYNAPIUM. (Spe)



Tuingereedschap.

PIMPINELLA ANISUM (Schermbloemen familie)

Anijs

Bed: variabel

Engels: Anise

Frans: l'Anis

Duits: Der Anis

BIOTOOP:

Eenjarige plant, inheems in het Midden-Oosten maar al eeuwen in cultuur in Europa. Anijs is fijn behaard, heeft een fijngegroefde stengel die bovenin vertakt is en 10 tot 50 cm hoog wordt. De lichtgroene bladeren zijn gevarieerd van vorm: de onderste zijn afgerond en getand, de middelste hartvormig en getand, bovenin zitten drie tot vijf smalle blaadjes. De crèmekleurige of witte bloemen staan in losse groepjes en bloeien in juli en augustus. De aromatische vruchten bevatten twee kleine, harige zaadjes. Zaaïen in april op beschutte plaats. Houdt van veel zon. (Spe/Thi)



OOGST:

De zaden. De binnenste zaden het eerst oogsten omdat deze het vroegst rijpen. De zaden laten bij rijpheid gemakkelijk los.

GEBRUIKTE DELEN:

Het zaad dat rijp is in augustus/september.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Vluchtige olie, cumarinen, glycosiden, vette olie.

TOEPASSING:

Thee:

- darmgassen (Gal/dCoc/Kal)
- eetlustopwekkend (Gal/Blo/Pet/x)
- spierkrampen (Gal/Din/Pet)
- hoesten (Gal/Din/Pet/Ses/San)
- vastzittend slijm (Gal/Bi/Ses/x)

Anijszaad met melk en suiker:

- verkoudheid (Plin/Bak/Pet/xx)

Anijsmelk:

- vochtophoping (Cels/Dios/Bak/Bi)

Anijsolie:

- maagklachten (Gal)

Vandaag:

- krampverlichtend, pijnstillend, hoestkalmerend, slijmoplossend en gassenverdrijvend.
- gebrek aan eetlust, spijsverteringsklachten, kinkhoest en maag- en darm-infecties.
- een aftreksel van 2 - 4 gr. van de vruchten bevordert de melkafscheiding. (Gab)
- stimuleert de melkklieren van zogende moeders (Spe).

KEUKENKRUID:

- voor gebak, koekjes, brood
- voor de bereiding van likeuren en dranken als: Anisette, Pernod en Ouzo.
- in soepen, stoofschotels, pasteien, pudding, rijst, zure appelgerechten.
- bij inleggen van augurken kunnen anijszaden ook gebruikt worden. (Spe/Lim/Thi)

GELEZEN OVER PIMPINELLA ANISUM

De Romeinen onderkenden de aromatische en spijsverteringsbevorderende eigenschappen van anijs. Ze bakten het mee in een speciaal gekruid gebak, dat ze na hun overdadige maaltijden nuttigden om winderigheid te voorkomen en de spijsvertering te bevorderen. (Spe)

In de Bijbel wordt hij vermeld en in Vergilius' tijd besloten de Romeinen hun uitgebreide smulpartijen met anijskoekjes om indigestie te voorkomen. (Lim)

Het zaad rijpt pas in augustus, maar alleen als het een erg warme zomer is geweest. Snijd de stengels bij de grond af als de toppen van de zaden groenig/grijs zijn en bind ze in bosjes. Hang ze een week lang op een droge plaats boven een bak om het rijpingsproces te voltooien. Schud het zaad er voorzichtig af en bewaar dat droog, donker en van de lucht afgesloten. (Spe)

® Om een aftreksel te maken doet u 10 gr zaad in 1 l kokend water en laat dit vijf tot 10 min. staan. Giet het vocht af en zoet het wat. Drink één of twee koppen per dag, ter bevordering van de spijsvertering en om pijnlijke menstruatie te verlichten. Maak voor uitwendig gebruik, tegen gezwollen borsten en om melkvloed te stimuleren, een afkooksel dat tweemaal zo sterk is. (Spe)



Kloosterkruidentuin april 2021

POLYGONUM BISTORTA (Duizendknoopfamilie)

Adderwortel

Bed xj

Engels: Bistort

Frans: La Bistorte

Duits: Der Schlangen-Knöterich

BIOTOOP:

Blijvende hoge heester, met donkere slang-achtig gekronkelde wortelstok. In Nederland vrij zeldzaam in moerasgraslanden en vochtige bossen.

Hoogte 25 - 50 cm. Bloeitijd mei -juli en van september tot oktober met roze bloemen.

Vermeerderen door scheuren in het voorjaar of de vroege herfst. (Spe)

OOGST:

De gehele zomer, het beste van augustus tot september. Drogen in de zon, grote wortelstokken vooraf splijten in de lengterichting.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde wortelstok. Het blad.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Looistof (tannine).

TOEPASSING:

Geen toepassing in verleden gevonden.

Vandaag:

- werkt ontstekingswerend en vooral stoppend.

Gebruik:

Ⓜ- als poeder 2-4 mespunten per dag.

Ⓜ- koud of lauwwarm opgezette waterige aftreksel (3 - 10 uur laten trekken)

Ⓜ- afkooksel 1- 2 eetlepels fijn gesneden of verpoederd kruid per l water.

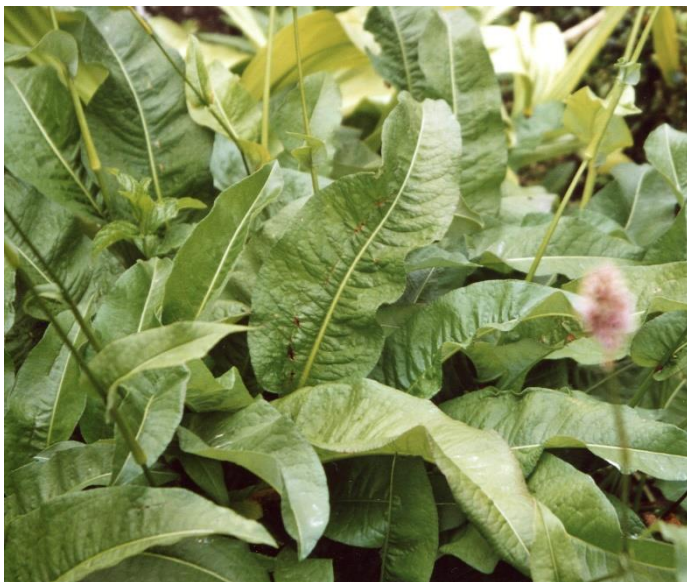
Toepassing:

- diarree

- minder vaak als gorgel- en spoelmiddel bij ontstekingen van mond- en keelholte.

KEUKENKRUID:

- De bladeren en jonge scheuten werden in de Middeleeuwen in het voorjaar gegeten en waren tot de 2^e Wereldoorlog een belangrijk ingrediënt van de gekruide balkenbrij.



POTENTILLA ANSERINA (Rozenfamilie)

Zilverschoon

Bed xij

Engels: Silverweed

Frans: l'Anserine (f)

Duits: Das Gänsefingerkraut

BIOTOOP:

Zilverschoon is een overblijvende plant met een korte, vaak knolachtige, houtige wortelstok. Het is een sterk woekerdend onkruid op ruige plaatsen, verlaten akkers, wegbermen; ook in Nederland zeer algemeen op grasgrond en in duinvalleien. Vermeerderen: woekert vanzelf via een weg kruipende stengels.

Bloeitijd juni – herfst met gele boterbloemachtige bloemen. Hoogte tot 20 cm.

OOGST:

In de bloeitijd, zo mogelijk voor augustus. Drogen in de zon of in de schaduw.

GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde, bloeiende kruid.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Looistof, flavanoid-glycosiden en vermoedelijk nog andere onbekende stoffen.

TOEPASSING:

Thee:

- diarree (Dodn/dCoc)
- kolieken (Gal)
- menstratieklachten (Gal)

Vandaag:

Werkt zowel krampopwekkend als krampverminderend op een geïsoleerde darm. Krampopheffende werking komt speciaal tot uiting bij krampen van de darm en van de baarmoeder.

Gebruik:

Ⓡ Inwendig als :

Thee (1 handvol met 1 l water koud opzetten, 5 minuten laten koken en laten trekken. Minder vaak

Poeder (3-5 maal daags een mespunt in water, wijn of thee:

- pijnlijke menstruatie
- krampdiarree

Uitwendig wordt het afkooksel gebruikt voor:

- baden bij slecht genezende wonden (Ses)

Zalf

- op wonden (Epe)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.



PRIMULA VERIS (Sleutelbloemfamilie)

Gulden Sleutelbloem

Bed j en xij

Engels: Cowslip

Frans: La Primevère officinale

Duits: Die Echte Schlüsselblume

BIOTOOP:

Overblijvende plant met een korte wortelstok die enkele wortelvezels vormt. Komt in ons land in weiden en bossen vrij algemeen voor. De bloem is diep goudgeel met donkere vlekken. Bloeitijd april - juni.

OOGST:

Verzamelen van bloemen direct na de bloei. Verzamelen van de wortel in de herfst of in het voorjaar (voor de bloei). Drogen in de schaduw niet boven 35 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde wortelstok met wortels.

De gedroogde bloemkroon.

De hele gedroogde bloemen.



WERKZAME BESTANDDELEN:

Saponine, het meest in de wortel, bladen en kelk minder, de kroon geheel niet. In de bloem en de gedroogde wortel zit etherische olie.

TOEPASSING:

Thee:

- verkoudheid (Gal)

Aftreksel van wortels via baden/kompressen met

- kneuzingen/verstuikingen (Gal)

- reuma (Gal)

Vandaag: werkt losmakend bij bronchiaalkatar, is licht urineafdrijvend en zwak laxerend.

Gebruik:

Ⓜ als thee (1 theelepel fijngesneden wortel resp. 2-3 maal zoveel bloemen of kronen met koud water opzetten, laten koken en laten trekken)

- bij bronchiaalkatar (Ses)

KEUKENKRUID:

- de bladeren kunnen vers of gekookt worden gegeten

- garnering van salades en gebak

- verwerking tot thee of primulawijn (Spe)

GELEZEN OVER PRIMULA VERIS

De bloemtros doet denken aan een sleutelbos en de Nederlandse naam sleutelbloem is hier dan ook van afgeleid. De ouderwetse naam hemelsleutel wordt verklaard door het oude verhaal van Petrus die bericht ontving dat deugnieten zijn sleutelbos hadden nagemaakt, waarna hij van schrik zijn gouden sleutelbos op de aarde liet vallen. Op de plaats waar de sleutelbos de grond raakte, bloeiden sleutelbloemen op. (Spe)

Als volksnamen worden vermeld: berenoor, eierkruid, bakkruid. (Meu).

De bladeren kunnen vers of gekookt worden gegeten. Met de bloemen kunnen salades worden gearmeerd, ze kunnen vers met room worden gegeten, gekonfijt met suiker om gebak mee te versieren en verwerkt tot een verfrissende thee of primulawijn. Deze wijn werd door kruidengenezers aanbevolen als een uitstekend kalmerend middel en de bloemen zouden de zenuwen en de hersenen versterken en goed zijn tegen rusteloosheid, slapeloosheid en verlammingen. Een kompres op het hoofd helpt tegen migraine. (Spe)

Primula-olie kan worden gebruikt tegen pijn, zwellingen en kneuzingen. (Spe)



Bij hoofdpijn wordt gewoonlijk thee van de bloemen gebruikt. De bloemen hebben ook een reputatie als middel tegen mazelen en een smeersel ervan helpt goed tegen zonnebrand. Aan het hoog saponiengehalte in de wortel dankt de plant naar alle waarschijnlijkheid haar reputatie als middel tegen kinkhoest en bronchitis (zowel de bloemen als de wortel hebben een slijmoplossende werking). De salicylaten in de wortel verklaren het wijdverspreide gebruik in Europa van dit deel van de plant bij de behandeling van artritis. De wortels worden daarom in veel oude kruidenboeken radix arthritica genoemd. (Mab)

Ⓡ Primula-thee: 30 gr verse of gedroogde bloemen overgieten met 1l kokend water en dit 15 minuten laten trekken; zeef het vocht en drink er drie koppen per dag van na de maaltijden.



Ⓡ Primula-olie: doe een handvol verse bloemen en een handvol verse, fijngesneden wortel in een goede kwaliteit olie; laat dit in een goed afgesloten fles in de zon of op een andere warme plaats staan; zeef de olie door een kaasdoek en bewaar hem in een goed afgesloten fles. (Spe)

Sommige mensen kunnen bij primula een licht allergische reactie krijgen bekend als primula dermatitis. (Spe)

PRUNELLA VULGARIS (Lipbloemenfamilie)

Gewone Brunel

Bed j

Engels: Common self-heal, heal-all,

Frans: La Brunelle commune

Duits: Die Kleine Braunelle

BIOTOOP:

Kleine, overblijvende plant, die inheems is in Zuid-Europa, gematigd Azië, Noord-Afrika, Noord-Amerika en Australië. Hij wordt in het wild gevonden in grasland, op open plekken in het bos en op braakliggende terreinen. Brunel heeft een korte, bochtige wortel en vele zijwortels. De slanke, behaarde, opgaande stengels worden 10 - 30 cm hoog. De ovale of ruitvormige, tegenoverstaande bladeren hebben gladde of weinig ingeslepen bladranden. De onderste bladeren zijn gesteeld, de bovenste niet. De paarse of violette bloemen bloeien van juni tot november. (Spe)



OOGST:

Bovengrondse delen. (Mab)

GEBRUIKTE DELEN:

Gedroogde bovengrondse delen. (Mab)

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie, bitterstoffen, alkaloiden.

TOEPASSING:

Thee:

- onderdeel van een wonddrank (Bra)

Pleister:

- een van de kruiden van een trekpleister (Bra)

Vandaag: Aftreksel in

- mondwater of gorgeldranken (Mab),
- angina of keelontsteking (Spe).

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER PRUNELLA VULGARIS

De geslachtsnaam is waarschijnlijk afgeleid van het Duitse Breaüne, wat brunellan werd (brunella was de middeleeuwse naam voor angina) en daarna Prunella. Volgens Cole (17e eeuw), aanhanger van de signatuurleer, wijzen de keelvormige bloemen van de brunel erop dat de plant helpt bij keelproblemen.

Gerard en Culpeper raadden hem aan als wondkruid en vanwege zijn adstringerende eigenschappen wordt brunel nog altijd veel gebruikt bij keelpijn, mondzweren, aambeien en inwendige bloedingen. Een aftreksel wordt beschouwd als een goed algemeen versterkend middel. (Spe)

In de Middeleeuwen bekend als de "kleine smeewortel" (Bra)

PULMONARIA OFFICINALIS (Ruwbladigenfamilie)

Longkruid

Bed ij en iij

Engels: Common Lungwort
Frans: La Pulmonaire officinale
Duits: Das Gefleckte Lungenkraut

BIOTOOP:

Overblijvende plant met een dunne wortelstok. Groeit in Nederland op goede bosgrond, maar is zeldzaam. De stengel is, evenals de bladen, ruwharig. De bladen zijn dikwijls wit gevlekt. Scheuren in voor of najaar. Houden van schaduw en goed doorlatende grond. Hebben veel behoefte aan water. Hoogte 20 - 30 cm. Bloeitijd maart – mei met roze/blauwe bloemen. (Ses/Deltas)



OOGST:

Geen gegevens gevonden.

GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde kruid.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Looistof, kaliumzouten, kiezelzuur, saponine en allantoin.

TOEPASSING:

Thee:

- blaasaandoening (Gal)
- bronchitis (Gal/Din/Pet)
- heesheid (Gal/Din/Uyl/Pet)
- keelpijn/keelontsteking (Gal/El)
- longaandoening (Gal/dCoc/Din/Blo/Bus/Huy)

Vandaag: Het moet een versterkende hoestoplossende werking hebben op de ademhalingswegen, maar wordt waarschijnlijk dikwijls erg overschat.

Gebruik:

- ® vooral als **thee** (1-2 eetlepels met 1/2 l koud water opzetten, aan het koken brengen en laten trekken)
- hoestoplossend bij bronchiaalkatar
 - longtuberculose (werking niet aangetoond)
 - maagbloedingen, aambeien, diarree en vochtstuwung (het resultaat van deze toepassingen is twijfelachtig). (Ses)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER PULMONARIA OFFICINALIS

De geslachtsnaam is afgeleid van het Latijnse woord "pulmones", longen. (Spe)

Naam afkomstig van het Latijnse "pulmo", long, omdat de gevlekte bladeren gelijkenis vertonen met aangetaste longen en dus(!) vroeger gebruikt werden als medicament tegen die kwaal. (Sha)...

...dit overtuigde de aanhangers van de Signatuurleer of van de Leer der Kenmerken dat de plant speciaal geschikt was voor de longen. (Mab)

Het gedistilleerde vocht uit longkruid werd beschouwd als een goed badje voor vermoeide ogen. (Spe)

... maar men gebruikt het kruid af en toe in gedroogde of verse vorm in de vorm van aftreksels: lotions tegen winterhanden en -voeten, huiduitslag en kloven in borsten. Warme pappen ervan worden in de hartstreek aangebracht tegen hartkloppingen. (Meu)



RANUNCULUS FICARIA (Ranonkelfamilie)

Speenkruid

Bed ix

Engels: lesser celandine, pilewort
Frans: La Ficaire fausse-renoncule
Duits: Das Scharbockskraut

BIOTOOP:

Veel voorkomend op vochtige, schaduwrijke plaatsen, ook in Nederland. Meestal gele of witte, zelden rozerode bloemen. Onder de grond bevindt zich een bundeltje spoelvormige knolletjes. Vermeerderen door scheuren, knolletjes en zaad. Bloeitijd maart - mei. (Ses/Deltas)

OOGST:

Bijna uitsluitend het verse kruid.

GEBRUIKTE DELEN:

Bijna uitsluitend het verse kruid.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Protoanemonine of anemonol, dat bij drogen wordt omgezet in anemonine, tannine. De droge boterbloemen zijn zwakker giftig. (Mab/Ses)



TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege giftigheid

Thee:

- nierklachten (Gal)
- vochtophoping (Gal)

Vandaag: Prikkelende werking bij aanraking met de huid van verse plantdelen; eerst roodheid, later gevolgd door blaren. (Ses) Niet mee voorgeschreven als inwendig gebruik. (Mab)

Zalf van de verse plant:

- aambeien (Mab)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER RANUNCULUS FICARIA

Naam afkomstig van het Latijnse "rana", kikvors, er op duidend dat sommige soorten voorkomen op moerassige plaatsen waar kikkers huizen. (Sha)

Dit is één van de vroegste lenteplanten, waarvan de knolletjes haar de Latijnse naam "ficaria" (van het Latijnse "ficus", vijg) hebben bezorgd. (Mab)

Dit onopvallende kleine bloemetje is in de literatuur beroemd geworden doordat de plant de bijzondere voorliefde genoot van de Engelse dichter Wordsworth en is vereeuwigd in zijn verzen en op zijn grafsteen. (Spe)

Speenkruid was goed bekend bij de Middeleeuwse kruidkundigen, die het waardeerden om zijn adstringerende werking. Ze gebruikten het hoofdzakelijk om aambeien te behandelen. Een aftreksel kan dagelijks worden gedronken en een smeersel, kompres of lotion kan uitwendig worden aangebracht. Weiss echter schrijft dat zijn experimenten ermee, zowel uit- als inwendig, volledig zijn mislukt. (Spe)

ROSA GALLICA OFFICINALIS (Rozenfamilie)

Gallische Roos

Bed xij

Engels: French rose

Frans: Le Rosier de France

Duits: Die Essig-Rose, Gallica Rose

BIOTOOP:

De roos komt alleen gekweekt in tuinen voor. In Nederland sierplant. Goed doorlatende grond en een lichte en beschutte standplaats is vereist. Verteerde mest met veel stro in het najaar toevoegen. Hoogte 100 cm. Bloeitijd juni met purperroze bloemen. Vermeerderen door stekken of oculeren. Zie specialistische handboeken. (Ses/Deltas)



OOGST:

Voor de volle bloei (voor het kruid) of voor het afvallen van de bladeren (voor huishoudelijk gebruik. Snel drogen in de schaduw, niet boven 50 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde bloemblaadjes. De bloemblaadjes van uitgebloeide rozen (voor huishoudelijk gebruik).

WERKZAME BESTANDDELEN:

Looistof en etherische olie.

TOEPASSING:

Rozenazijn:

- neusbloeding: 1 doek met rozenolie op het voorhoofd en 1 in de nek (Hipp/Cels/Gal/vBev/Bakk/Kur/Aal/xx)

Aftreksel met honing in de mond:

- spruw (Cels/dCoc/vAnd/Bakk/Bus)

Vandaag: werkt samentrekkend, ontstekingswerend en stoppend, bepaald door de looistof.

Gebruik:

Ⓡ **Afkooksel** (1 handvol met 1/2 l water koud opzetten en aan de kook brengen en 15 min laten trekken:

- tegen diarree, vooral bij kinderen.

Verder een geconcentreerd, waterig **aftreksel** voor:

- het spoelen en penselen van ontstoken mondslijmvlies (bij kinderen wordt hiervoor graag rozenhoning gebruikt)

- het baden van slecht genezende wonden en verbrandingen (Ses)

KEUKENKRUID:

Ⓡ **Rozenazijn:** giet wat azijn uit een fles goede wijnazijn en stop zoveel mogelijk rozenblaadjes in de fles. Afsluiten met een lapje en twee weken laten staan, bij voorkeur op een zonnige plaats. Zeef en gebruik deze azijn op de gewone manier. (Lim)

Geneusde Rozenblaadjes:

- Gebak, jam, wijn, snoepjes. (Spe)

ROSMARINUS OFFICINALIS (Lipbloemenfamilie)

Rozemarijn

Bed x

Engels: Rosemary
Frans: LeRomarin
Duits: Der Rosmarin

BIOTOOP:

Inheems in het Middellandse Zeegebied. In milde streken winterhard. In Nederland vooral een sierheester. Aan de lange behaarde takken zitten lijnvormige naar onder omgerolde bladeren die 15-35 mm lang worden en 1.3-3mm breed. De bloemen zitten in groepjes van 2-10 bij de bladkransjes. Ze zijn lichtblauw violet en ongeveer 1 cm groot.

Teelt: door stekken die wortelen of door zaden (die dikwijls slecht kiemen, kiemduur ongeveer 4 weken). Hoogte 50 - 200cm. Bloeitijd maart tot mei.



OOGST:

Tijdens en na de bloei verzamelde blaadjes. De bladen laten drogen aan de takken en dan afschudden. Drogen niet boven 35 grC. De verse blaadjes (minder vaak) als specerij.

GEBRUIKTE DELEN:

Het gedroogde en minder vaak ook het verse blad.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie en looistof.

TOEPASSING:

Thee:

- hoge bloeddruk (Gal/Huy)
- moeilijk op gang komende menstruatie (Dios/vAnd/Uyl/Bus/x)
- suikerziekte (Gal)

Als badwater:

- (of als badwater) lage bloeddruk (Gal/Vog/Huy/xx)

Vandaag:

Het prikkelt de huid, is desinfecterend, inwendig in kleine dosiszet het vooral de bloedtoevoer naar de onderbuik aan en de afscheiding van maag- en darmsap. Het is zwak gal- en urineafdrijvend. In grote doses veroorzaakt het een roes en krampen.

Gebruik:

- **als rozemarijn-alkohol en -zalf** voor inwrijven tegen reumatiek en migraine.
- **Ⓜ het aftreksel** (een handvol bladen met 1/2 l water laten koken en trekken)
- **uitwendig** als bad voor geïnfecteerde en slecht genezende wonden.
- **inwendig** als gal- en urineafdrijvend middel. Z
- zelden als eetlustopwekkende thee. (Ses)

KEUKENKRUID:

- bij schapenvlees, varkensvlees en wild; in soepen en sauzen.
- in parfumerie: shampoo, zeep en eau de cologne.
- in likeuren: rozemarijndestillaat en - mazeraat. (GÖÖK)

GELEZEN OVER ROSMARINUS OFFICINALIS

De geslachts- en soortnaam komen uit het Latijn: "rosmarinus" is dauw van de zee. De plant groeit bij voorkeur in zilte kustzones. (Spe)

Toen Jozef en Maria met het kindeke Jezus, zo vertelt de legende, tijdens hun vlucht naar Egypte uitrustten, legde Maria haar mantel over een rozemarijnstruik. De oorspronkelijke witte bloemen van de plant veranderden daarbij van kleur. Deze werd ter ere van de Maagd hemelsblauw en sindsdien is dat zo gebleven. (GÖÖK/Lim)

De Grieken waren van mening dat de goden zich meer verheugden over een krans van rozemarijn dan over een gouden. De Romeinen versierden hun huisgoden met het aan Venus gewijde kruid.

In de Middeleeuwen schreef men rozemarijn de kracht toe alle boze geesten te bezweren die de mensen bij belangrijke momenten van hun leven, zoals geboorte, bruiloft en dood, bedreigden. Daarom droeg de bruid een krans van rozemarijn, versierde men de dopeling ermee en gaf men de doden rozemarijn mee in het graf. Ook nu nog vindt men hier en daar het gebruik om op een bruiloftsdag een takje rozemarijn in de tuin te stoppen. Als het wortels krijgt en uitloopt, geldt dit als een goed voorteken voor een harmonisch huwelijk. (GÖÖK)

Het verhaal gaat nog steeds dat rozemarijn het best groeit in de moestuin van een huishouden waar de vrouw de baas is. (Pol)

In het geloof dat het kruid de boze geesten afwerde of dat zijn sterke geur beschermde tegen ziekte en plagen; het werd wel gebrand als vervanger van wierook. (Spe)



In sommige landen was het de gewoonte om in ziekenkamers en ziekenhuizen rozemarijn te verbranden om de lucht te zuiveren. (Spe)

Rozemarijn dichte men het versterken van de geest en het geheugen toe en Griekse studenten droegen er slingers van als ze examens moesten doen. (Spe)

Een oud kruidenboek beval aan de bloemen tussen de kleren in de kast te leggen tegen de mot. (Spe)
Strooi de gedroogde bloemen tussen kleren en boeken en de motten zullen wegblijven. (Lim)

In cosmetische zin is de beroemdste toepassing van rozemarijn het zogenaamde Hongaars water.

In de 14e eeuw beweerde de door de jicht geteisterde koningin van Hongarije dat ze haar jeugd had teruggekregen door Hongaars water, bereid volgens het recept van een kluizenaar. Er zijn verschillende

"originele" recepten overgeleverd, maar de basis is steeds rozemarijn bloemen en bloemtoppen die een maand lang in 40% alcohol staan, waarna de drank wordt gezeefd door een fijne doek.

Droog de bloemen en draag ze in een zakje bij u en ge zult u vrolijk en gelukkig voelen en alle mannen zullen u beminnen. (Lim)

Ⓜ ROZEMARIJNTHEE

Giet kokend water op verse of gedroogde takjes. Drink dit als een tisane na het eten, goed voor de maag en de spijsvertering. (Lim)

Ⓜ ROZEMARIJNWIJN

Neem wat verse of gedroogde takjes rozemarijn en stop deze in een fles wijn, waar eerst wat uitgeschonken is. Laat 3 of 4 dagen staan. Goed voor hartpatiënten. (Lim)

Ⓜ ROZEMARIJN TOILETWATER

Kook een bosje rozemarijn met een mengsel van 2/3 water en 1/3 alcohol. Zeef dit en was hiermee het gelaat. Zeer goed voor de huid. (Lim)

Ⓜ ROZEMARIJN IN WITTE KOOL

Voor 4 personen 1 el fijngewreven rozemarijn mee laten koken. (Lim)

Rozemarijn kan ook in zoete gerechten worden toegepast zoals in gelei, jam, koek en gebak. Bijen zijn dol op rozemarijn en de honing ervan is bijzonder smakelijk. (Spe)



RUMEX ACETOSA (Duizendknoopfamilie)

Veldzuring

Bed x

Engels: Sorrel

Frans: l'Oseille commune (f)

Duits: Der Sauerampfer

BIOTOOP:

Opgaande vaste plant, inheems in Europa. Groeit doorgaans in grasland, weiden en open bosgebieden. Zuring wortelt diep en heeft opgaande sappige vertakte stengels die 100 cm hoog worden. Het blad is lancetvormig tot elliptisch, eerst groen, later karmozijnrood van kleur. Scheuren in lente of herfst. Vervangen na 4 jaar, want de planten worden houtig. Bloeit van juni tot juli met roodgroene bloempluimen. (Spe)



OOGST:

Vanaf het voorjaar de blaadjes. (GÖÖK)

GEbruikte DELEN:

Bij voorkeur de bladeren. (Meu)

WERKZAME BESTANDELEN:

Kaliumoxalaat, oxaalzuur, bitterstof, looistof. (GÖÖK)

TOEPASSING:

Zuring met krenten eten:

- obstipatie (Hipp/Cels/Dios/Plin/Gal/Dodn/Bak)
- gordelroos (Dodn/dCoc/Bak)

Wilde zuring eten:

Thee van zuringzaad:

- obstipatie (Hipp/Cels/Dios/Galn/Parc/Dodn/Bakk/x)
- wormen (Gal/dCoc)
- onvruchtbaarheid (Dodn/dCoc)

Vandaag:

- Ⓡ **Thee:** Laat 30 g gedroogd **blad** gedurende 10 min trekken in 1 l kokend water. Zeef het vocht en drink er 3 koppen per dag van:
- werkt laxerend en diuretisch

- Ⓡ **Thee:** Een klein stuk **wortel** en 10 gr **zaad** in 1 l water 10 minuten laten koken. Zeef het vocht en drink er dagelijks een kopje van:
- maagpijn, koliek en diarree. (Spe)

KEUKENKRUID: Fijngesneden blaadjes:

- in sla, kruidensauzen en -soepen;
- met kwark en yoghurt vermengd;
- als fris hapje bij het brood.

In veel streken wordt zuring net zo klaar gemaakt als spinazie. Gebruik het niet in grote hoeveelheden rauw i.v.m. de grote hoeveelheid oxaalzuur. Bij gekookte zuring kan dit geneutraliseerd worden door een theelepeltje krijt toe te voegen. (GÖÖK)

GELEZEN OVER RUMEX ACETOSA

De Egyptenaren en Romeinen aten de plant omdat hij verlichting verschaft nadat men zwaar getafeld had. Hij was in die tijd erg geliefd als tuinkruid en als groente.

Veldzuring kan gebruikt worden in sauzen en gegeten bij warm en koud gebraden vlees.

Het vocht in het blad en stengels stremt melk en de Lappen gebruiken het als vervanger voor stremsel.

Omdat de plant veel oxaalzuur bevat, moet hij niet al te vaak gegeten worden omdat dit tot vorming van kleine stenen van calciumoxalaat kan leiden. Zuring moet niet worden gegeten door lijdens aan blaasstenen, reumatiek, jicht, astma en longziekten.

Vanuit geneeskundig oogpunt werd veldzuring door de Grieken en Romeinen hogelijk gewaardeerd vanwege zijn diuretische en verfrissende eigenschappen.

Er werd een verkoelende drank voor koortslidens van gemaakt. Vanwege zijn hoge gehalte aan vitamine C was hij in staat scheurbuik te voorkomen.

Door zijn samentrekkende eigenschappen was de plant te gebruiken om bloedingen te stelpen. Uitwendig werd hij toegepast tegen schurft, ringworm, jeuk, ontstoken wonden, mondzweren en steenpuisten. (Spe)

In de volksgeneeskunst roemt men de eetlustopwekkende, bloed- zuiverende en urineverdrivende werking van zuring. (GÖÖK)



Tuingereedschap.

RUTA GRAVEOLENS (Wijnruitfamilie)

Wijnruit

Bed iiij

Engels: Common Rue

Frans: La Rue officinale

Duits: Die Weinraute, Gartenraute

BIOTOOP:

Overblijvende plant uit het Middellandse Zeegebied, die ook in Nederland gekweekt wordt. Vermeerdering door uitzaaien of stekken. De bladen zijn stevig, doorschijnend gespikkeld en van onder bezet met groene klieren. (Ses) Groeien het beste op een niet te vochtige, zonnige plaats (GÖÖK). Hoogte 30 - 90 cm. Bloeitijd juni - augustus. De bloempjes zijn helder geel. (Ses/Meu)



OOGST:

Het verse of het gedroogde bloeiende kruid, of alleen de bladen. Drogen in de schaduw. Reuk zuur aromatisch. Smaak scherp en iets bitter.

GEBRUIKTE DELEN:

Zie boven.

WERKZAME STOFFEN:

Etherische olie, weinig looistof, alkaloiden, cumarine derivaten en het flavonoid-glycoside rutine. De etherische olie is in grote hoeveelheden giftig.

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege giftigheid.

Thee:

- overvloedige menstruatie (Plin/vAnd/Din/Uyl/Bus/x)
- moedermelkoverschot (Dodn/dCoc/Bus)
- ongewenste zwangerschap (Dios/dCoc/vAnd/Bus)

Verpulverd of sap:

- neusbloeding bij epilepsie (Yp)

Pleister met:

- (gekookt in wijn of olijfolie) leverabces (Yp)

Vandaag:

Wijnruit veroorzaakt bloedtoevoer naar de buikorganen, speciaal naar de baarmoeder; is soms in staat verlate menstruatie op te wekken. Werkt plaatselijk prikkelend, eetlustopwekkend, urineafdrijvend, krampopheffend en ook versterkend op de haarvaten. Grote doses veroorzaken een roes en duizeligheid en zijn giftig.

Gebruik:

Inwendig wegens giftigheid slechts voorzichtig gebruik en beslist niet bij zwangerschap.

Uitwendig gebruik als **thee:**

- bij oogontstekingen.

als versblad:

- bij slecht genezende wonden. (Ses)

KEUKENKRUID:

Voorzichtig gebruik in:

- kropsla, kaasgerechten, kruidenboter, schapenvlees, sauzen (verfijnen)
- toevoegsel voor marinades van wild.

GELEZEN OVER RUTA GRAVEOLENS

De geslachtsnaam komt van het Griekse "reuo", bevrijden, en verwijst er waarschijnlijk naar dat de plant het lichaam van vele ziekten heet te kunnen bevrijden. (Spe)

Bij de Egyptenaren speelde wijnruit al een grote rol en ook de Grieken en Romeinen gebruikte deze plant voor medicinale doeleinden en in de keuken. In de geschriften uit de school van Hyppocrates wordt het kruid al vermeld.

Wijwater werd vroeger gespenkeld met een bosje wijnruit. (Spe)

De Grieken achtten hem nuttig tegen de hekserij van vreemdelingen en in de Middeleeuwen werd hij gebruikt om heksen en betoveringen hun kracht te ontnemen.

Het was één van de bestanddelen van de "vier-dieven-azijn", die werd gedronken door plundersaars van de lichamen van pestslachtoffers, opdat ze zelf niet ten prooi zouden vallen aan de ziekte.

Wijnruit wordt door de Britse dichters Milton en Shakespeare genoemd en was zonder twijfel één van de populairste kruiden in Engelse kruidentuinen vanaf het moment dat de Romeinen hem invoerden. (Spe)

Hij wordt gebruikt als bestanddeel van grappa en andere alcoholische dranken. (Spe)

Ⓜ Wijnruitthee: 12 gr per liter water; 5 minuten laten trekken en dan zeven. (GÖÖK) Voorzichtig gebruiken wegens giftigheid.

Het werd vroeger ook in wijn getrokken. Wijn met Wijnruit en Salie zou onschadelijk zijn. Jacob van Maerlant (ca. 1235 – ca. 1300) berijmt deze antidiabolische plant als volgt:

“ Ende drinct Rute teghen venijn;
Ende die met beten ghevenijnt sijn
Jof van enen verwoeden honde,
Stamp Rute in corten stonde
Ende leghent op die wonde,
Het behout di dine geshonde.

Ruten roeke scuwet elc serpent,
Alsmen over waer dat kent:
Wie so hem met groenre Ruten
Al omme ende omme behanghet buten,
Hi mach sonder sorghe gaen
Den basiliscus doet verslaen”. (Nop)



SALVIA OFFICINALIS (Lipbloemenfamilie)

Echte Salie

Bed viij

Engels: Common Sage
Frans: La Sauge Officinale
Duits: Die Echte Salbei

BIOTOOP:

Inheems in Zuid-Europa op droge rotsachtige steppen. Halfheester, van onderen houtachtig, in Nederland alleen gekweekt. Bladen elliptisch tot langwerpig, dicht viltig behaard. Teelt bij voorkeur op kalkhoudende grond. Uitzaaïen van de zaden in kweekbedden. Paarse of roze bloemen. Overblijvende altijd groene plant. Hoogte 20 - 60 cm. Bloeitijd juni - juli.

OOGST:

Van de bladen bij begin van de bloei (juni - juli), en eventueel nog eens in september - oktober. Drogen in de schaduw, niet boven 35 grC.

GEbruIKTE DELEN:

Het verse en het gedroogde blad.

WERKZAME BESTANDELEN:

Etherische olie, looïstof, saponine. (Nop)



TOEPASSING:

Let op: in grote doses giftig.

Saliemelk:

- hoest (Hipp/Plin/Bakk/Uyl/Kur/xx)
- keelpijn/-ontsteking (Gal/Din/Uyl/Blo/Bus/Sta/Bi//Ses/El/Kur/E.w./Tho/xxxx)
- koorts (Hipp/Plin/Bakk)
- verkoudheid (Hipp/Dios/Bakk/dCoc/Bus/San/x)

Thee:

- leveraandoening (Gal/Din/Blo/Kal)
- vrouwenaandoening (Gal)
- algemene zwakte (Gal/El)

Aftreksel van:

- (gorgelen) mondaandoening/-pijn (Gal/Din/Bus/Bi/Ses/x)

Salieblad:

- op brandwond (Gal/Din/Uyl/Sta/Pet/El/Kur/San/xx)

Vandaag:

- in kleine dosis tegen ontstekingen, speciaal op slijmvliezen.
- vermindert de zweetafscheiding
- zwak urineafdrijvend.
- in grote doses: bevordert bloedtoevoer naar de buikorganen en beschadigt het centrale zenuwstelsel.
- door looïstof ontstekingswerend en samentrekkend.

Gebruik:

- Ⓜ saliethee (1-2 eetlepels fijngesneden kruid met 1 l. koud water opzetten, aan het koken brengen en laten trekken:
- vooral om te spoelen en te gorgelen bij ontstekingen van mond- en keelholte. (Ses)

KEUKENKRUID:

- Gedroogd kruid is geuriger dan vers kruid.
- visgerechten: gebraden paling/haring
- vleesgerechten: lever, gehakt, schapen- en lamsvlees
- kaas/kruidenomelet. (GÖÖK)

GELEZEN OVER SALVIA OFFICINALIS

Naam afkomstig van het Latijnse "salves", redden of genezen, door Plinius gebruikt met betrekking tot de medische kwaliteit van sommige soorten. (Sha)

Salie is de hele geschiedenis door als een wondermiddel beschouwd....men dacht dat met salie in de tuin geen ziekte de overhand zou krijgen. (Pol)

De Romeinen beschouwden de salie als een heilig kruid, dat niet alleen levens kon redden, maar ook leven kon doen ontstaan. Vrouwen, die moeilijk vruchtbaar werden, moesten gedurende vier dagen saliesap drinken, maar zich in die periode onthouden. Hervatting van de vleselijke gemeenschap na die vier dagen van onthouding zou onmiddellijk tot bevruchting leiden.(Spe)

Tabernaemontanus schrijft salie met zout voor als zwangerschapsbevorderend middel en hij bewijst dat met een verhaal over het eiland Copto: "Toen het grootste deel van de bewoners van dit Egyptische eiland aan de pest gestorven was, hebben de vrouwen saliesap gedronken. Hierdoor werden zij zeer vruchtbaar en hebben weer veel kinderen gebaard. (GÖÖK)

Grieken en Romeinen gebruikten het kruid als algemeen versterkend middelvoor lichaam en geest en bevalen het ook aan tegen slangenbeten. (Spe)

In de Middeleeuwen was het nog steeds populair en werd voorgeschreven tegen ver-koudheid, koorts, epilepsie, cholera en verstoppingen. In die tijd meende men het fortuin van een huishouden af te lezen aan de salie in de tuin. De zaken zouden goed gaan als het struikje goed groeide en slecht als het struikje kwijnde.

Volgens een andere traditionele wijsheid zou de salieplant uitbundig groeien als het huishouden werd bestierd door een sterke vrouw. (Vgl. Rozemarijn (Bert)). (Spec)

Waarom "Jan Salie" geen compliment is, weet ik niet. (Lim)

"Cur moriatur homo, cui salva crescit in horto?" (waarom zou een mens die salie in zijn tuin heeft sterven?) was het motto van de beroemde medische school in Salerno. Spotters antwoordden daar echter op: "Contra vim mortis, non est medicamen in hortis" (Tegen de dood is geen kruid gewassen). (GÖÖK)

In de Middeleeuwen hield men salie ook voor een tovermiddel in de liefde. Het recept was als volgt: men maakt drie gaatjes in een salieblad, steekt er haren van zichzelf en van zijn geliefde door en legt dat bij zijn geliefde onder de drempel. Zij zal U met eeuwige toewijding belonen. (GÖÖK)

TANDPASTA

Ⓡ tandenpoetsen met een poeder van gewreven gedroogde salieblaadjes. (Lim)

Ⓡ SALIEMELK

Laat wat salieblaadjes in melk trekken. Voeg suiker/honing naar smaak toe.
Laat nog even doorkoken en zeef. Wordt warm gedronken. (Lim).

Ⓡ HAARLOTION

(om mooi donker haar te krijgen)

Neem 1 el thee en 1 el gedroogde salie, doe hier wat water op en laat 2 uur zachtjes trekken. Zeef. Wrijf hier 4 of 5 keer per week het hoofd goed mee in. Alle grijze haren zullen verdwijnen en men krijgt prachtig donkerbruin haar. Wil men deze lotion lang bewaren, voeg dan 1 el rum of eau de cologne toe.



SANGUISORBA MINOR

Klein Sorbenkruid (Kleine Pimpernel) (Rozenfamilie)

Bed ix

Engels: Salad-Burnet

Frans: La Petite Pimprenelle

Duits: Der Kleine Wiesenknopf

BIOTOOP:

Winterhard overblijvend kruid. Houdt van een droge kalkhoudende, zandige grond. Zaaien: april - juni in de vrije grond. Zaad komt na 2 - 4 weken op. Bloemkleur paarsrood. Bloeitijd juni t/m augustus. Hoogte 50 cm. (Thi/Spe)

OOGST:

De jonge blaadjes. Omdat de jonge blaadjes geogst worden, moet er voor worden gezorgd dat er geen bloemstengels gevormd worden. (Thi)

GEBRUIKTE DELEN:

De jonge blaadjes.



WERKZAME BESTANDDELEN:

Looistof. (Nop)

TOEPASSING:

Zijn naam verwijst naar bloedstelpend middel. (Spe)

Gebruik:

Aftreksel in wijn en bier:

- jicht en reumatiek

Thee:

- licht diuretisch en adstringerend

- zweetmiddel

- bevorderend voor de spijsvertering.

KEUKENKRUID: De jonge blaadjes hebben een komkommerachtige smaak. Fijngehakt gebruik als toekruid in:

- salades en sauzen

- bereiding kruidenazijn.

Pimpernelblaadjes ontwikkelen hun geur pas in kruidenazijn. Gedroogd verliest pimpernel het aroma; door koken verliest het tevens de smaak. (Thi)

GELEZEN OVER SANGUISORBA MINOR (OOK WEL DE KLEINE PIMPERNEL GENOEMD)

De geslachtsnaam is afkomstig van het Latijnse "sanguis sorbere", bloedabsorberend, wat verwijst naar zijn gebruik als bloedstelpend middel. Ook werd hij al vroeg als groente gekweekt. Hij had bijzondere waarde, doordat hij groen de winter doorkomt, zodat zijn verse blad aan de maaltijd kon worden toegevoegd op tijden dat er nauwelijks iets anders te krijgen was.

- Met zijn nootachtige tot komkommerachtige smaak is hij geschikt voor soepen, stoofschotels en sauzen.
- Afgetrokken in wijn of bier is hij aan te bevelen tegen jicht en reumatiek; in thee is hij licht diuretisch en adstringerend, een zweetmiddel en bevorderend voor de spijsvertering.
- Blijf hem snijden als de bloemen verschijnen, zodat U steeds jong blad heeft. (Spe)

SANGUISORBA OFFICINALIS

Grote Pimpernel

(Familie Roosachtigen)

Bed ij en ix

Engels: Great Burnet

Frans: La Grande Pimprenelle

Duits: Der Große Wiesenknopf

BIOTOOP:

Goed vochthoudende tot iets natte, matig voedselrijke zand- zavel- en laagveenbodem.

Verspreiding: Overijssel, Midden-Brabant, Midden-Limburg.

Vaste plant die 50 - 100 cm hoog wordt.

Bloeitijd juni - sep (Kos).

OOGST:

Juni tot en met Augustus.

GEBRUIKTE DELEN:

Blad (Nop), blad of bloem. (Meu)

WERKZAME BESTANDDELEN:

O.a. Looistof.



TOEPASSING:

Thee:

- bloedende wond (Gal/Din/Pet)

Vandaag:

Thee:

- urinedrijvend (Sta)
- in- en uitwendige bloedingen (Nop/Sta)
- diarree (Nop/Sta)
- dysenterie (Nop/Sta)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden gevonden.

GELEZEN OVER SANGUISORBA MAIOR

De geslachtsnaam is afkomstig van het Latijnse "sanguis sorbere", bloedabsorberend, wat verwijst naar zijn gebruik als bloedstelpend middel. (Spe) De kleur rood van de plant verwijst volgens de signatuurleer naar de kwaal waar ze tegen wordt toegepast: bloedingen. (Bert)

SAPONARIA OFFICINALIS**Zeepkruid****(Anjerfamilie)****Bed vj en xij**

Engels: Common Soapwort

Frans: La Saponaire Officinale

Duits: Das Echtes Seifenkraut

BIOTOOP:

Overblijvende plant met sterk-vertakte tot vingerdikte cilindervormige wortelstok, die bloeiende en niet bloeiende stengels vormt. In Nederland op droge of vochthoudende, en vaak kalkrijke voedselarme tot matig voedselrijke vaak zandige bodem. Weg- en spoorbermen, op dijken, industriële terreinen. (Kos) Sterk woekerende plant.

Het sap uit de wortelstok is GIFTIG. (Deltas; Ses beschrijft dit niet als zodanig).

Roze tot witte kroonbladeren.

Hoogte 40 - 70 cm. Bloeitijd juli - september.

OOGST:

Verzamelen van de wortel in het voorjaar of in de herfst, het kruid in de bloeitijd. Drogen mogelijk in de zon, het gunstigst bij 50 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

Wortelstok en wortelvezels. Het gedroogde kruid.

WERKZAME BESTANDELEN:

Saponine, in de wortel aanzienlijk meer dan in het loof.

TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege giftigheid.

Geen toepassing in de Middeleeuwen gevonden

Vandaag:

Bevordert het ophoesten bij bronchiaalkatar, zwak urineafdrijvend en zwak laxerend.

Gebruik:

Ⓜ Als afkooksel (1 tot 2 eetlepels fijngesneden kruid met 1 l water koud opzetten, enkele uren laten trekken, opkoken, en koud laten worden), minder vaak als poeder (2-4 gr. driemaal daags met water innemen).

Inwendig bij:

- bronchiaalkatar
- huiduitslag
- vochtophoping in het lichaam
- geelzucht (Spe)

Uitwendig:

- als badmiddel tegen huiduitslagen.

KEUKENKRUID:

- geen toepassing gevonden

Huishoudmiddel:

- in tijden van zeepgebrek als wasmiddel gebruikt, echter alleen voor gekleurd textiel.(Ses)



GELEZEN OVER SAPONARIA OFFICINALIS

Van het Latijnse "sapo", zeep, er op doelend dat de wortels met water een schuimende massa geven die als vervanging van zeep kan dienen (houtzeep). (Sha)

Waarschuwing: zeepkruid is in grotere hoeveelheden sterk laxerend en zelfs licht giftig. (Mab)

Door zijn hoge saponine-gehalte en zijn licht schuimende eigenschappen is hij eeuwenlang, in plaats van zeep, gebruikt om kleding, fijne stoffen en het lichaam te wassen. (She)

De plant is een goed reinigingsmiddel voor schilderijen en meubels, en hij wordt in shampoo en huidlotion verwerkt. (Spe)

Vroeger werd hij, als kwik niet had geholpen, beschouwd als een goed geneesmiddel voor geslachtsziekten. (Spe)

Om een afkooksel te maken dat als shampoo of als huidlotion kan worden gebruikt of om fijne stoffen te wassen, worden stukjes wortel 4 tot 5 minuten in water gekookt. Laat het afkooksel afkoelen en zeef het. (Spe)



SATUREJA MONTANA (Lipbloemenfamilie)

Bonekruid

Bed xij

Engels: Winter Savory

Frans: La Sarriette des Montagnes

Duits: Das Winter-Bohnenkraut

BIOTOOP:

Men onderscheid twee soorten: het eenjarig bonekruid, *Satureja Hortensis*, dat inheems is in het Middellandse Zeegebied en nu over de hele wereld verspreid is en en het overblijvend bonekruid, *Satureja Montana*, dat inheems in Zuid-Europa, maar ook op veel andere plaatsen is ingevoerd. *Satureja Montana*, dat in de kloostertuin staat, groeit op rotsige hellingen en op droge plaatsen. Het heeft opgaande rechte takken met stijve zijtakken en wordt 15-40 cm hoog. Het smalle ovale blad is puntig en de licht-paarse bloemen bloeien in juni. Zaaitijd april -juni in de vrije grond. Plantwijdte: rijtjes van 20 cm, in de rij dicht opeen. Houdt van veel zon. Scheuren of stekken is ook mogelijk. (Spe)



OOGST:

Kort voor de bloei is bonenkruid op zijn lekkerst. De bladeren en stelen worden vers en gedroogd gebruikt.

GEBRUIKTE DELEN:

Bladeren en stelen. Drogen in bosjes; bewaren in poedervorm of fijngehakt in een afgesloten bus.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie en looistof.

TOEPASSING:

Het eenjarig en overblijvend bonekruid worden voor dezelfde doeleinden gebruikt, als medicijn en als keukenkruid.

Thee:

- diarree (Gal)
- maagklachten (Gal/Uyl/Blo/Bi/Pet/El/Kal/Kur/Mes/x)
- kolieken (Gal/Huy)

Vandaag:

- eetlustopwekkend (Mab)
- bevorderen spijsvertering (Spe)

KEUKENKRUID:

Vers, gedroogd of in poedervorm

- tuinbonen, bruine en witte bonen
- linzensoep

In combinatie met tijm

- zuurkool (GÖÖK/Thieme)

GELEZEN OVER SATUREJA MONTANA

De geslachtsnaam stamt van het Latijnse "satyrus", een sater, hetgeen naar zijn oude status als afrodisiacum verwijst. (Spe)

Mességué schrijft dat dit kruid een belangrijk bestanddeel is van zijn liefdesdranken voor paren die kampen met frigiditeit of impotentie. (Spe)

De Italianen behoorden tot de eersten die gebruik maakten van het kruid, dat al in de tijd van de Romeinen met azijn tot een saus werd gemaakt. (Mab)

De Romeinen maakten er eenzelfde soort saus als muntsaus van en kruiden er vullingen van gevogelte mee, maar ook pasteien, worst, eieren, vlees en vis. (Spe)

In de Middeleeuwen was het in trek vanwege zijn stimulerende en verzachtende eigenschappen. Het genoot waardering, omdat het de spijsvertering bevordert, maagkramp bestrijdt, winderigheid tegengaat, een gistende darmflora kan ontsmetten, urine uitdrijft en een licht purgerend effect heeft. Het werd ook werkzaam geacht als slijmoplosser, tegen astma en als gorgeldrank voor de keel en bij blaren in de mond. (Spe)

De plant wordt in Engeland meer gebruikt dan hier en reeds in de dagen van de Tudors werd hij in de keuken toegepast. Ook werden er lage hegjes van geplant, waar mr. Hyll in zijn "Proffitable Arte of Gardening" in 1568 van schrijft: "and it may eyther be set with Isope and Tyme or with winter Savory (Bonenkruid) and Tyme. For theese do well endure all the winter through grene".

In een recept uit die tijd: Savory stuffing fore Fish. (Lim)

De benaming "bonenkruid" is voortgekomen uit de omstandigheid dat hij in allerlei bonenschotels wordt gebruikt, vooral bij tuinbonen.

Het kruid bevat een sterke, luchtige olie, die de spijsvertering bevordert, en is daarom aan te bevelen om voedsel mee te kruiden dat moeilijk te verteren is, zoals varkensvlees en komkommer. (Spe)

Tegenwoordig wordt het zeer veel in de parfumindustrie gebruikt en ook bij het maken van wijnen en andere spiritualiën.
(Spe)

Ⓡ Om een aftreksel te maken overgiet u 45 - 60 gr blad met 1 l kokend water en laat dat 5 of 10 minuten trekken. Drink na iedere maaltijd een kopje, om de spijsvertering te bevorderen. (Spe)



SEDUM TELEPHIUM (Vetplantenfamilie)

Hemelsleutel

Bed xij

Engels: Orpine, Livelong
Frans: Orpin Reprise, Grand Orpin
Duits: Die Große Fetthenne

BIOTOOP:

Statige, overblijvende plant met knolvormige wortels en stevige, onvertakte of weinig vertakte, blauwgroene of roodachtige stengels. De bladen zijn tegenoverstaand of staan in een krans. De bloemen zitten in grote vlakke bloemtuiten en zijn rozerood, geelrood, wit of geelgroen. In Nederland vrij algemeen in bosrijke, zandige streken.

Hoogte 20 - 60 cm. Bloeitijd juni - september.

OOGST:

Verzamelen in de bloeitijd. Drogen zo mogelijk in de zon.

GEBRUIKTE DELEN:

Vooral het verse blad, minder vaak ook het gehele gedroogde kruid.



WERKZAME BESTANDDELEN:

Zijn onvoldoende bekend. Aangetoond zijn looistoffen en slijm.

TOEPASSING:

Geen toepassing in verleden gevonden.

Vandaag:

Het verse en verwerkte kruid:

- prikkelend op de huid (roodheid) en
- bevordert bevordert bloeddorstroming (Ses/Nop)

Gebruik:

Het geplette kruid:

- bevordert genezing etterende en slecht genezende wonden
- zalf uit de bladen kan door de leek niet vakkundig worden gebruikt. (Ses)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

Gele Mosterd

SINAPSIS ALBA (Kruisbloemenfamilie)

Bed v

Engels: White Mustard
Frans: La Moutarde Blanche
Duits: Weißer Senf/Senf.

BIOTOOP:

Afkomstig uit Zuid-Europa en Middellandse Zeegebied. Open, vochtige, voedselrijke, zandige tot kleiige bodem. Te vinden op braakliggende terreinen, havens-, spoorweg- en opslagterreinen; langs hekwerken. Algemeen in het rivierengebied en aangrenzende steden.

Eenjarige plant. Zaaïen maart - mei.

Bloeitijd: juni - september.

Hoogte: 70 - 180 cm.

Doorsnede zaden: 1 1/2 mm

**OOGST:**

De zaden, die rijp zijn in augustus.

De jonge blaadjes

GEBRUIKTE DELEN:

De zaden; de jonge blaadjes (kunnen niet gedroogd worden).

WERKZAME BESTANDDELEN:

30% vette olie, daarnaast als voornaamste werkzame stof van de etherische olie: glycoside sinalbine. Dit heeft van zichzelf een zachte smaak. Door de aanwezigheid van myrosine enzymen en door toevoeging van water wordt het glycoside omgezet in een scherpe mosterdolie.

TOEPASSING:

Eten: - impotentie (Hipp/Bakk/Bus)

Vandaag:

Inwendig: - stoornissen in de spijsvertering en bij winderigheid.

Uitwendig: - mosterdpleisters bij verschillende soorten ontstekingen.
- mosterdspiritus is masseermiddel. Mosterd oefent huid-prikkelende werking uit.

Baden: - mosterdbaden hebben een opwekkende invloed. (GÖÖK).

KEUKENKRUID:

- als basis voor sauzen;

- past bij vis, kaas, vlees, worst.

Mosterd maken:

- ®
- op de plaats van de gele bloemen ontwikkelen zich peulen met zaadjes
 - de peulen met scherpe haartjes oogsten (doe daarom handschoenen aan) wanneer ze grijs-bruin zijn
 - wanneer de peulen droog zijn knoop dan telkens een beetje in een doek en sla daarmee tegen de muur of op tafel; door deze manier van dorsen het kaf van de zaden scheiden
 - de zaden bewaren tot u mosterd wilt maken: zet dan de zaden in een pot heel dik onder natuurazijn en laat dit 24 uur staan; de zaden zwellen en geven olie af aan de azijn (mosterd dressing)
 - de zaden kunt u vijzelen (grove mosterd) of blenderen (fijne mosterd) en de gewenste structuur geven met de dressing. Klaar! Desgewenst honing, tijm, peper, zout, witte wijn toevoegen.

SOLIDAGO VIRGAUREA (Compositenfamilie)

Guldenroede

Bed iij

Engels: Goldenrods
Frans: Solidages
Duits: Die Goldruten

BIOTOOP:

Solidago virgaurea is een overblijvend kruid dat inheems is in Europa, Azië en Noord-Amerika. In het wild groeit hij in droge bossen, op duinen, braakliggende akkers, rotesen en kliffen. Het kruid heeft een krachtige penwortel waaruit vertakte, bebladerde stengels komen van 10 – 75 cm hoog. De gesteelde onderste bladeren zijn ovaal, tot ellipsvormig, puntig en gezaagd. De stengelbladeren zijn smaller, steelloos en meestal gaafrandig. De bloemen groeien in een tros- of pluimvormige bloeiwijze die is samengesteld uit kleine goudgele bloemetjes. Ze bloeien van eind juli tot oktober. De geslachtsnaam komt van het Latijnse “solidare” dat “heel maken” betekent en dat verwijst naar zijn oude reputatie als heelmiddel, vandaar ook de oude volksnaam “heidens wondkruid”. Het kruid kan makkelijk in de hefdt voor scheuren worden vermenigvuldigd. De plant houdt van notmale vochtige grond en een zonnige op schaduwplaats. (Spe)



OOGST:

Bloem, stengel, blad tijdens de bloeiperiode. (Spe)

GEBRUIKTE DELEN:

Bloem, stengel, blad.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Saponiënen, flavonoïden, tanninen, etherische olie. (Mab)

TOEPASSING:

Aftreksel:

- urinedrijvend (Spe/ Meu/Mab/Nop)

Wondwater:

- wondgenezing (Spe/Nop)

Vandaag:

Thee:

- nier- en urineweginfecties (Meu/Mab/Nop)

- nierstenen (Meu/Mab/Spe)

- diarree (Meu/Mab/Nop)

- jicht (Nop)

- eetlustopwekkend (Nop)

Wondwater:

- ontsmettend in gorgelwater en op wonden (Nop)

Gebruik:

Ⓜ **Als aftreksel:** doe 60 gr. gedroogde bladeren en bloemen bij 1 l kokend water, laat dit één minuut koken en nog 10 min. trekken; zeef het vocht en drink er drie of vier koppen per dag van. (Spe)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

SYMPHYTUM OFFICINALE (Ruwbladigenfamilie)

Gewone Smeerwortel

Bed ij

Engels: Comfrey

Frans: La Consoude Officinale

Duits: Der Echte Beinwell

BIOTOOP:

Overblijvende plant met een 1-2 cm dikke, vlezige, van buiten zwartbruine, van binnen witte wortelstok. De stengels zijn bezet met ruwe lange haren. De bladen kunnen meer dan 20 cm lang worden; de onderste zijn eirond langwerpig, de bovenste lancetvormig, van boven zwak, van onder sterk ruwbehaard. De bloemen zijn vuilviolet of geel wit. In ons land algemeen voorkomend in vochtig grasgrond en langs de slootkant. Hoogte 30 - 90 cm. Bloeitijd mei - augustus.



OOGST:

Het voorjaar (vóór het uitlopen), anders in de late herfst.

GEBRUIKTE DELEN:

De verse of de gedroogde wortel.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Slijm, looistof, allantoine en sporen van alkaloiden.

TOEPASSING:

Thee:

- bronchitis (Gal/Din/El)
- bloedende wond (Dios/Plin/Par/Dodn/vBev/vAnd/Bi)
- kneuzing of verstuiking (Plin/ Gal/Din/Vog/Blo/El/Tho/x)
- wonden, algemeen (vAnd/Bakk/Din/Uyl/Blo/Bus/ Bi/El /xxx)

Kompres met in stukjes gesneden wortel:

Kompres van wortel schijfjes op de wond:

Fijngehakte, goed schoon gemaakte, smeewortel op absorberend papier/linnen, daarbij een gaatje in het midden open latend en 24 uur laten zitten:

- zwerende en slecht genezende wonden (Dios/Plin/Gal/Par/ Dodn/vBev/dCoc/vAnd/Bakk/Din/Uyl/Blo/Bus/Bi/El/xxx)

Vandaag:

- werkt zwak bloeddrukverlagend of zwak -verhogend
- licht laxerend
- bloeduitstorting, genezend bij slecht helende wonden,
- ontstekingswerend en pijn verzachtend.

Gebruik: vooral **uitwendig** gebruikt als omslag (fijn gewreven verse wortel, of verpoederde gedroogde wortel) met water bereid.

Omslagen bij:

- bloeduitstorting
- jicht
- slecht genezende wonden
- aderontstekingen
- open spataderen

® **Inwendig** gebruik als licht laxermiddel (1-3 theelepels vol poeder met water fijnwrijven en innemen). (Ses)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER SYMPHYTUM OFFICINALE

De Latijnse naam "Symphytum", van het Griekse woord "sumphuo", laten samengroeien, verwijst naar de eigenschap beenbreuken en wondranden weer aan elkaar te laten groeien. De naam timmermanswortel wijst ook in die richting. Deze eigenschap van smeewortel was al in de Romeinse tijd bekend. Nu zijn er zelfs orthopedisch chirurgen die het kruid bij gecompliceerde beenbreuken gebruiken. (Pol)

De naam smeewortel is te danken aan de taaie, lijmachtige, substantie in de wortelstok die op zweren werd gesmeerd. (Spe)

De proteïnerijke smeewortel wordt gebruikt als dierlijk voedsel, organische mest en medicijn. (Pol)

Voor maagzweren is smeewortel een traditioneel middel....

Verschillende onderzoeken hebben bewezen dat smeewortel de geslachtshormonen kan beïnvloeden (denk aan zijn steroïdale saponinen die de ovaria en testikels stimuleren). Gerard, die smeewortel voorschreef voor rugpijn, noteerde dat het "onwillekeurige zaadlozingen bij mannen veroorzaakte" (Mab) (ik heb ooit gelezen dat je van masturberen rugpijn krijgt. (Bert))

Modern onderzoek heeft aangetoond dat de plant de stoffen allantine en choline bevat, die een gezonde aanmaak van rode bloedlichaampje bevorderen. (Spe)

Amerikaans onderzoek heeft aangetoond dat smeewortel rode bloedcellen afbreekt, een uitkomst, die zijn nut bij kneuzingen lijkt te bevestigen. (Mab)

Kortgeleden was er enige ongerustheid over de pyrrolizidine alkaloiden in smeewortel die leverschade zouden kunnen veroorzaken. Dit effect is echter alleen maar aangetoond bij grote doses plantenextract en niet bij normale therapeutische hoeveelheden van de plant als geheel. (Pol)

..Australisch onderzoek vond deze alkaloiden in verscheidene soorten van de Boraginaceae en het kreeg ook als uitkomst dat ratten, die op een dieet van 33% smeewortelbladeren leefden, leverkanker kregen. Maar een van de weinige onderzoeken waarbij de gehele plant gebruikt werd, leverde als uitkomst op dat ze niet kankerverwekkend was, maar juist het tegendeel. (Mab)

De plant bevat pyrrolizidine alkaloiden die als kankerverwekkend bekend staan. Dit geldt alleen voor inwendig gebruik van de wortel en het kruid, en niet voor uitwendig gebruik. (Spe)

Ter behandeling van kloven in borsten plaatst men de wortel, uitgehold in de vorm van een vingerhoed, op de tepels. (Meu)



TANACETUM VULGARE (Compositenfamilie)

Boerenwormkruid

Bed ij

Engels: Tansy

Frans: La Tanaisie Commune

Duits: Der Rainfarn

BIOTOOP:

Overblijvende plant, die vanuit een korte wortelstok een aantal, tot meer dan 100 cm hoge, stengels vormt. Komt in Nederland algemeen voor langs wegen en dijken, op ruigten, vooral op zandige plaatsen. De bladen van de plant zijn duidelijk behaard. Bloemen hebben een diepgele kleur. Bloeitijd juli - herfst. Vermeerderen door scheuren in het voorjaar of in de herfst.

OOGST:

Verzamelen in de bloeitijd; drogen in de schaduw, niet boven 35 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde bloemhoofdjes; minder vaak het gedroogde bloeiende kruid.

WERKZAME BESTANDELEN:

Etherische olie dat vaak het **GIFTIGE** thujon bevat.



TOEPASSING: Alleen toe te passen op voorschrift van een arts vanwege giftigheid.

- Thee:** - wormen (Gal/Dod/dCoc/vAnd/Din/Uyl/Blo/Bus/Bi/Pet/Ros/xx)
- Eten:** - diarree (Yp)
- Pillen van:** - bloedspugen (Yp)
- Vandaag:** - wormafdrijvend, vooral op spoel- en lintwormen.
- bevordert de bloedtoevoer naar de buikorganen.
- Let op:** - hoge doses veroorzaken duizeligheid, krampen, buikpijn en kunnen dodelijk zijn.
- Gebruik:** Er bestaan zeer giftige variëteiten, die uiterlijk niet te herkennen zijn. Daarom moet boerenwormkruid niet meer medisch worden toegepast en zeker niet bij zwangerschap.
- Tegen wormen bestaan tegenwoordig veel werkzaamere, minder giftige middelen. (Ses)
- KEUKENKRUID:** - verse blaadjes in gebak, pudding en pannenkoeken.

GELEZEN OVER TANACETUM VULGARE

De geslachtsnaam is waarschijnlijk afkomstig van het Griekse "athanatoia", "onsterfelijkheid", in een verwijzing naar de lang bloeiende bloemen, of omdat de plant aan Ganymedes werd gegeven om hem onsterfelijk te maken, of omdat de plant werd gebruikt om ontbinding van dode lichamen tegen te gaan. (Spe)

De plant werd al in de oudheid bij begrafenissen gebruikt. In de Middeleeuwen was het één van de strooikruiden en vooral geliefd om zijn insectenetende eigenschappen.

Boerenwormkruid is al eeuwenlang als geneeskruid toegepast om wormen te verdrijven (vooral bij kinderen), tegen mensenvlooien, bedwantsen en vlooien bij honden. (Spe)

Het kruid had ook de naam een uitstekend tonicum te zijn om te gebruiken in het voorjaar, na de vastentijd. Het zou goed zijn bij gebrek aan eetlust, misselijkheid, pijn, problemen van hysterische en nerveuze aard, geelzucht, hoge bloeddruk en menstruatieproblemen. Tegenwoordig wordt er echter een gevaar in gezien om het in grote hoeveelheden te gebruiken omdat het vergiftiging en epileptische aanvallen kan veroorzaken en omdat het de maag ernstig kan irriteren. (Spe)

Omdat het een plant is die uitblijvende menstruatie op gang kan brengen, mag hij onder geen voorwaarde door zwangere vrouwen worden gebruikt (Spe/Mab).

Boerenwormkruid heeft ook een lange culinaire geschiedenis. De verse, jonge, blaadjes werden in het voorjaar gegeten in gebak, pudding en pannenkoeken. De plant heeft een hete, peperachtige smaak, waar vele mensen niet van houden, en werd in de Middeleeuwen graag gebruikt ter vervanging van dure specerijen, zoals nootmuskaat en kaneel. Hij werd gebruikt om vla, pudding, gebak, omelet, vis en worst te kruiden. (Spe).

Ⓜ Een aftreksel van boerenwormkruid kan bij kiespijn, oor- en oogzwellingen worden toegepast: overgiet 30 gr fijngesneden blad met 1/2 l kokend water en laat dit 5 minuten trekken; zeef het vocht en zoet het. (Spe)

Boerenwormkruid heeft, net als absint-alsem, een hoog gehalte aan thujon, wat in principe schadelijk is voor het centrale zenuwstelsel als het in te grote doses of te lang wordt gebruikt. (Mab)



TANACETUM PARTHENIUM (Compositietenfamilie)

Moederkruid

Bed j en xij

Engels: Feverfew

Frans: La Grande Camomille

Duits: Mutterkraut

BIOTOOP:

Eenjarig tot overblijvend kruid, dat waarschijnlijk inheems is in Zuid-Europa, maar dat nu in heel Europa en in Noord- en Zuid-Amerika te vinden is. De plant groeit in hagen, op muren, braakliggende terreinen en rotsachtige plaatsen, meestal verwilderd. Het heeft een opgaande, gegroefde, behaarde stengel van 25 tot 60 cm hoog. De geelgroene bladeren zijn verdeeld in ovale, geveerde blaadjes met een getande bladrand. De bloemhoofdjes zijn klein en talrijk; ze hebben een geel hart en witte straalbloemen. Bloei van mei tot november. (Spe)



OOGST:

Mei t/m augustus.

GEBRUIKTE DELEN:

Bladeren. (Mab)

WERKZAME BESTANDDELEN: Niet gebruiken tijdens zwangerschap (Spe)

Sesquipertene lactonen (met pathenolide en santamarine), etherische olie, tanninen. (Mab)

TOEPASSING:

- weeënbevorderend (Dios/Nop)
- astma (Dios/Nop)
- tegen melancholie (Dios/Nop)

Vandaag: Moederkruid is wetenschappelijk onderzocht en lijkt werkzaam te zijn tegen:

- migraine (Mab/Spe)
- onderdrukken van misselijkheid en braken (Mab)
- verzachten pijn bij artritis (Mab)
- bevorderen van slaap (Mab)
- verbeteren spijsvertering (Mab)
- tegen depressie (Mab)

Gebruik:

- 1 tot 4 verse bladeren per dag eten v, vanwege de bittere smaak tussen een boterham; kan mondblaren veroorzaken
- **Ⓜ** voor de wintermaanden: kook van suiker en water een siroop; laat deze afkoelen en voeg verse bladeren toe of:
snijd verse bladeren fijn en vermeng ze met honing (werkt conserverend) of:
- water met blad laten invriezen.

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

TEUCRIUM CHAMAEDRYS (Lipbloemenfamilie)

Echte Gamander

Bed vj

Engels: The Wall Germander
Frans: La Germandrée petit-chêne
Duits: Der Echte Gamander

BIOTOOP:

Gamander is een blijvend halfstruikje, dat zich vanuit een wortelstok verspreidt door ondergrondse gele uitlopers. In Nederland op heuvelachtige grond (zeer zeldzaam). De stengels zijn rond en dikwijls roodviolet getint. De tamelijk grote bloemen hebben een rozerode kroon. Bloeitijd juni - september. Hoogte 30 – 100 cm. De gehele plant geurt aromatisch.

OOGST:

Verzamelen in de bloeitijd; drogen in de schaduw, niet boven 35 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

Het bloeiende gedroogde kruid.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie en looistof.

TOEPASSING:

Geen toepassing in verleden gevonden.



Vandaag:

- werkt prikkelend op de maagwerking
- licht stoppend op de darmen
- versnelt de genezing van etterende wonden

Gebruik:

® Meestal als thee (2 eetlepels fijn gesneden kruid met een 1/2 liter kokend water overgieten en laten trekken)

Inwendig:

- maagklachten
- gebrek aan eetlust
- (minder vaak) tegen diarree.
- inwendige toepassing tegen steken in de zij (nauwelijks werkzaam).

Uitwendig:

- wordt de thee gebruikt voor het baden bij slecht genezende wonden. (Ses)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER TEUCRIUM CHAMAEDRYS

Vroeger werd Echte Gamander tegen diverse ziekten gebruikt - zo zou hij Karel V, de keizer van het Heilige Roomse Rijk, van de jicht hebben genezen. Culpeper raadde een afkooksel van de bladeren, gezoet met honing, aan voor een hele reeks ziekten, variërend van slangenbeten tot koorts en van hoofdpijn tot epilepsie. De plant zou ook helpen bij baarmoederproblemen en astmatische hoest verminderen. Tegenwoordig wordt hij soms uitwendig gebruikt om aandoeningen van het tandvlees te behandelen, maar om zijn stimulerende en versterkende eigenschappen wordt hij nu veruit het meest gebruikt bij het maken van alcoholhoudende dranken. (Spe)

THYMUS VULGARIS (Lipbloemenfamilie)

Echte Tijn

Bed x

Engels: (Garden) Thyme

Frans: Le Thym Commun

Duits: Echter Thymian

BIOTOOP:

Rechtopstaand, meestal overblijvend, sierlijk heestertje met houtachtige takjes en lijnvormige tot elliptische 4 - 10 mm lange, tegenover elkaar staande, aan de rand meestal omgerolde bladen, die aan de bovenzijde weinig, aan de onderzijde viltig behaard zijn. Bloempjes zijn roze tot lila gekleurd. Inheems in landen bij de Middellandse zee; in Nederland teelt door kweek. Telen door zaaien, (alleen in warme streken de moeite waard).

Bloeitijd juni/juli. Hoogte 15 - 20 cm. De hele plant riekt en smaakt aangenaam aromatisch.



OOGST:

Oogsten van "zuivere bladeren" voor de bloei; oogst van bladeren tijdens de bloei ook mogelijk.

Drogen in de schaduw, niet boven 35 grC

GEBRUIKTE DELEN:

De bloeiende takjes; de blaadjes.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Etherische olie met thymol en weinig looistof.

TOEPASSING:

Thee:

- astma (Gal/Bus/El)
- bronchitis (Gal/Bus/Sta/Kal/El/xxxx)
- kolieken (Gal/Din/Blo)
- overvloedige menstruatie (Gal/Din/Bi)
- vastzittend slijm (Gal/Bi/Pet/Ses)
- vallende ziekte (Gal)

Baden/kompressen met aftreksel van:

- lymfklierontsteking (Gal/Din)

Kopje tijn getrokken op water voor de maaltijd:

- maagpijn (Gal/Din/Blo/Sta/El/Kal/xx)

Vandaag: werkt desinfecterend; beïnvloedt darmbacteriën; eetlustopwekkend; kalmeert en werkt oplossend
Bij krampachtige hoest, vooral bij kinkhoest.

Gebruik: (R) Als thee (1-2 eetlepels blaadjes met 1 liter water verhitten tot koken en laten trekken:

Inwendig bij:

- kinkhoest
- andere hoest
- diarreeën
- maagklachten

Grotere dosis - hardnekkige spoel- en lintwormen.

Uitwendig bij: - baden van geïnfecteerde en slecht genezende wonden. (Ses)

KEUKENKRUID:

- gehakt- en leverballetjes
- rundvlees en wild
- gevogelte en gebraden vis
- kruidensauzen en -soepen
- peulvruchtensauzen

Als marinade met kruidenazijn: - schapen- en vet varkensvlees - tomatengerechten

In kruiden- en bitterlikeuren: - abdij- en alpenkruidenlikeur, Stonsdorfer en Chartreuse (GÖÖK)

GELEZEN OVER THYMUS VULGARIS EN THYMUS SERPYLLUM

Naam mogelijk afkomstig van het Griekse "thymos", dat weer afgeleid is van "thuo", parfumeren. (Sha)

De geslachtsnaam is afgeleid van het Griekse woord "thymon", verbranden, doordat het kruid gebruikt werd als zoete wierook, of van het Griekse "Thumus", moed, vanwege het geloof dat het de strijders aanmoedigde.

De Nederlandse naam stamt van het Griekse "Thymus", een offer branden. De Romeinse soldaten baadden in een tijmbad om energie op te doen. De ontsmettende eigenschappen waren nog vroeger bekend en de Egyptenaren gebruikten tijm bij het balsemen (wilde tijm)(Spe) en als parfum. (echte tijm)(GÖÖK)

De Grieken kruiden er bepaalde kaassoorten en dranken mee en wreven het vlees, dat gerookt moest worden, met tijm in. (GÖÖK) (echte tijm)

In het oude Rome stond tijmhoning bekend als de beste honing uit Athene. De verbrande bladeren werden vaak als insecticide gebruikt. (Pol)(echte/wilde tijm)

Bij de Germanen was wilde tijm, evenals andere aromatische planten, aan de godin Freija gewijd. Later mocht hij in het kruidenbosje, dat aan Maria-Hemelvaart gewijd werd, niet ontbreken. Volgens een legende uit Tirol, rustte de moeder van Jezus tijdens een wandeling door de bergen uit bij een veld met wilde tijm. In Beieren en Oostenrijk droeg men vroeger bij de Corpus-Domini processie wilde tijmkransen mee, die daarna als afweermiddel tegen heksen in de huizen opgehangen werden. (GÖÖK)(wilde tijm)

In de Middeleeuwen borduurden dames takjes tijm en bijen op de sjerp van hun ridders, of gaven ze een paar takjes voor de toernooien begonnen. In veel streken behoort tijm tot de 9 kruiden die aan Maria-Hemelvaart gewijd worden. Uit Duitsland stamt de gewoonte dat de bruid na de plechtigheid een takje tijm in haar schoen legt en met het versje: "ick tret', ick tret' up Thymian, kieck du mir keene andre an!" aanspraak maakt op echtelijke trouw. (GÖÖK)(echte tijm)

Het is één der zeven balsemkruiden. (Lim)(echte/wilde tijm)

In de Middeleeuwen droegen de edelen kleine boeketjes aromatische kruiden, waaronder tijm, met zich mee om de kwalijke geuren en ziektekiemen van het gewone volk af te weren. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat tijm zo sterk is dat het bacillen in 40 seconden kan doden. Als regelmatig tijm wordt gebruikt, is het voor kleinere ontstekingen dan ook niet nodig de hulp van antibiotica in te roepen...Bewaar de gedroogde tijm in een luchtdicht afgesloten pot, dan behoudt hij zijn geur. (Spe) (wilde tijm)

® TIJMSAUS

Bij peulvruchten: 30 gr boter, 30 gr bloem, 1/4 l bouillon, 1/4 l melk, 3 el (of meer) gehakte tijm en eventueel nog wat zout. (GÖÖK) (echte tijm)

Hoewel de plant als geheel in medicinale doses onschadelijk is, is de geïsoleerde olie in iedere hoeveelheid giftig. Deze mag niet inwendig worden gebruikt, tenzij voorgeschreven door professionele kruidengezeters of in capsulevorm. Dit middel vermijden tijdens zwangerschap. (Mab) (echte tijm)

VALERIANA OFFICINALIS**Echte Valeriaan****(Valeriaanfamilie)****Bed ij en viij**

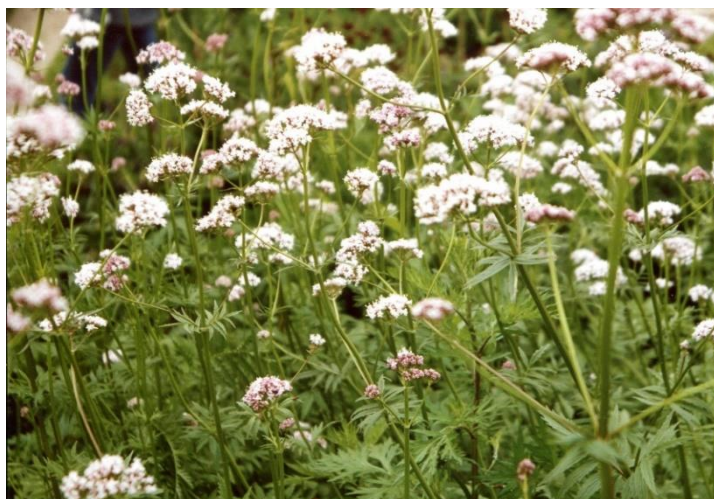
Engels: Valerian

Frans: La Valériane Officinale

Duits: Echter Baldrian

BIOTOOP:

Overblijvende plant die vanuit een korte wortelstok uitlopers vormt. Vanuit de ongeveer 2 cm grote wortelstok ontspringen bij de in het wild groeiende planten enige, ongeveer 2-3 mm dikken en 20-30 cm langewortelvezels. Bij de gekweekte plant ontstaan vele van zulke ondergrondse uitlopers. In Nederland algemeen voorkomend op vochtige plaatsen in bossen en langs waterkanten. Kweken door uitplanten van jonge in herfst of voorjaar verzamelde plantjes van de uitlopers. Rozerode, minder vaak witte buisvormige bloempjes. Bloeitijd juni - september. Hoogte tot 120 cm.

**OOGST:**

Van september tot november. Drogen in de schaduw.

GEBRUIKTE DELEN:

De verse en gedroogde wortelstok met de wortels.

De wortels goed wassen en als ze voor drogen zijn bestemd, met een zeer grove kam uitkammen.

WERKZAME BESTANDELEN:

Valpotriaat, etherische olie en een krampopheffende stof.

TOEPASSING:

valeriaan met melk innemen:

thee:

baden/kompressen met aftreksel van:

baden met aftreksel v.d. wortel:

aftreksel drinken:

thee v.d. wortel:

- duizeligheid (Gal/Din/Bus)

- hoest (Gal/Ses)

- oogklachten (Gal/Kur)

- overgangsklachten (Gal)

- slapeloosheid (Gal/Vog/Uyl/Bus/Sta/Bi/
/Huy/Kal/Kur/Oma/San/xxx)

- zenuwachtigheid (Gal/Din/Uyl/Blö/Bus/Sta/
/Bi/Pet/Ses/El/Kur/Oma/San/Tho/xxx)

Vandaag:

- werkt kalmerend en licht slaapverwekkend.

Gebruik:

Ⓡ de tinctuur uit verse wortels en de thee (1 theelepel fijn gesneden kruid met koud water verhitten tot koken en laten trekken) tegen

- nervositeit

- lichte slapeloosheid

- nerveuze hartklachten

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER VALERIANA OFFICINALIS

De geslachtsnaam is òf afgeleid van Valerius, van wie men dacht dat hij de eerste was die de plant als geneesmiddel gebruikte, òf van het Latijnse woord "valere" gezond zijn, wat verwijst naar zijn geneeskrachtige eigenschappen. Hippocrates raadde hem in de 4e eeuw v.Chr. al aan. (Spe)

In de Middeleeuwen was het een zeer gewaardeerd kruid, dat toen veel in kloostertuinen werd gekweekt en toepassingen vond als keukenkruid en parfum. De wortels werden tussen de kleding gelegd om ze lekker te laten ruiken. (Spe)

Hoewel de werking niet helemaal duidelijk is, stond hij al heel vroeg bekend om zijn kalmerende, anti-depressieve en krampstillende eigenschappen. (Spe)

Zijn werking tegen epilepsie werd in de 16e eeuw voor het eerst onderkend door Fabius Calugna, die zichzelf ermee genas. Sindsdien werd het kruid voorgeschreven bij zenuwziekte, hysterie, Sint-Vitusdans, duizeligheid, migraine, hartkloppingen, slapeloosheid, maagkrampen enz. (Spe)

Katten worden bevangen door een gelukzalige razernij als ze de geur van valeriaanwortel ruiken, terwijl mensen er kalm en ontspannen van worden. (Pol)

Valeriaan heeft een uitzonderlijk effect op het zenuwstelsel van bepaalde dieren, vooral katten en ratten. De "Rattenvanger van Hamelen" zou mogelijk valeriaanwortel in zijn zakken hebben gehad, waardoor de ratten het niet konden weerstaan om hem te volgen en de dood vonden in de rivier de Weser. (Spe)

In de Middeleeuwen werd valeriaan aangeraden voor nog een verscheidenheid aan klachten. Culpeper schrijft: "Een afkooksel van dit kruid neemt pijnen in de zij weg, brengt de maandstonden van vrouwen op gang en wordt gebruikt als tegengif.

De wortel, gekookt met zoethout, rozijnen en anijszaad, helpt bij moeilijk ademen, bij hoest, om slijm op te geven en de luchtwegen te reinigen. In wijn gekookt en gedronken is hij goed tegen giftige beten en steken. Hij helpt tegen winderigheid en heeft uitstekende kwaliteiten tot het helen van inwendige pijnen en wonden, voor uitwendige sneden en verwondingen, en om splinters of doorns uit het vlees te drijven.

(Spe)



Indiaanstammen gebruikten bepaalde een inheemse valeriaansoort, lang voordat de Europeanen Noord-Amerika koloniseerden, om snijwonden en andere kwetsuren mee te genezen.

De gedroogde plant heeft een karakteristieke geur, die de verse valeriaan mist. (Pol)

VERBASCUM THAPSUS (Helmkruidfamilie)

Koningskaars

Bed j

Engels: Great Mullein

Frans: La Molène Bouillon-blanc

Duits: Die Kleinblütige Königskerze

BIOTOOP:

Winterharde, tweejarige plant, die ook wel Stalkaars genoemd wordt. Komt in Nederland voor in duinen en onbebouwde zandgronden. Zaaït zichzelf makkelijk uit. De gele bloemen zitten in grote aantallen langs de bloemstelen. De bladeren zijn behaard en grof en staan in grote rozetten dicht bij de grond. Vraagt een zonnige plek. Zaaïen in het voorjaar. Bloeitijd juni - september. Hoogte 200 cm. (Deltas/Spec).

OOGST:

In het tweede jaar van juni - augustus, bijna dagelijks, omdat de bloemen na elkaar opengaan en snel afvallen. Drogen alleen bij volkomen droog weer in de vrije lucht in de schaduw, anders bij 35 - 40 grC.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde bloemkronen met de meeldraden. (Ses)

Het gedroogde blad (Spec)

WERKZAME BESTANDELEN:

Saponine, slijm en sporen van suiker en van etherische olie. (Sta)

TOEPASSING:

Thee:

- leveraandoening (Gal/Din)
- galklachten (Gal)
- spierkrampen (Gal)

Baden/kompressen van aftreksel van:

- pijn (Gal)
- zwerende en slecht genezende wonden (Gal/Din/Sta)
- aambeien (Gal)

Vandaag: Aanbevolen bij borstklachten, zoals keelpijn, angina, astma, droge hoest bij kinderen en heesheid. Heeft kalmerende, anti-septische eigenschappen.

Gebruik:

Ⓜ Als aftreksel: (30 gr. bladeren en bloemen met 1 l kokend water overgieten en laat dit 10 min. trekken; ZEVEN DOOR EEN FIJNE KAASDOEK (om kleine haartjes te verwijderen, die flinke irritatie kunnen opwekken in de mond en op de huid; drink het of gorgel er mee)

- keelpijn
- hardnekkige hoest (Spec)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.



GELEZEN OVER VERBASCUM

Andere soorten toortsen die in Europa voorkomen kunnen op dezelfde wijze gebruikt worden zoals de Keizerskaars (*Verbascum Thapsiforme* Schra.) en de Windbloemtoorts (*Verbascum phlomoides*). (Sne)

Naam mogelijk afkomstig van het Latijnse "barba", baard. Vele soorten zien er behaard of donzig uit. (Sha)

De Nederlandse naam komt zowel van zijn statige, kaarsvormige bloeiwijze als van het gebruik van de bloemstengels als fakkel of toorts, nadat ze in vet, hars of pek waren gedoopt.

Een afgeleide van het bovenstaande verhaal hoorde ik in 2016 van een IVN gids tijdens een wandeling door het Noordwijkse duingebied: "boeren smeerden de toorts in met vet en gebruikten die als verlichting in de stal". Lijkt met zeer brandgevaarlijk. (Bert).

Koningskaars is ook bekend onder de naam aronsstaf, een naam die eveneens verwijst naar de vorm van de bloeistengel. De plant zou de kracht hebben boze geesten te verdrijven en volgens Homerus was het de plant die Odysseus meenam om zich te beschermen tegen de magische krachten van Circe. (Spe)



**De andere zijde van het klooster met in bloei
Brandende Liefde en Slangekruid**

VERBENA OFFICINALIS (IJzerhardfamilie)

Bed v

IJzerhard

Engels: Common Vervain
Frans: La Verveine officinale
Duits: Das Echte Eisenkraut

BIOTOOP:

Winterhard, overblijvend, kruid, inheems in Europa, Noord-Afrika en West-Azië. Groeit in elke grondsoort. Algemeen op braakliggende terreinen, langs wegbermen, in weilanden en tussen ruïnes. IJzerhard heeft een spoelvormige wortel en verscheidene taaie en opgaande stengels die 60 cm hoog worden. De vertakte stengel is bijna vierkant en de tegenoverstaande bladeren zijn diep gedeeld in ongelijke lobben. De kleine lila bloemen met hun vijf kroonbladeren staan in lange dunne aren. Bloeitijd juni tot september. Zaaïen in het voorjaar. (Spe)

OOGST:

Voordat de bloemen geheel open zijn.

GEBRUIKTE DELEN:

Blad (Spe); bovengrondse delen (Mab).

WERKZAME BESTANDDELEN:

De glycosiden verbenaline en verbenine, alkaloïde, bitterstof, vluchtige olie en tannine.

TOEPASSING:

Thee:

- hoofdpijn/migraine (Gal)
- koorts (Plin)
- transpiratie bevorderend (Gal/Pet)
- vochtophoping (Gal/Uyl/Pet)

Vandaag:

- Ⓡ IJzerhardthee (15 tot 30 gr bladeren overgieten met een 1/2 liter kokend water en laten trekken) drie tot vier maal daags **inwendig** gebruikt, brengt verlichting bij:
 - indigestie en geelzucht,
 - bij pijnlijke en onregelmatige menstruatie,
 - bij nervositeit, hoest en slapeloosheid (Spe)
- Ⓡ Een krachtiger afkooksel wordt **uitwendig** gebruikt inzake:
 - schaaf- en snij- en brandwonden,
 - kneuzingen of zenuwpijn te verzachten en als g
 - angina en keelpijn (als gorgelrank) (Spe)
- Ⓡ Een nog geconcentreerder afkooksel (250 gr gedroogd blad in 1 l kokend water, werkt zeer
 - verfrissend in het badwater. (Spe)

KEUKENKRUID:

- Geen toepassing gevonden.

WAARSCHUWING:

- Niet gebruiken tijdens zwangerschap (Mab)



GELEZEN OVER VERBENA OFFICINALIS

IJzerhard moet niet worden verward met citroenverbena (*Lippia triphylla*), die pas aan het eind van de 18e eeuw in Europa werd ingevoerd, terwijl ijzerhard al eeuwenlang in Europa wordt gebruikt.

De Engelse naam "vervain" en de Franse "verveine" zijn afgeleid van het Keltische woord "ferfaen", "een steen weggagen", een verwijzing naar zijn toepassing bij blaasaandoeningen, vooral blaasstenen.

Hij was ook bekend onder de naam "Herba veneris", vanwege zijn veronderstelde afrodisische eigenschappen, en als "Herba Sacra", omdat hij in de oudheid werd gebruikt als offerkruid. De druiden stelden hem gelijk met mistletoe en in de Middeleeuwen werd hij bij betoveringen gebruikt en vooral ook in liefdesdrankjes gedaan.

Hij werd gebruikt om de toekomst te voorspellen en woningen tegen boze geesten te beschermen. Om de nek gedragen had hij veel waarde als talisman.

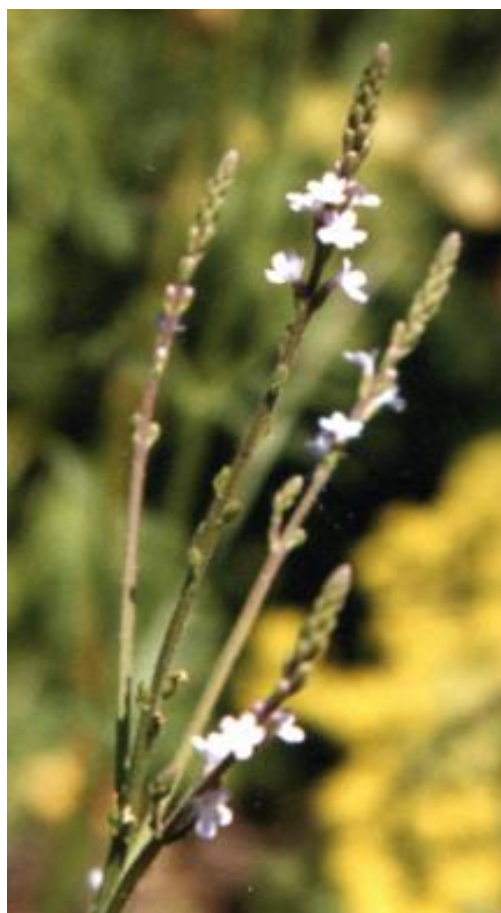
In de geneeskunde had ijzerhard de reputatie dat hij elke ziekte kon genezen. Het kruid heelde oorlogswonden en verleende onsterfelijkheid.

Het beschermt tegen de pest en genas beten van gifslangen en geelzucht, kiespijn, hoofdpijn, zweren en hartziekten.

Culpeper schreef: "Dit is een kruid van Venus en uitstekend om de baarmoeder te versterken en alle kwalen ervan te genezen ...het helpt bij geelzucht, waterzucht en jicht...verbetert de ziekten van de maag, lever en milt, helpt bij hoest, zwaar ademen, kortademigheid". Waarschijnlijk komt zijn vermeende omvattende geneeskracht voort uit de legende dat de plant was gevonden op de berg Golgotha en gebruikt om de bloedende wonden van de gekruisigde Christus te stelpen.

De laatste tijd is hij bij de homeopaten wat in de vergeethoek geraakt, maar recent onderzoek heeft in de behandeling van bepaalde tumoren veelbelovende resultaten laten zien. (Spe)

Wetenschappelijke experimenten hebben aangetoond, dat ijzerhard de productie van moedermelk stimuleert en menstruatie opwekt. Bij ontstoken tandvlees kan van dit kruid als mondwater helpen (Mab).



VINCA MINOR (Maagdenpalmfamilie)

Kleine Maagdenpalm

Bed v, xj en xij

Engels: Lesser Periwinkle
Frans: La Petite Pervenche
Duits: Das Kleine Immergrün

BIOTOOP:

Vinca minor is inheems in Midden-Europa en West-Azië en verspreid is naar noordelijker gebieden. De plant is ingevoerd in Noord-Amerika. Groeit op vochtige, iets voedselarme, maar kalkhoudende en humushoudende, voedselrijke leem- en lössbodem. Op beschaduwde plaatsen. Over-blijvende plant met langwerpige, groenblijvende glanzende bladeren. Blauwe bloemen in april en mei. Hoogte 15 tot 50 cm. In het westen van Nederland zeer zeldzaam (Kos/Pol/Spe).

Plant zoveel mogelijk met rust laten. Vermeerderen door scheuring of via ondergrondse uitlopers in het najaar of vroege voor-jaar.(Sha)



OOGST:

Gedurende het gehele jaar.(Meu)

GEBRUIKTE DELEN:

De verse of de gedroogde blaadjes.(Meu)

WERKZAME BESTANDDELEN:

Alkaloiden en looistoffen.

TOEPASSING:

Geen toepassing gevonden.

Vandaag:

Het kruid werkt samentrekkend en voorkomt bloedingen.

Gebruik van het aftreksel van:

- overvloedige menstruatie
- neusbloedingen
- aambeien
- bloedsomloop in de hersenen (Pol)
- stopmiddel (Nop)
- urinedrijvend (Nop)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER VINCA MINOR EN VINCA MAJOR

Vinca: dit is de Latijnse naam die door Plinius werd gebruikt, waarschijnlijk afgeleid van "vincio", binden, doelend op de lange, taaie wortels (Sha)...of van "vincere", overwinnen, omdat hij verschillende ziekten zou weten te overwinnen. de soortnaam verwijst naar de grootte. (Spe)

De kleine maagdenpalm was de bloem van magiërs en dichters en werd in de Middeleeuwen in een liefdesdrank verwerkt. Ook als medicinaal kruid heeft maagdenpalm een lange geschiedenis. In de 15e eeuw noemde agricola de plant als geneesmiddel tegen keelontstekingen en lange tijd dacht men dat hij ook hielp bij longziekten. (Pol)

...en werd vaak verbonden met toverkracht. Als men zich tegen het boze oog wilde beschermen, moest men een takje maagdenpalm bij zich dragen dat geplukt was tussen 15 augustus en 15 september. (Spe)

De grote en de kleine maagdenpalm werden beide gebruikt voor hun adstringerende en versterkende eigenschappen en werden aanbevolen bij hoofdpijn, duizeligheid en geheugenproblemen. Zalf of thee van maagdenpalm zou inwendige bloedingen, overmatige menstruatie en bloedende aambeien bestrijden, en is ook aan te bevelen om allerlei soorten wonden en huisinfecties te verzachten en kalmeren. (Spe)



Kloosterkruidtuin april 2021

VIOLA ODORATA (Violtjesfamilie)

Maarts Violtje

Bed iij en iijj

Engels: Wood Violet, Sweet Violet
Frans: La Violette Odorante
Duits: Das Wohlriechendes Veilchen

BIOTOOP:

Overblijvende plant, die een zich vertakkende, kruipende wortelstok bezit en ondergrondse uitlopers vormt. Groeit in grasranden, kreupeelhout, heggen en op ruigten, ook in ons land. De bloemen zijn diep blauwviolet. In augustus verschijnen onder aan de loten van dit jaar kleine bloempjes met bijna kleurloze bloemblaadjes: deze zijn vruchtbaar en brengen zaad voort. Bloeitijd maart-mei. Hoogte 5-20 cm.



OOGST:

Verzamelen van de bloemen in maart en april.
Verzamelen van de plant het beste in het voorjaar in de bloeitijd. Drogen in de schaduw.

GEBRUIKTE DELEN:

De gedroogde bloemen, het gedroogde blad en verder de hele gedroogde plant.

WERKZAME BESTANDDELEN:

Saponine, salicylverbindingen.

TOEPASSING:

Thee:

- bronchitis (Gal/Din/Uyl/Sta/Pet/Mes)
- diarree (Gal) - hoest (Gal/Din/Sta/Mes)
- maagklachten (Gal) - vastzittend slijm (Gal/Din)
- oogontsteking (Plin/Gal/Dod/vAnd/x)
- transpiratie bevorderend (Gal/Din/Pet)
- vochtophoping (Gal/Din/Uyl/Sta/x)

Baden/compressen met aftreksel van:

- hete koorts (Yp)
- (op lever) geelzucht (Yp)
- verkoudheid (Yp)

Gorgelen met aftreksel van::

- keelpijn/-keelontsteking (Gal/Din/Sta/El//Mes/x)

Siroop:

- diarree (Yp)

Vandaag:

werkt urine-afdrijvend; bevordert ophoesten bij katar van de luchtwegen; werkt koortswerend en pijnverzachtend bij reumatiek.

Gebruik:

® als thee (1-2 el klein gesneden kruid met 1/2 l water verhitten tot koken en laten trekken):

Thee:

- luchtwegkatar, speciaal als het slijm niet wil los komen.
- urineafdrijvend
- bij reumatiek

Minder vaak als:

Stuk gemaakte bladen:

- af en toe gelegd op slecht genezende wonden. (Ses)

KEUKENKRUID:

Geen toepassing gevonden.

GELEZEN OVER VIOLA ODORATA

Men is niet zeker over de herkomst van de geslachtsnaam, maar het zou kunnen dat "Viola" de Latijnse vorm van het Griekse "Ione" is. Io, de geliefde van Jupiter, werd in een koe veranderd om haar te beschermen tegen de jaloezie van Iuno en tegelijkertijd ontloken viooltjes rond Io om haar van voedsel te voorzien. (Spe)

De soortnaam verwijst uiteraard naar de sterke geur van de bloemen, die sinds de oudheid zijn gebruikt om gebak, wijn, cosmetica en medicijnen mee te parfumeren. (Spe)

Voor de Grieken waren viooltjes een vruchtbaarheidssymbool en een veel gebruikt bestanddeel van liefdesdranken. Zowel de Grieken als de Romeinen dronken viooltjeswijn en volgens Hippocrates en Plinius werkte die goed tegen een kater. (Spe)

Viooltjes hebben een verkoelende werking. In Frankrijk gebruikt men ze als middel tegen katers (alcohol verwarmt) en bij het bestrijden van hoofdpijn of migraine, waarbij het hoofd heet aanvoelt (kompresen kunnen zonder meer op het hoofd worden gelegd). (Mab)

Plinius raadde aan om een guirlande van viooltjes te dragen om hoofdpijn en duizeligheid te bestrijden, vooral als deze waren veroorzaakt door te veel eten. (Spe)

Een kruidenboek uit de 10e eeuw vertelt dat de oude Britten viooltjes met geitenmelk mengden om een huidlotion te maken. (Spe)

Viooltjesessence werd veel gebruikt in de parfum- en cosmetischeindustrie.....er is meer dan 100 kg bloemen nodig om 60 gr essence te krijgen. (Spe)

....modern onderzoek heeft een wetenschappelijke verklaring verschaft voor bepaalde beweringen over deze plant. Hij werd bijvoorbeeld veel voorgeschreven bij hoofdpijn, migraine en slapeloosheid, en nu weten we dat de plant de glycosiden van salicylzuur bevat, die werden gebruikt bij de samenstelling van aspirine (vgl. *Filipendula Ulmaria*=moerasspirea) (Bert/Spe)

Ⓡ Om een aftreksel te maken doet u 15 gr bloemen bij 1 l water en laat ze 3 minuten weken.; breng aan de kook en laat vervolgens nog 10 minuten trekken. Zeef het vocht en drink er 2 tot 4 kopjes per dag van bij verkoudheid, hoest, en aandoeningen van de luchtwegen of de spijsvertering.

Ⓡ Een siroop wordt gemaakt door 125-150 gr verse bloemen te overgieten met 1 l kokend water, de pan af te dekken en 12 uur te laten trekken. Zeef de vloeistof door een kaasdoek en voeg 1 kg suiker toe, laat een uur koken of tot de massa stroperig wordt. Bewaar de siroop in een afgesloten fles en neem 3 of 4 theelepels per dag als slijmoplossend, kalmerend of laxerend middel.

De Kruidentuin van het Minderbroedersklooster te Gravendam in Archeon **De tekst op het informatiebord**

Kruiden worden sinds mensenheugenis aangewend om ziekten te bestrijden. Eén opvatting was dat ziek zijn een straf van de goden is die je met offers ongedaan kan maken. Tijdens het offeren werden ook wel geurkruiden gebruikt om het offer welriekend te maken. Sommige geurkruiden hadden een benevelende invloed op de priester en de gelovigen. De mens zelf gaf aan bepaalde kruiden, door vorm, kleur, of een overgeleverd verhaal, een magische of goddelijke betekenis. Alruin en palmtak (buxus) zijn hiervan voorbeelden.

De Grieken gingen rond 500 v. Chr. de geneeskunde op een meer wetenschappelijke manier tegemoet treden. Zij zetten de invloed van de goden uit hun denken. Zij veronderstelden dat het lichaam bestaat uit een viertal sappen die met elkaar in evenwicht dienen te zijn. Die sappen zijn: bloed, dat heet en vochtig is slijm, dat koud en vochtig is gele gal, dat heet en droog is en zwarte gal, dat koud en droog is. Is het evenwicht tussen de sappen verstoord dan ben je ziek. Op basis van diagnose werd ook middels kruiden getracht het evenwicht te herstellen. “In dit genezingsproces moet je de natuur evenwel zoveel mogelijk haar werk laten doen”, aldus Hippokrates, die we als de grondlegger van de geneeskunde beschouwen. De Grieken hebben de Romeinse geneeskunde, die nog stoelde op straf van en god of meerdere goden, beïnvloed. Belangrijke namen zijn die van: Galenos, die de kennis van Hippokrates aanvulde en van Dioskorides, die veel planten met hun geneeskundige toepassing heeft gerubriceerd.

Monniken werkten na de ondergang van het Romeinse Rijk eeuwenlang in hun kloosters aan het kopiëren van de boeken van de oude Grieken. In het Evangelie is te lezen dat het zorgen voor de zieken zowel een zedings-opdracht is (Matth.: 10:8) als één van de werken van barmhartigheid (Matth.: 25: 36). De zieken klopten niet vergeefs bij de kloosters aan. Zij werden er ter verlichting en genezing van hun ziekten verpleegd. Zij werden behandeld met kruiden die in de kloostertuin groeiden. Karel de Grote liet een lijst opstellen van kruiden, groenten en fruit (in totaal 93) stuks die op zijn domeinen gekweekt moesten worden. Een groot aantal van de daarop vermelde kruiden vindt u in deze kruidentuin.

De Kerk vaardigde in de 12e eeuw een verbod uit: monniken en priesters mochten zich niet langer met geneeskundige ingrepen bezig houden waaraan bloed te pas kwam (chirurgie). Langzamerhand gaan leken deze taak overnemen. De eerste Medische faculteiten (Salerno, Bologna, Montpellier, Parijs) ontstonden in de 12e en 13e eeuw. Dit proces was mede beïnvloed door uitwisseling en overdracht van kennis van de kant van Arabische geleerden. Zij hadden de oude Griekse geneeskundige opvattingen bewaard en op hun eigen wijze in praktijk gebracht.

In de 13e eeuw ontstonden de Apotheken in Italië. Keizer Frederik II stelde voorschriften op waaraan zowel artsen als apothekers zich dienden te houden. Als basis voor genezing bleef de ziekteopvatting van Hippokrates en Galenus bestaan: de vier lichaamssappen moeten met elkaar in evenwicht zijn. Kruiden werden aangewend om dit evenwicht te handhaven door een mogelijke verstoring ongedaan te maken. Ze werden ingedeeld in droge, vochtige, hete of koude kruiden. Na een koude winter werd geadviseerd om uit voorzorg gedurende lange tijd hete kruiden te eten.

Voorbeelden van droge, hete, koude en vochtige kruiden: absint is een heet kruid; violen zijn koud en ook vochtig; kamille is een droog kruid. Had men teveel bloed in het lichaam: de barbierchirurgijn kon door middel van aderlating de hoeveelheid bloed in het lichaam verminderen. Was er teveel aan slijm, dan werden kruiden gebruikt om het opbrengen van slijm en van de vochtafdrijving te stimuleren. Gele gal en zwarte gal konden het lichaam verlaten via braken, purgeren en klisteren.

Kruiden werden ook voor kwalen aangewend zoals wormafdrijving, wondgenezing, hoofdpijn, aambeien e.d. Op een wond werd een papje van verschillende kruiden gelegd. Dit werd aangeduid met het Latijnse woord *Plastrum*. Hier stamt ons woord pleister vanaf. Een langdurige discussie in de Middeleeuwen ging over de vraag of je een wond moest blijven aanzetten tot etteren (de kwalijke stoffen aanzetten tot verlaten van het lichaam) of tot genezing.

Er werd niet uitgegaan van de toediening van een bepaald kruid, maar van kruidensamenstellingen. Men kende afkooksel, pulvers (poedervorm en pilvorm); voorts aquae (waters) en oliën van rozen, geraniums en violen, alsmede diverse soorten zalven. Kruidensamenstellingen die niet lekker smaakten werden met o.a. honing lekker gemaakt: de zogeheten likkepot.

Vooroordelen: men hoort en leest vandaag de dag nogal vaak: wat uit de natuur komt is goed. Maar voor kruiden geldt eigenlijk hetzelfde als voor de huidige chemische preparaten: ze kunnen gifstoffen bevatten die naast genezing ook vervelende bijwerkingen kennen, wanneer ze onoordeelkundig worden toegepast. Elk preparaat werkt in elk lichaam verschillend. Soms zijn de nadelen groter dan de voordelen en moet de behandeling worden stopgezet.

Sommige kruiden (zoals bijvoorbeeld het longkruid en de grote pimpernel) kennen geen geneeskrachtige werking. Dit weten we nu. Maar deze wetenschap kan het placebo-effect van deze kruiden niet onderuit halen. Geloven in je genezing kan een belangrijke psychologische factor zijn. Om de Middeleeuwen goed te begrijpen, zullen we ons best dienen te doen hun geneeskundige opvattingen te doorgronden. Dan pas begrijpen we de kruidenrecepten beter die werden voorgescreven en de geneeskundige behandelingen die men diende te ondergaan. Hoe zullen de mensen die 500 jaar na ons komen over onze medische wetenschap oordelen?

Symboliek in de kloosterkruidtuin: in het midden van een Middeleeuwse kloostertuin staat een waterput of een boom. Beiden zijn zij symbool van leven" (water, boom des levens). Vanuit het midden lopen vier hoofdpaden naar de buitenkant van de tuin. Zij verzinnebeelden de in het boek Genesis genoemde rivieren: de Pison, de Gichon, de Tigris en de Eufraat (Gen. 2: 10-14). Zij stromen als het ware tussen de bedden van de tuin door en geven levenswater aan de kruiden. De vier hoofdpaden vormen een kruis en daarin symboliseren zij de kruisdood van Jezus Christus en zijn opstanding ten leven. De kruiden lijken ook dood te gaan in de herfst, maar met het opstandingsfeest van Pasen schieten ze de grond uit. De tuin omvat twaalf bedden, symbool voor de twaalf Apostelen.

In de opgravings situatie van Dordrecht was er een houten schut rond de kruidtuin. In de meeste kloosters wordt de (kruiden)tuin, ook pandhof genoemd, omgeven door een kloostergang. De muren van de kloostergang of het schut van deze kruidtuin mag je tot in de hemel doortrekken. In de kruidtuin ben je daarom onder God. De kruiden moeten het dus wel goed doen. Parallel aan de hierboven geschetste ontwikkeling hebben er eeuwenlang kruidenvrouwen en -mannen bestaan die hun kennis tot op de dag van vandaag aan elkaar hebben doorgegeven.

Levende kruiden:

- de kruiden staan op een plaats die voor hen het beste is; ze zijn dus niet gerangschikt naar geneeskracht.
- het kan zijn dat een kruid niet op de aangegeven plaats staat:
- het kruid komt op een ander tijdstip op
- het kruid heeft zichzelf elders gevestigd
- het zaaigoed slaat niet aan
- het kruid wordt vervangen

Uitleg:

Op deze plattegrond vindt u de bedden genummerd met Romeinse cijfers zoals ze in de Middeleeuwen van 1350 gangbaar waren:

j, ij, iij, iiij, v, vj, vij, viij, ix, x, xj, xij (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12)

Per bed vindt U een indeling in Arabische cijfers. De cijfers corresponderen met het kruid dat genoemd staat. De kruidenbedden zelf zijn in de tuin niet genummerd. Als visueel en auditief ingestelde middeleeuwer kunt u echter aan de hand van deze plattegrond de kruiden van uw keuze gemakkelijk opzoeken.

Voorbeelden:

Bed vij (7) nr. 1: Engelwortel. Bed ix (9) nr. 3: Klein sorbenkruid. Achter de naam van het kruid staan 2 toepassingen uit de Middeleeuwen. Uiteraard zijn er per kruid nog meer toepassingsmogelijkheden uit die periode bekend. Wegens ruimtegebrek zijn ze hier niet opgenomen. Genummerde paaltjes, die u onverwacht kunt tegenkomen, behoren bij de kruidenspeurtocht Speuren naar Geuren.

Vragen?

Met uw vragen kunt u terecht bij de dienstdoende broeder.
Tip voor u en de kinderen.

Speuren naar Geuren:

De kruidenspeurtocht: "Speuren naar Geuren" is te vinden in de hal van het klooster of verkrijgbaar bij de dienstdoende Broeder. De kruiden die een onderdeel vormen van deze speurtocht staan niet op de plattegrond aangegeven.

Literatuur van de inleidende tekst op het Informatiebord:

Margreet Algera: Mens en Medicijn, Amsterdam 2000.

Dr. M.A van Andel Chirurgijns, Vrije Meesters, Beunhazen en Kwakzalvers, Den Haag 1981.

Prof. Dr. W.L. Braekman: Medische en Technische Middelnederlandse Recepten Gent 1975.

Paul van Dijk, arts: Volksgeneeskunst in Nederland en Vlaanderen, Deventer 1982

Dr. L. Elaut: De Medicina van Johan Yperman, Gent 1972.

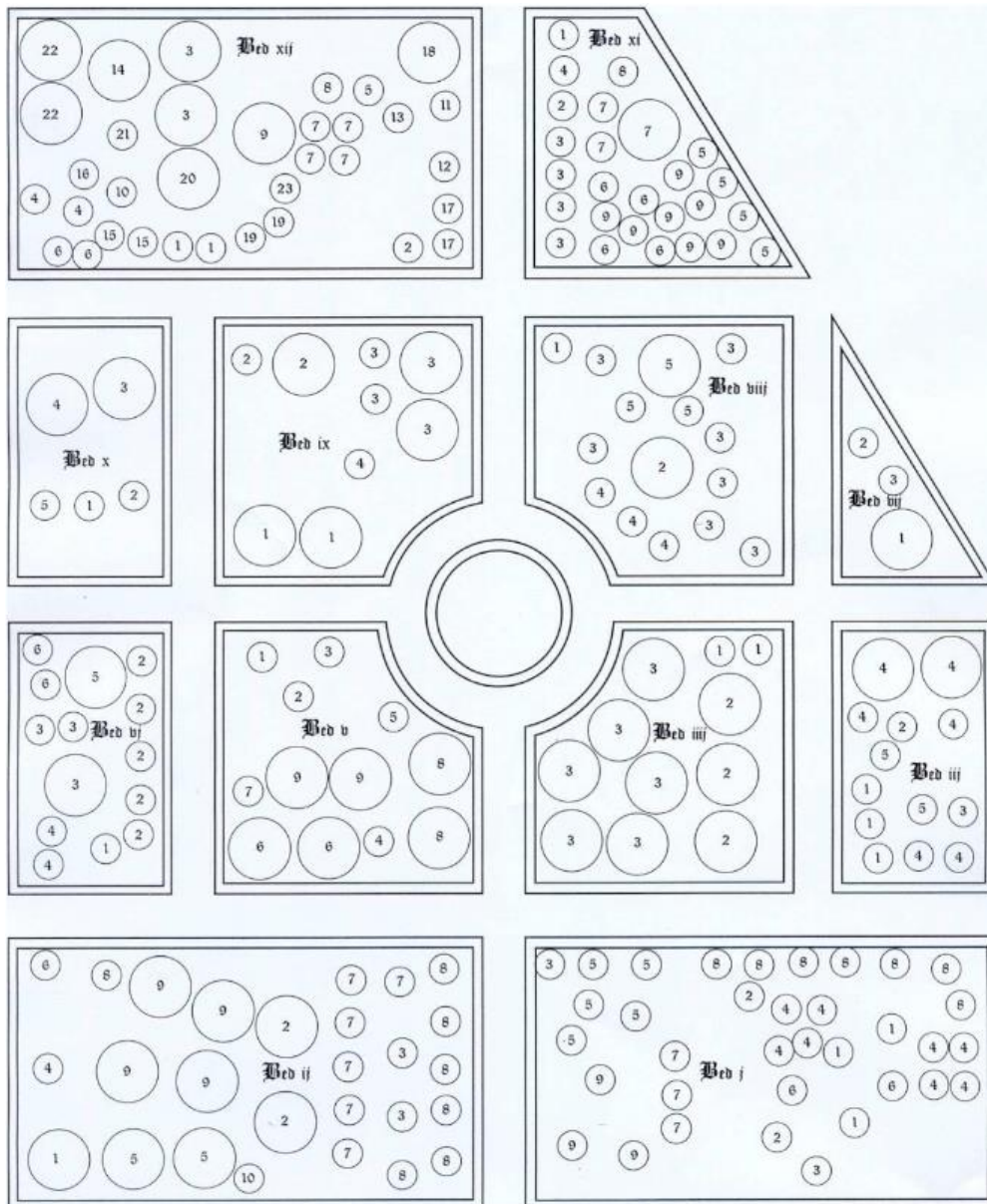
Dr. L. Elaut: Het medisch denken in de Oudheid, de Middeleeuwen en de Renaissance Uitgeverij NV Standaard-Boekhandel, Antwerpen-Amsterdam. 1952.

Nederlands Openluchtmuseum: Geneeskrachtige planten.

Roger Philips en Nicky Foy: Kruiden, het Spectrum, 1991.

Plattegrond:

Op de volgende bladzijde vindt u de plattegrond van de Kloosterkruidentuin met de genummerde bedden en planten en hun toepassing.



Bed j

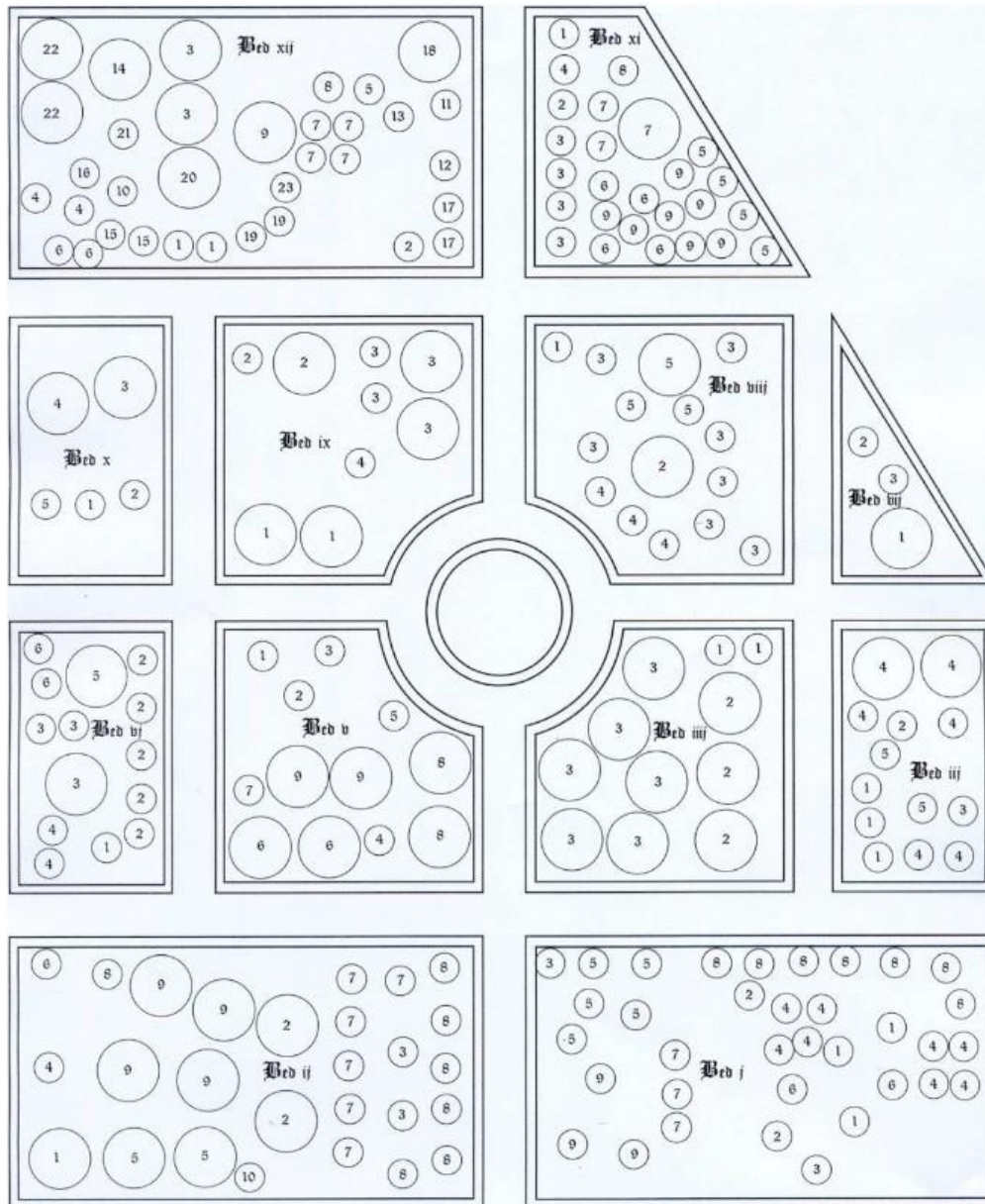
- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1 Akelei | <i>Aquilegia vulgaris</i> |
| 2 Bernagie | <i>Borago officinalis</i> |
| 3 Brunel | <i>Prunella vulgaris</i> |
| 4 Gewone sleutelbloem | <i>Primula veris</i> |
| 5 Kerstroos | <i>Helleborus niger</i> |
| 6 Mannetjesvaren | <i>Dryopteris filix-mas</i> |
| 7 Koningskaars | <i>Verbascum thapsus</i> |
| 8 Vingerhoedskruid | <i>Digitalis purpurea</i> |
| 9 Wildemanskruid | <i>Anemone pulsatilla</i> |

leverklachten, geelzucht
 algehele zwakte, wonden
 keelontsteking, diarree
 kneuzingen, verkoudheid
 hartklachten
 lintworm
 lever-/galklachten, wonden
 hartklachten, vochtophoping
 (menstruatie)pijn

Kruidenspeurtocht Speuren naar Geuren:

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| Paaltje 2 Pepermunt | <i>Mentha piperita</i> |
| Paaltje 9 Wilde marjolein | <i>Origanum vulgare</i> |

galstenen, vochtophoping
 diarree, duizeligheid, keukenkr.

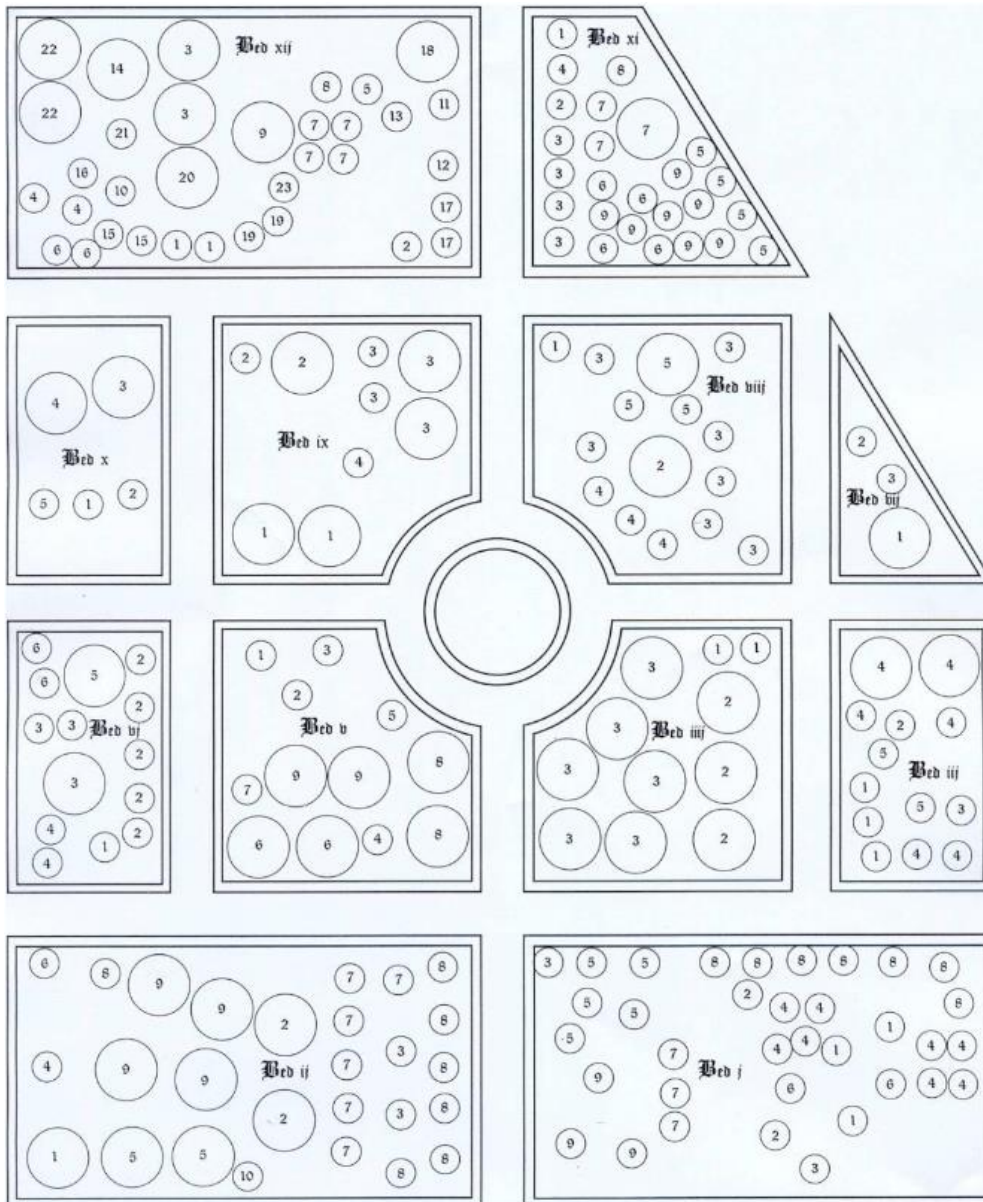


Bed ij

- 1 Alant
- 2 Boerenwormkruid
- 3 Grote pimpernel
- 4 Hartgespan
- 5 Longkruid
- 6 Pioenroos
- 7 Smeerwortel
- 8 Stinkende gouwe
- 9 Valeriaan
- 10 Wolfspoot

- Inula helenium
- Tanacetum vulgare
- Sanguisorba officinalis
- Leonurus cardiaca
- Pulmonaria officinalis
- Paeonia officinalis
- Symphytum officinale
- Chelidonium majus
- Valeriana officinalis
- Lycopus europaeus

- blaas, zwerende wonden
- wormen, diarree
- bloedende wond
- hartkloppingen, nervositeit
- bronchitis, keelpijn
- galblaas- en nierproblemen
- brochitis, kneuzingen
- gal- en leverklachten, wratten
- hoest, nervositeit
- verfplant

**Bed ij**

- 1 Duizendblad
- 2 Guldenroede
- 3 Heemst
- 4 Maarts viooltje
- 5 Pijpbloem

- Achillea millefolium
- Solidago virgaurea
- Althaea officinalis
- Viola odorata
- Aristolochia clematitis

- pijn, wondgenezing
- diarree, vochtafdrijvend
- heesheid, diarree
- diarree, keelontsteking
- bloedzuiverend, wonden

Kruidenspeurtocht Sporen naar Geuren:

- Paaltje 7 Citroenmelisse
- Melissa officinalis

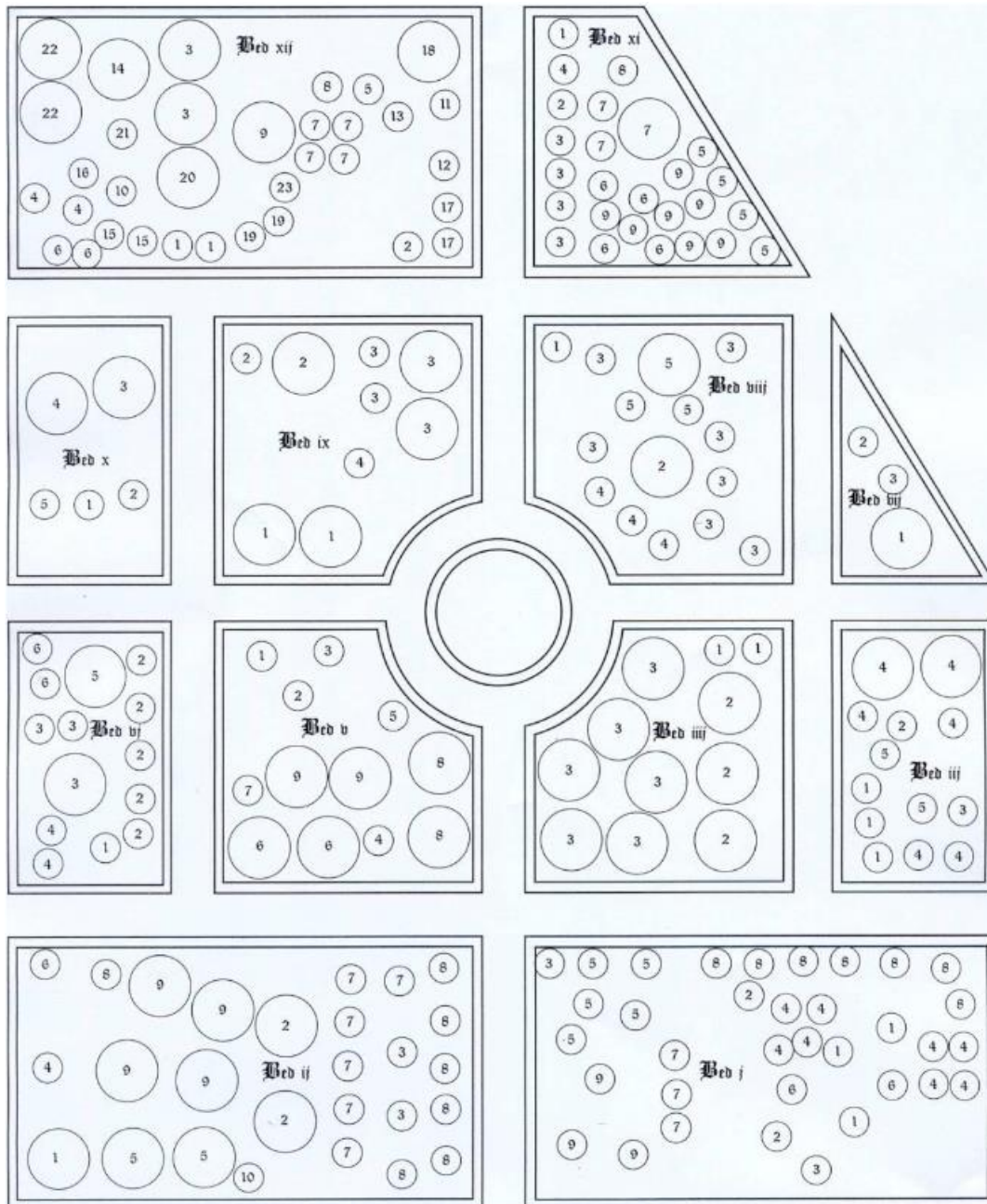
- braken, kalmeringsmiddel

Bed iiij

- 1 Maarts viooltje
- 2 Longkruid
- 3 Wijnruit

- Viola odorata
- Pulmonaria officinalis
- Ruta graveolens

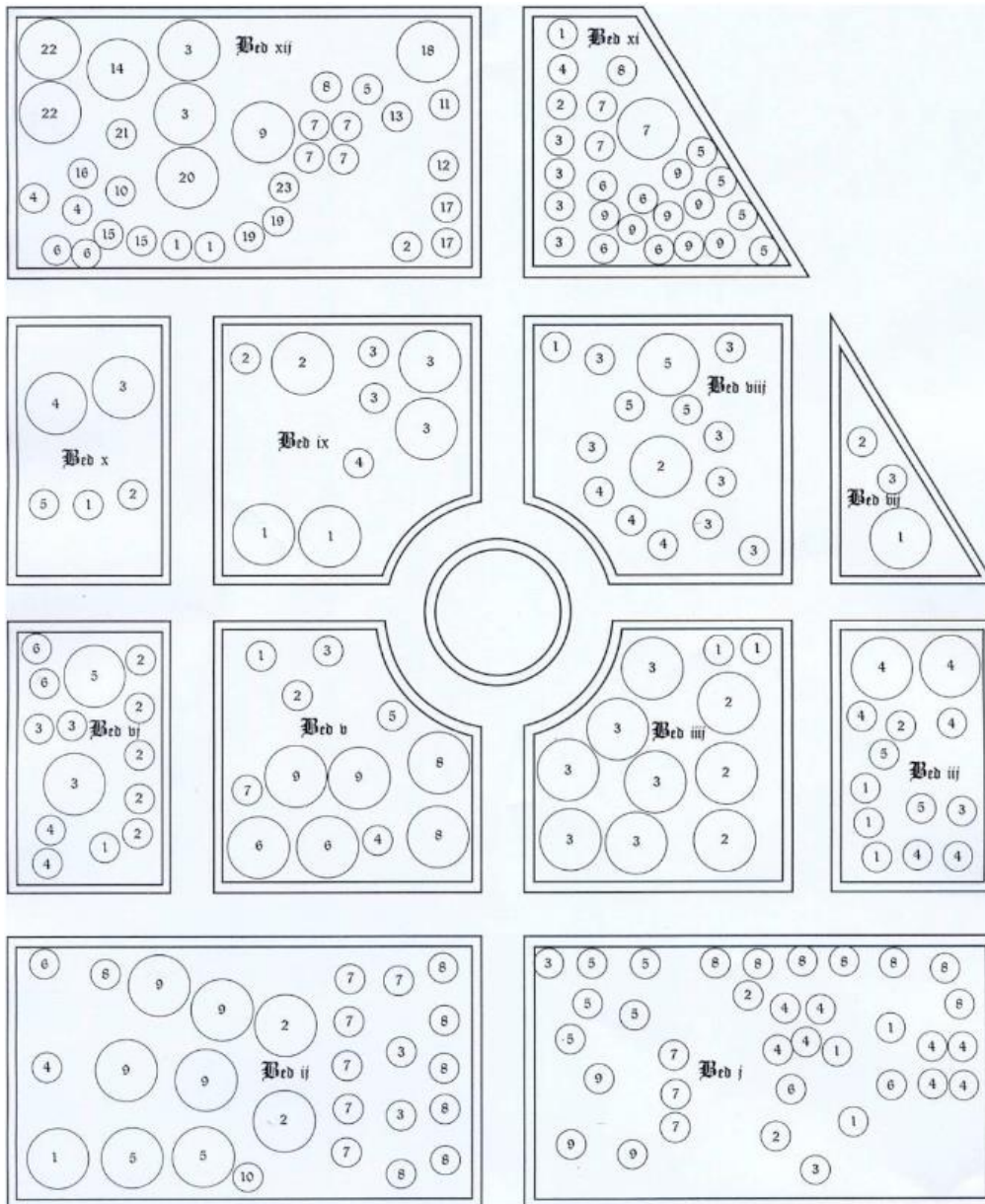
- diarree, keelontsteking
- bronchitis, keelpijn
- urinedrijvend, wormen

**Bed v**

- 1 Absintalsem
- 2 Beredruif
- 3 Betonie
- 4 Bieslook
- 5 Kattedoorn
- 6 Lelietje-van- dalen
- 7 Maagdenpalm
- 8 Vrouwenmantel
- 9 IJzerhard

- Artemisia absinthium
- Arctostaphylos uva-ursi
- Betonica officinalis
- Allium schoenoprasum
- Ononis spinosa
- Convallaria majalis
- Vinca minor
- Alchemilla vulgaris
- Verbena officinalis

- lever- en galklachten
- bedplassen, nierstenen
- diarree, etterende wonden
- keukenkruid
- blaasontsteking, nierstenen
- hartklachten, lage bloeddruk
- diarree, urinedrijvend
- wondgenezing
- hoofdpijn, vochtophoping

**Bed vj**

- 1 Bieslook
- 2 Echte gamander
- 3 Lis
- 4 Mierikswortel
- 5 Venkel
- 6 Zeepkruid

- Allium schoenoprasum
- Teucrium chamaedrys
- Iris germanica
- Armoracia rusticana
- Foeniculum officinale
- Saponaria officinalis hoest,

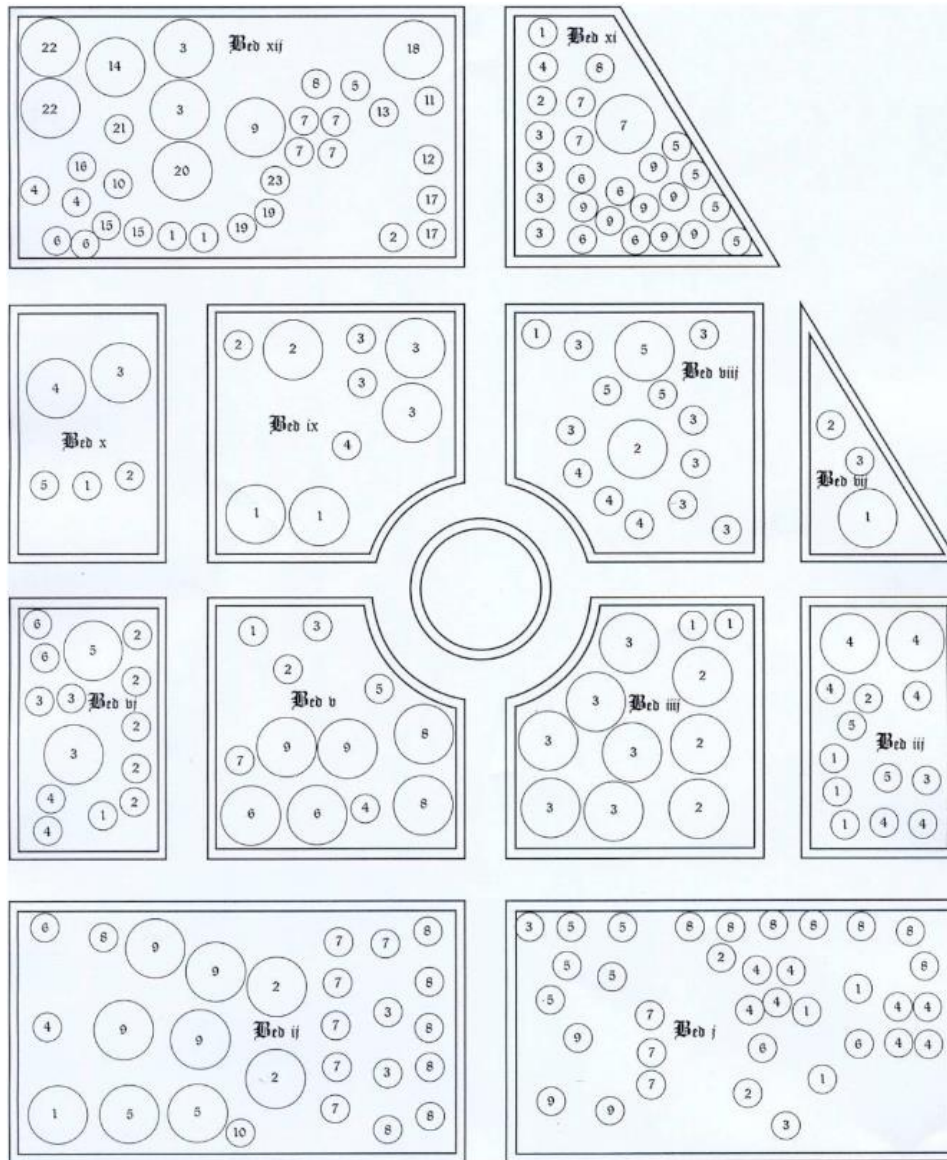
- keukenkruid
- maagklachten, diarree
- geurkruid (wortel)
- eczeem, reuma
- maagklachten, vochtophoping
- het maken van zeepsop

Bed vij

- 1 Engelwortel
- 2 Gagel
- 3 Maarts viooltje

- Angelica archangelica
- Myrica gale
- Viola odorata

- obstipatie, vochtophoping
- bierbereiding
- diarree, keelontsteking

**Bed viij**

- 1 Agrimonie
- 2 Akelei
- 3 Daslook
- 4 Duizendblad
- 5 Valeriaan

- Agrimonia eupatoria
- Aquilegia vulgaris
- Allium ursinum
- Achillea millefolium
- Valeriana officinalis

- diarree, wondgenezing
- leverklachten, geelzucht
- maagklachten, wormen
- pijn, wondgenezing
- hoest, nervositeit

Kruidenspeurtocht Speuren naar Geuren:

Paaltje 6 Salie

Salvia officinalis

hoest, koorts, keukenkruid

Bed ix

- 1 Grote Pimpernel
- 2 Klein Kaasjeskruid
- 3 Klein sorbenkruid
- 4 Spenkruid

- Sanguisorba officinalis
- Malva neglecta
- Sanguisorba minor
- Ranunculus ficaria

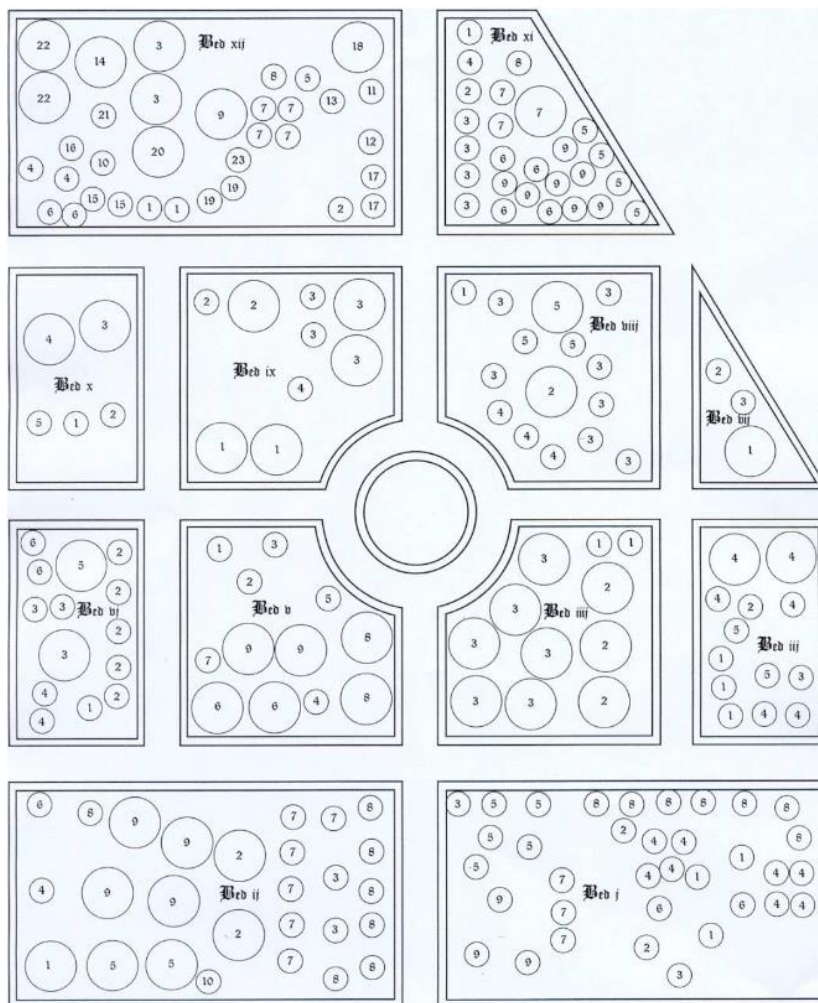
- bloedende wond
- brochitis, mondzeer
- keukenkruid
- nierklachten, vochtophoping

Kruidenspeurtocht Speuren naar Geuren:

Paaltje 3 Citroenkruid

Artemisia abrotanum

keukenkruid voor vette hap

**Bed x**

- 1 Bosaardbei
- 2 Dragon
- 3 Roomse kervel
- 4 Rozemarijn
- 5 Veldzuring

- Fragaria vesca
- Artemisia dracunculus
- Myrrhis odorata slijmoplossing
- Rosmarinus officinalis
- Rumex acetosa

- urinedrijvend
- keukenkruid
- keukenkruid
- hoge/lage bloeddruk
- gordelroos, obstipatie

Kruidenspeurtocht Speuren naar Geuren:

- Paaltje 1 Echte Tijm
- Paaltje 5 Maggikruid
- Paaltje 8 Lavendel

- Thymus vulgaris
- Levisticum officinale
- Lavandula officinalis

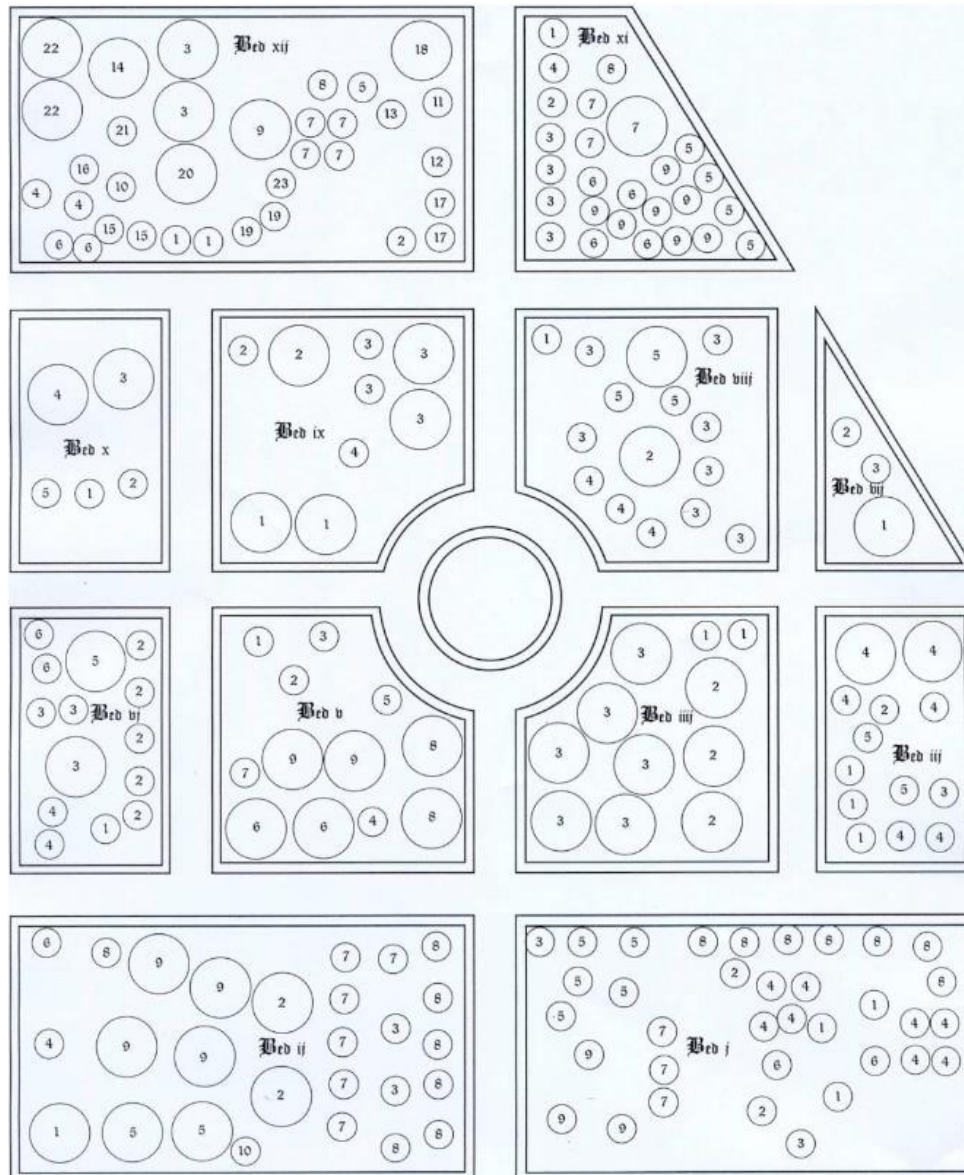
- hoest, maagpijn, keukenkr.
- pijn, vochtophoping
- hoofdpijn, nervositeit

Bed xj

- 1 Adderwortel
- 2 Duizendguldenkruid
- 3 Goudsbloem
- 4 Herfsttijloos
- 5 Hondsdraf
- 6 Maagdenpalm
- 7 Monnikskap
- 8 Nagelkruid
- 9 Rose dovenetel

- Polygonum bistorta
- Centaurium erythraea
- Calendula officinalis
- Colchicum autumnale
- Glechoma hederacea
- Vinca minor
- Aconitum napellus
- Geum urbanum
- Lamium maculatum

- bloedstelpend, diarree
- koorts, leveraandoening
- galklachten, snijwonden
- jicht, vochtophoping
- bierbereiding, keelontsteking
- diarree, urinedrijvend
- griep, reuma
- diarree, lever-/maagklachten
- maagklachten, vastz. slijm

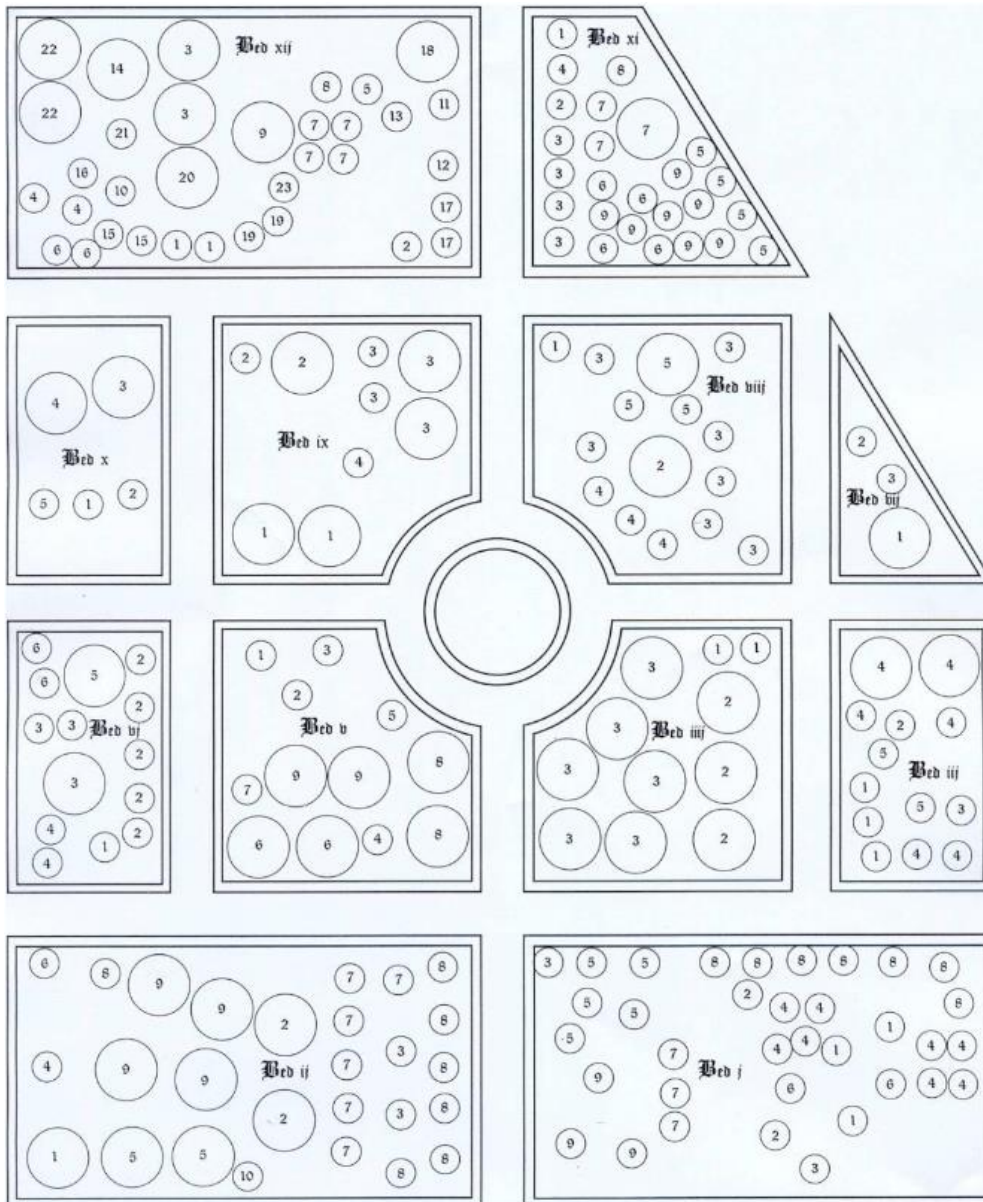


Bed xij

- 1 Alruin
- 2 Bonekruid
- 3 Duizendblad
- 4 Echt walstro
- 5 Franse roos
- 6 Geranium
- 7 Gewone sleutelbloem
- 8 Heemst
- 9 Kruipend zenegroen
- 10 Leverkruid
- 11 Maagdenpalm
- 12 Malrove
- 13 Moederkruid
- 14 Moerasspirea

- Mandragora officinalis
- Satureja montana
- Achillea millefolium
- Galium verum
- Rosa gallica
- Geranium macrorrhizum*
- Primula veris
- Althaea officinalis
- Ajuga reptans
- Eupatorium cannabinum
- Vinca minor
- Marrubium vulgare
- Chrysanthemum parthenium
- Filipendula ulmaria
- * moet zijn: Geranium phaeum

- pijn, slaapklachten
- diarree, maagklachten, keuk.k
- pijn, wondgenezing
- vochtdrijvend, nierziekten
- rozenazijn: neusbloeding
- geraniumolie: geurkruid
- kneuzingen, verkoudheid
- heesheid, diarree
- diarree, lever-/longziekten
- gal- en leveractiverend
- diarree, urinedrijvend
- galdrijvend, slijmoplossend
- nervositeit, jicht
- blaasaandoening, reuma

**Bed xij (vervolg)**

15 Sedum	Sedum telephium	zwerende wonden
16 Pijpbloem	Aristolochia clematitis	bloedzuiverend, wonden
17 St. Janskruid	Hypericum perforatum	nervositeit, wonden
18 Vrouwenmantel	Alchemilla vulgaris	wondgenezing
19 Witte dovenetel	Lamium album	maagklachten, vastz. slijm
20 Wolfskers	Atropa bella-donna	hoest, pupilverwijding
21 Wolfsmelk	Euphorbia lathyrus	wratten, nierpijn
22 Zeepkruid	Saponaria officinalis	hoest, het maken van zeepsop
23 Zilverschoon	Potentilla anserina	diarree, kolieken

Kruidenspeurtocht Spuren naar Geuren:

Paaltje 4 Lievevrouwebedstro	Galium odoratum (v/h Asperula odorata)	blaas-, gal-, leverklachten
Paaltje 10 Hyssop	Hyssopus officinalis	diarree, diepe hoest

Buiten de bedden:

Klimop (zijmuur)	Hedera helix	kiespijn, zwerende wonden
Hop (schutting)	Humulus lupulus	bierbereiding, nervositeit
Gagel (voor zijmuur)	Myrica gale	bierbereiding
Buxus (rond bedden)*	Buxus sempervirens	laxeermiddel, huidziekten

* Verwijderd in 2019/2020

Kruidenspeurtocht: Speuren naar Geuren

Deze kruiden bevinden zich op een voor u onbekende plaats in de kloostertuin. Speuren naar Geuren leidt u en de kinderen naar hun plekje toe. De Speurtocht is te vinden in de hal van het klooster of bij de Broeder. Na invulling krijgt u een uitgebreide uitleg van de medicinale werking van onderstaande kruiden mee, om thuis nog eens door te lezen.

1. Echte Tijm	Thymus vulgaris	hoest, maagpijn, keukenkr.
2. Pepermunt	Mentha piperita	galstenen, vochtophoping
3. Citroenkruid	Artemisia abrotanum	keukenkruid voor vette hap
4. Lievevrouwebedstro	Galium odoratum (v/h Asperula odorata)	blaas-, gal-, leverklachten
5. Maggikruid	Levisticum officinale	pijn, vochtophoping
6. Salie	Salvia officinalis	hoest, koorts, keukenkruid
7. Citroenmelisse	Melissa officinalis	braken, kalmeringsmiddel
8. Lavendel	Lavendula officinalis	hoofdpijn, nervositeit
9. Wilde marjolein	Origanum vulgare	diarree, duizeligheid, keukenkr.
10. Hyssop	Hyssopus officinalis	diarree, diepe hoest

Zaaigoed/eenjarige planten: geen vaste plaats.

De volgende keukenkruiden zijn, als de omstandigheden het toelaten, in de tuin aanwezig. Ze hebben geen vaste plaats. Een aantal daarvan worden ook medicinaal toegepast.

Anijs	Pimpinella anisum	darmgassen, hoesten
Basilicum	Ocimum basilicum	krampopheffend
Dille	Anethum graveolens	darmgassen, spierkrampen
Komijn	Cuminum cyminum	keukenkruid
Koriander	Coriandrum sativum	keukenkruid
Peterselie	Petroselinum crispum	blaas- en nierstenen
Selderij	Apium graveolens	blaasklachten, jicht
Gele Mosterd	Sinapsis alba	impotentie