

# Gagel

Gebruikte deel: de blaadjes



Mannelijke bloemen



Vrouwelijke bloemen

## Gagel (*Myrica gale* L.)

**Volksnamen:** Vlooienkruid, mottenhout, mosselkruid, bessemhout.

**Gebruikt deel:** de blaadjes, vers of gedroogd.

### Biotoop

Wilde gagel komt voor op zonnige plaatsen op natte, zure, voedselarme, venige grond, op heidevelden, in moerasbossen en laagveenmoerassen, of langs oude rivierbeddingen; soms ook op kalkarme plaatsen in de duinen. De soort staat op de Nederlandse Rode Lijst van planten als algemeen voorkomend, maar sterk in aantal afgenomen.

### Beschrijving

Gagel is een overblijvende, bladverliezende aromatische struik die 0,6 tot 1,5 meter hoog wordt. Op de roodbruine takken staan tot 4 cm lange, dof grijsgroene, leerachtige blaadjes die breder bij de top zijn dan bij de steel en aan de top getand zijn. Op de onderkant zitten harspuntjes met harsklieren, die etherische olie produceren; deze komt vrij als je de blaadjes wrijft. Deze aromatische blaadjes smaken bitter.

De plant bloeit in april en mei; de katjes verschijnen vóór de bladeren aan de twijgen. Meestal heeft een struik óf mannelijke, óf vrouwelijke katjes, maar eenzelfde struik kan "van geslacht wisselen" door het ene jaar mannelijke en het andere jaar vrouwelijke katjes te dragen. De mannelijke zijn langwerpig, bleekgroen en 10 à 15 mm; de vrouwelijke zijn meer gedrongen, bleekbruin, en 5 à 6 mm groot. Gagel heeft geen honingklieren, waardoor de bloemen niet bezocht worden door de bijen.

Gagel groeit met lange ondergrondse uitlopers. Aan de wortels zitten knolletjes in wisselende grootte; deze bevatten een zwam/schimmel (mycelium) en dienen om stikstof in op te slaan die niet via het blad uit de lucht wordt opgenomen maar uit de grond. Daarmee kan gagel moeilijke tijden overbruggen.

### Gebruik

Gagel was meestal het hoofdbestanddeel van gruit.

De plattelandsbevolking gebruikte blad en takken om muggen te verdrijven. Vroeger legde men bladeren en takken van de gagel onder de beddenzak

om luizen, vlooiën en motten te verdrijven ("mottekruid", "vlooiën hout"). Een bosje gagel in de kleerkast was een afweermiddel tegen motten.

De struik werd beschouwd als een medicinale plant, bijvoorbeeld bij kiespijn. Momenteel wordt gagel niet meer gebruikt in de volksgeneeskunde.

Gagel werd ook als toverplant beschouwd.

De looizuurhoudende bast wordt toegepast bij het leerlooien.

De gele bloemknoppen worden als verfstof gebruikt.

De blaadjes werden vroeger gebruikt om spijzen wat meer smaak te geven, als goedkoper alternatief voor dure geïmporteerde spijzen. Het wordt nog wel eens gebruikt bij mosselen. Het zou in groentengerechten een interessant alternatief voor laurier kunnen zijn (meekoken, en dan verwijderen voor het serveren).

De struik werd en wordt nog gebruikt voor het maken van bezems ("bessemhout").

De gagelstruik is het symbool van de natuur- en milieuvereniging "De Gagel" actief in Balen en Mol - België.

### Gebruik in bier e.d.

Dodoens schreef in 1644: *"De vrucht wordt op verscheyden plaetsen in bier ghesoden oft ghebrouwt ende maeckt den mensche seer haest droncken"*.

In een oude Nederlandse tekst over gagel staat dat het aan bier een "seer dronkenmannende kracht" gaf.

Gagel wordt nog regelmatig gebruikt in bier en andere dranken, voor de bitterheid en om de houdbaarheid te verbeteren. Bij het Duitse Grutbier wordt het gebruikt in de plaats van hop. In Denemarken maakt men Porsesnaps, een zachte gagel-jenever. In België is de Gageleer het meest bekende bier waarin gagel verwerkt wordt. In bezoekerscentra van verschillende natuurgebieden staat een gagelbier op de kaart.

De aromatische olie uit de harsklieren is giftig en roesverwekkend, maar slechts in lichte mate, dus nauwelijks gevaarlijk. Vroeger werden ook toxische kruiden verwerkt in bier, om de roesverwekkende eigenschappen van alcohol te versterken; zo was bilzekruid in vroeger tijden vrij populair in bier.

# Gember

Gebruikte deel: de wortel



## Gember (*Zingiber officinale Roscoe*)

**Volksnamen:** gijnebeer, gingom, zevenknobbel.

**Gebruikt deel:** de wortelstok, geroid na het afsterven van het blad in de herfst.

### Biotoop

Gember is vermoedelijk afkomstig uit tropisch India; momenteel is het enkel een cultuurplant die niet meer in het wild wordt aangetroffen. Hij wordt vooral verbouwd in Zuidoost-Azië, maar tegenwoordig ook in alle andere tropische en subtropische streken van de wereld. Hij houdt van goeddoorlatende, humusrijke, losse, neutrale tot alkalische bodem; liever niet in de volle zon, maar wat beschut in de halfschaduw, bij een hoge luchtvochtigheid, hoge temperatuur en zware regenval (dus in tropische omstandigheden). In gematigde streken kan hij enkel in serres gekweekt worden.

### Uitzicht

Gember is een overblijvende maar niet-winterharde, bladverliezende, rietachtige plant die meestal als een éénjarige wordt geteeld. Hij heeft een dikke, vlezige, knolachtige, zich grillig vertakkende aromatische wortelstok, die van buiten meestal goudgeel tot licht grijsbruin is met een glad, mat glimmend oppervlak; vanbinnen is hij lichtgeel. De hoofdscheut (de 'hand') draagt verschillende zijscheuten (de 'vingers'). De wortelstok is eigenlijk een ondergrondse stengel die aan de onderkant een grote hoeveelheid dunne, onontwarbare eigenlijke wortels vertoont. Het bovengrondse deel, dat zich elk jaar vernieuwt, ontstaat uit knoppen van de wortelstok. Het bestaat uit groepjes van stevige, rietachtige stengels met smalle speervormige bladeren. In de bloei (zomer) komen er op een afzonderlijke bloeistengel witte, geelgroene tot purperen lelieachtige bloemen in een ovaal aar.

### Geschiedenis

Gember zou voor het eerst in Europa gebracht zijn door Marco Polo, die het in China had gezien, waar het al 3000 jaar geteeld wordt.

In India werd het reeds vroeg gekweekt om als smaakstof en bewaarmiddel toe te voegen aan voedsel, of ter bevordering van de spijsvertering, ter bescherming tegen ziekten en ter lichaamsszuivering.

De Romeinen namen het mee op hun veldtochten en beschouwden het als een zeer waardevol kruid; er werd zelfs belasting op geheven. Sommigen waren ervan overtuigd dat gember beschermde tegen pest of zwarte dood. Men stopte gember veel in recepten om het nadelige effect van potentieel toxische kruiden te verminderen.

In de Middeleeuwen was het vooral van toepassing bij misselijkheid, bewegingsziekte, kater en winderigheid. Chinese zeelui kauwden op gember om zeeziekte te verdrijven. In de 16<sup>de</sup> eeuw was gemberbrood heel populair.

### Modern kruidengeneeskundig gebruik

Maagversterkend; beschermt tegen het ontstaan van maagzweren en tegen maagpijn.

Tegen misselijkheid en braken, reisziekte, postoperatieve misselijkheid en zwangerschapsmisselijkheid, na chemotherapie, bij kater.

Goed bij diarree en voedselvergiftiging (bv na het eten van mosselen).

Verbeterd de spijsvertering, vooral van eiwitten. Verbeterd de eetlust, vermindert darmgasvorming, krampstillend, verhoogt speekselafscheiding; goed tegen indigestie, zure oprispingen, zwakke spijsvertering, slechte eetlust, maagdarmkrampen, winderigheid, opgeblazen gevoel na de maaltijd.

Stimuleert de bloedsomloop; goed bij slechte doorbloeding.

Bevordert de hartspierwerking; goed bij hartinsufficiëntie.

Ontstekingswerend op de gewrichten, dus goed bij reumatische aandoeningen en bij gewrichtsklachten door kou en vocht.

Bij uitwendig gebruik verbetert het de lokale bloedsomloop, oa bij spierpijn, stijfheid, verrekkingen, winterhanden en -voeten.

### Cosmetisch

Gebruikt in (vooral Oosterse) parfums. Stimulerend en doorbloedingsbevorderend effect op de huid, zit daarom in massagecrèmes, scrubs voor het gezicht,... Verse gemberwortel wordt als 'rouge' gebruikt omdat ze de doorbloeding stimuleert. Een haarlotion op basis van gemberwortel stimuleert de haargroei.

### Culinair

Zoet, scherp, aromatisch kruid; onmisbaar in de Oosterse keuken. Bestanddeel van garam masala en pickles. Gedroogd als specerij, bv als onderdeel van currypoeder.

In brood en gebak, maar best niet in gerechten met room als hoofdingrediënt. In gemberkoek, ontbijtkoek, speculaas.

Gembersap (geraspt en geperst door neteldoek) wordt vaak verwerkt in gerechten of drankjes. Goed bij fruitsoorten als appel, banaan, meloen; in marmelade, chutney, jams. Geconfijte gemberstelen zitten in snoepgoed en fruitdesserts.

Gemberbier bestond reeds voor de opkomst van hop; gember wordt erbij gecombineerd met kruiden als gentiaan en kruidnagel. Er bestaat ook gemberwijn. Ginger Ale is een frisdrank die tegenwoordig in de handel is.

Smaak- en reukcorrectoren in veel tandverzorgingsmiddelen, monddwaters en gorgeldranken.

# Exotische pepers

Gebruikte deel: de vruchten



## Exotische Pepers

### Spaanse peper of chilipeper

Deze rode peper komt van planten van het geslacht Capsicum, uit de nachtschadefamilie waartoe ook de aardappel en tomaat behoren. Ook cayennepeper hoort hierbij. De stof die verantwoordelijk is voor zijn hete smaak is capsaïcine. Spaanse pepers zijn, naast de gewone korrelpeper, de belangrijkste specerij om gerechten heet te laten smaken. Beide hebben de eigenschap dat ze direct de warmtezintuigen in de mond prikkelen, niet de smaakzin; daardoor geven ze het idee dat het gerecht 'heet' is.

Spaanse peper komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika. Deze rode pepers zijn als onrijpe vorm groen en worden vaak ook in die toestand gegeten, net zoals groene paprika de onrijpe versie van de rode paprika is. De rode paprika is overigens botanisch gezien ook gewoon een peper, maar een heel milde. Er zijn inmiddels ook andere kleurvarianten zoals geel, wit en oranje.

Enkele soorten, naast de 'gewone' groene of rode peper:

- Capsicum annum — de meeste gewone soorten, bv Jalapeño, paprika, Spaanse peper
- Capsicum baccatum — de besachtige Zuid-Amerikaanse chilipepers, aji
- Capsicum chinense — waaronder de extreem hete habanero (die 300.000 keer verdund kan worden voor hij niet meer als scherp te proeven is) en Madame Jeanette
- Capsicum frutescens — struikpepers waarvan onder andere tabascosaus wordt gemaakt
- Capsicum pubescens— waaronder de Zuid-Amerikaanse rocotopepers.

Rode pepers worden wereldwijd gekweekt in alle landen waar ze willen groeien. Interessant is dat de Indiase en Thaise keuken, die er zoveel gebruik van maken dat ze voor veel Nederlanders synoniem zijn met 'heet' voedsel, deze peper pas na de introductie ervan door westerlingen hebben leren kennen.

Spaanse peper kan meegekookt worden in gerechten als chili con carne, Indiase curry's en dergelijke. Het pikantste deel zijn de zaadlijsten (de witte randen waaraan de zaden vastzitten met het rode vruchtvlees) en de zaden. De waargenomen scherpte van een rodepepergerecht neemt na enkele hapjes nog toe, eenmaal een klein hapje proeven geeft geen goed beeld. Heeft men zich vergalopperd, dan is melk, een hapje witte rijst of brood een goed middel om de smaak vrij snel te dempen.

Vermalen rode pepers, gemengd met zout en soms azijn worden als sambal verkocht. Gedroogd rode-peperpoeder wordt ook onder de naam cayennepeper verkocht.

Andere bekende rode peperproducten: tabascosaus, harissa en chilipoeder.

Het eten van zeer scherpe gerechten is in zekere mate verslavend als men er eenmaal aan gewend is. Het capsaïcine stimuleert de warmtezintuigen in de mond en wekt zo de indruk van hitte. Als reactie hierop worden in de

hersenen endorfinen afgescheiden om de pijn van deze vermeende 'brandwond' minder te voelen. Endorfinen zijn de lichaamseigen stoffen die op dezelfde receptor gaan zitten als morfine. Dit geeft de gebruiker een plezierig en behaaglijk gevoel.

Op de huid wordt peper toegepast in capsicumcrème die een warmtegevoel en een versterkte doorbloeding geeft en bij gewrichtspijnen wordt toegepast.

Het eten van rode pepers zou helpen tegen verkoudheid. Ook zou het eten van pepers de stofwisseling doen versnellen.

De sterkte van rode peper kan erg verschillen van soort tot soort en zelfs van peper tot peper binnen een soort. Een fout die vaak gemaakt wordt in de keuken is om het uiteinde van de peper even te proeven om de sterkte te beoordelen, maar het uiteinde kan veel milder zijn dan de rest mede omdat er geen pitjes en zaadlijsten in zitten die meestal extra scherp zijn.

Mensen die wel eens scherpe Spaanse pepers hebben gesneden en daarna hun ogen of lippen hebben aangeraakt weten hoe onaangenaam dat gevoel is. Verder kan men soms tijdens de stoelgang nog een tweede keer van een scherpe pepermaaltijd 'genieten'. Aangezien peper in de mond slechts de indruk wekt dat deze in brand staat en er verder in het maagdarmkanaal niet veel temperatuurzenuwen voorkomen – behalve bij de anus – zou het eten van grotere hoeveelheden peper lichamelijk geen problemen moeten opleveren. Overigens went men snel aan het eten van peper en is het vooral in tropische en subtropische streken erg populair (naar verluidt omdat het zweten bevordert, of ook wel omdat het goed zou zijn tegen parasitaire worminfecties).

De Scovilleschaal, ontwikkeld door Wilbur Scoville in 1912, meet de heetheid van een peper: oorspronkelijk door smaaktests waarbij gekeken werd hoever men een gemalen peper moest verdunnen voor hij niet meer als scherp werd waargenomen, tegenwoordig door de concentratie van capsaïcine te meten. Een gerecht wordt al als pittig ervaren rond de 500-1000 Scoville-eenheden, jalapeño's variëren tussen de 3000 en 6000. De heetste peper ter wereld is de zogenaamde 'infinity-chilipeper', die in maart 2010 door onderzoekers van de Warwick University is gemeten op 1.067.286 Scoville-eenheden. Pure capsaïcine heeft een hittegraad van 16.000.000 Scoville-eenheden.

Pepperspray wordt van heel scherpe pepers gemaakt en wordt in het gezicht van de tegenstander gespoten, waarna deze zo'n ontzettend brandend gevoel in vooral zijn ogen krijgt dat hij vrijwel direct uitgeschakeld is.

De Spaanse peper wordt in het zuiden van China door de politie uitgedeeld aan automobilisten. Volgens de Chinese overheid is het een goed middel om wakker te blijven, zodat het aantal auto-ongelukken door in slaap vallende automobilisten zou dalen. De resultaten zouden tot nu toe positief zijn.

# Rozemarijn

Gebruikte deel: de blaadjes



## Rozemarijn (*Rosmarinus officinalis* L.)

**Volksnamen:** elfenblad, wierookkruid, zeedauw, old man (Sussex), compass plant

**Gebruikt deel:** de bladeren.

### Vindplaats

Rozemarijn is inheems in het Middellands-Zeegebied, maar werd al vroeg door monniken naar onze streken meegebracht en wordt tegenwoordig bijna overal als gemakkelijk te snoeien tuinplant geteeld, in talloze variëteiten. Hij houdt van een goeddoorlatende, matig droge, kalkhoudende grond in de zon in een warm klimaat, maar hij verdraagt ook armere grond. In het wild staat hij eerder op droge, rotsachtige, met struikvegetaties bedekte kustgebieden die zilte neerslag krijgen.

### Uitzicht

Het is een aromatische, overblijvende struik (50 cm à 2 meter) met houtige, opgaande, sterk vertakte en bochtige stengels met een ruwe schors. De smalle, niet-afvallende bladeren hebben geen duidelijke bladsteel en zijn bovenaan donkergroen en onderaan zilvergroen; ze lijken in kransjes rond de stengel geschikt. De lichtblauwe of witachtige lipbloemen staan in trossen in de oksels van de bladeren en trekken veel bijen aan; ze bloeien rond juli-augustus in koelere gebieden en vanaf maart in warmere streken.

### Geschiedenis

In de Oudheid en Egypte werd het kruid gebruikt bij religieuze, zuiverings- en begrafenisrituelen. De plant stond symbool voor trouw en standvastigheid en werd daarom gebruikt in bruidskransen. Tijdens pestepidemie gebruikte men het voor de zuiverende en ontsmettende werking. Men schreef het ook een stimulerende en opbeurende werking toe.

### Rituelen, mythologie en devotie

De cultische betekenis was vroeger veel groter dan de medicinale.

Al sinds de Oudheid wordt de plant gebruikt als liefdes- of bruiloftsplant.

De plant werd bij de Romeinen gebruikt in de dodencultus: zijn aroma zou het lichaam van de dode conserveren en onsterfelijkheid garanderen. Men gebruikte de plant als goedkoop wierook tijdens begrafenissen. Ook bv in Engeland en in de Nederlanden wordt de plant bij begrafenissen gebruikt, of om op het graf te planten.

Tijdens pestepidemies werd de plant gebruikt om de lucht te zuiveren.

In heel Europa is het gebruik als levensroede verspreid: men sloeg met een tak rozemarijn op een plant, dier of mens om deze vruchtbaar te maken. Hiervan afgeleid wordt de plant wel eens als afrodisiacum gebruikt.

**In de symboliek** is het een liefdesplant, bruiloftstooi, en dodenplant. Wellicht komt dit van het geloof dat de plant boze geesten weghoudt die op de belangrijke momenten van het leven hun gevaarlijke invloed zouden

kunnen uitoefenen. Rozemarijn is ook een symbool van de herinnering, wellicht wegens het aloude geloof dat de plant het geheugen zou verbeteren en de geestelijke vermogens zou versterken.

### In magie en volksgeloof

Rozemarijn was één van de eerste strooiplanten wegens zijn aangename geur en omdat hij motten en ander ongedierte, en ook kwade geesten, uit het huis hield. Een takje onder het bed zou de slaap bevorderen en kwade dromen voorkomen. Een twijg gehangen aan de ingang van de woonst zuivert het huis en houdt duivels en de pest weg. Wie een rozemarijntakje op het lichaam draagt, zal succes krijgen in de liefde en in andere ondernemingen. Een koppel moet wat rozemarijn in de zakken dragen om hun geluk te vergroten. Een struik naast een boerderij beschermt tegen heksen.

In de liefdestover: in Duitsland steekt de bruid heimelijk een rozemarijntakje tussen hoed en voering van de bruidegom, waardoor de trouw wordt gewaarborgd. In Polen naait een maagd een rozemarijntopje in haar borstlapje, zo kan haar geliefde haar niet verlaten. Als een zuiver meisje de top van een rozemarijntakje in de schort van een jongen innaait, dan kan hij haar niet met rust laten.

Rozemarijn is een levensboom waarmee het lot van personen of een hele familie verbonden is. Men mag nooit een twijgje van de eigen rozemarijnplant afritsen, dat brengt onheil.

### In de magische geneeskunde

Studenten in het Oude Griekenland vlochten rozemarijn in hun haar als ze zich voorbereidden op hun examens, ze dachten dat dat hun geheugen versterkte en dat de plant geluk bracht.

Soms werd de plant over het hoofd gestrooid tegen de pest, ofwel gebruikt in preparaten tegen haaruitval.

Een afkooksel van rozemarijn werd stiekem in een biervat gedaan tegen drankzucht.

Vooraf een alcoholaftreksel van rozemarijn, de "eau de la reine de Hongrie", kende groot succes in de 17<sup>de</sup> eeuw; het dankte zijn werking aan rozemarijnbloemen, gedistilleerd en gefermenteerd met honing. Het kende succes als eau de toilette, dat zowel een frisse gelaatskleur als een soepele huid garandeerde. Er werden miraculeuze genezingen aan toegeschreven. Het werd in- en uitwendig gebruikt (massages) om pijn te verlichten van reumalijders (o.a. Louis XIV), en het werd toegepast bij allerlei zenuwaandoeningen (veel adellijke dames hadden steeds een flesje bij zich). Het bestreed ook "vapeurs" in de menopauze.

### Hedendaagse kruideneeskunde

In de 17<sup>e</sup> eeuw vooral tegen schurft, waterzucht, geelzucht, versterker van maag, hoofd en hart, verfrisser van de adem. Bloemensap in een balsem was een huidreiniger.



De vluchtige olie heeft een ontsmettende werking, daarom wordt deze gebruikt als mondwater om tanden en tandvlees gezond te houden. Tandenstokers werden uit rozemarijnhout gemaakt.

Hedendaags: aansterkende, ontsmettende, galdrijvende, krampopheffende, opwekkende, spijsverteringsbevorderende, urinedrijvende en wondhelende eigenschappen. Men beweert dat de wilde vormen, uit het Middellandse-Zeegebied, het meest werkzaam zijn.

Het gebruik van rozemarijnpreparaten tijdens de zwangerschap wordt afgeraden wegens het giftige effect op de foetus, daarom was het ook een populair abortusmiddel.

Stimulerend tonicum voor de bloedsomloop. Bloeddrukverhogend bij lage bloeddruk. Helpt bij koude handen en voeten en kouwelijkheid.

Harttonicum: versterkt de hartcontractie en verhoogt de doorbloeding van de kransslagaders.

Stimuleert de galafvoer en ook de galaanmaak; werkt ontkrampend op de galwegen.

Beschermde levercellen; ondersteunt de leverfunctie en leverontgiftiging. Helpt bij hoofdpijn en migraine door gal- en leverstoornissen.

Maagversterkend; bevordert het afscheiden van maagsappen; spijsverteringsbevorderend; windverdrijvend; ontkrampend op maag en dunne darm. Helpt bij eetlustgebrek, zwakke maag, moeilijke spijsvertering.

Uitwendig: verbetert de doorbloeding van de (hoofd)huid (haarspoelingen bij roos). Ontstekingswerend, antiseptisch en pijnstillend. Samentrekkend door de looistoffen. Spierontspannend. Goed bij gekwetste spieren en ligamenten, stijve nek, spierpijn, koude ledematen, vermoeidheid na sporten.

### **Industrie**

Rozemarijnolie wordt in de cosmetische sector gebruikt in reukwaters, haarpreparaten (bv rozemarijnhaarwater om het haar zacht en zijdeachtig te maken, de hoofdhuid te reinigen en roos tegen te gaan, bloedcirculatie te bevorderen en haargroei te stimuleren), tandpasta's en zepen, en badconcentraten. Een stoombad met rozemarijnblaadjes kikt de vermoeide gezichtshuid op en geeft haar een gezonde teint (vooral bij vette huid).

Rozemarijn wordt ook gebruikt in het aperitief Vermouth.

Extracten worden in de voedingsindustrie gebruikt als antioxidantia en bewaarmiddelen, vooral voor vetten en vleeswaren.

Rozemarijntakjes in de kleerkast houden motten weg.

### **Huis, tuin en keuken**

Specerijkruid in de Italiaanse en Provençaalse keuken, vaak bij schapenvlees. Ook ideaal bij barbecue, soep, gebraad, geroosterd vlees, schaap, kip, omelet. Schapen eten zelf ook graag rozemarijntakjes... Het heeft een frisse, houtige en zoetige smaak en peperachtig aroma met anijszoete tint.

In kruidenazijn, bv voor het inleggen van augurken.

Rozemarijntakje om in likeur te roeren.

De bloemen vormen een uitmuntende honing.

Rozemarijnblaadjes worden gekauwd om slechte reuk uit de mond te verdrijven.



**Pimpernel**  
Gebruikte deel: het groene kruid



## **Kleine Pimpernel (*Sanguisorba minor Scop.*)**

**Volksnamen:** Sorbenkruid, bloedkruid (ivm de botanische naam: "sanguis" betekent bloed, en "sorbis" verwijst naar absorberen. Kleine steenbreek en steenbilmel verwijzen naar de reputatie dat het kruid stenen deed barsten.

### **Gebruikte delen**

De bladeren kan je het hele jaar oogsten. Je kan ze drogen, maar dan verliezen ze wel wat van hun aroma.

### **Omschrijving**

De kleine pimpernel is een vaste plant uit de rozenfamilie (Rosaceae), hij blijft zomer en winter groen. Hij is tot 60 cm hoog en heeft een bolvormig bloemhoofdje. De bovenste, groenachtige, vaak paars aangelopen bloemen hebben roodachtige stampers en vele hangende meeldraden die 3-5 keer zo lang zijn als de kelkbladen. Deze bovenste bloemen zijn vrouwelijk, de onderste mannelijk. De bloeitijd is van mei tot in juli.

De bladeren zijn ellipsvormig, getand, blauwgroen en zijn in groepen van zes tot tien bladeren aan elke bladsteel gegroepeerd.

Hij heeft een diepe penwortel, waardoor hij in tuinen lastig is om te verplanten.

### **Biotoop**

De plant is afkomstig uit het Middellanse Zeegebied en komt nu voor in alle gematigde streken van Europa, tot zelfs in het hoge Noorden. In Noord-Amerika is hij geïmporteerd. Hij groeit graag op min of meer droge, kalkhoudende grond in graslanden, op bermen en op hellingen. Hij staat graag in de zon.

De kleine pimpernel staat op de Nederlandse Rode lijst van 2000 als vrij zeldzaam en matig afgenomen. Hij wordt ook gekweekt, en raakt zo soms verwilderd.

### **Gebruik**

De plant wordt gebruikt als bloedstelpend middel. Het is ook licht wondhelend. Verder werkt het vochtafdrijvend en kan het gebruikt worden bij blaas- en nierproblemen. Het helpt tegen gasvorming en werkt stimulerend voor de eetlust. Het wordt in de homeopathie gebruikt in een tinctuur tegen heesheid en keelpijn.

In de Middeleeuwen dronken soldaten voor de strijd een aftreksel van deze plant in de hoop dat wonden minder sterk zouden bloeden.

Vroeger gebruikten de studenten pimpernel om zware studieperiodes zonder kleerscheuren door te komen; volgens de overlevering zou het kruid immers de werking van het verstand bevorderen.

Een bladaftreksel zou goed zijn als lotion op een geïrriteerde huid of bij zonnebrand.

### **Culinair**

De smaak lijkt op die van komkommer, volgens sommigen licht bitter, volgens anderen iets nootachtig. In Angelsaksische landen worden de jonge blaadjes (in hun geheel of gesnipperd) ook gebruikt in salades. Vooral in Duitsland wordt het wel eens ter vervanging van peterselie gebruikt. Kleine pimpernel is een excellent toekruid voor bij asperges, selderij, witlof en aardappelen. Het geeft een pittige smaak aan zachte kaas of boter als het erdoor gemengd wordt. Strooi vlak voor het opdienen wat fijne snippers over je vis- of vleesbereidingen. Het kruid kan ook in zure sauzen, vinaigrettes of azijn, vooral in combinatie met dragon en rozemarijn. Gebruik eens wat kleine pimpernel als smaakmaker in cocktails of gekoelde dranken. Tenslotte krijgt ook bier, wijn en likeur een kruidig accent met deze plant; het gebruik om kleine pimpernel aan wijn toe te voegen was bijvoorbeeld aan het hof van koningin Elizabeth van Engeland populair.

### **Nevenwerkingen**

Er geldt een waarschuwing voor het gebruik van deze plant, zowel inwendig als uitwendig, voor mensen met gal- maag- of leverklachten.

### **Diverse**

Vroeger gebruikten de dames het sap van pimpernel om hun zomersproeten in toom te houden.

De gedroogde bladeren lenen zich goed tot het maken van kaarten, kaarsversieringen en bloemstukjes.

# Look

Gebruikte deel: de wortel



## **Knoflook (*Allium sativum* L.)**

Volksnamen: Jodenjuin, tuinlook, hoflook, tamme look, boeretheriaak.  
Andere bekende soorten zijn de ajuin (*Allium cepa* L.), fijn bieslook (*Allium schoenoprasum* L.), prei (*Allium porrum* L.), daslook (*Allium ursinum* L.).

### **Biotoop**

Het lookgeslacht telt een 280-tal soorten die vooral op het noordelijk halfrond voorkomen. Hij stamt uit de steppen van Centraal-Azië en heeft altijd al een nauwe relatie met de mens gehad, als sinds 8000 v.o.j. werd hij in cultuur gebracht en veredeld tot een variëteit met grote bollen. Momenteel is hij nog maar zelden in het wild te vinden.

### **Beschrijving**

Knoflook is een kruidachtige, wintervaste plant met een uivormige bol die bestaat uit 4 tot 20 dicht aaneengedrukte teentjes en omsloten is door een enkele vliezige witte bladeren. De bladeren zijn plat en lijnvormig, grasachtig, en omvatten onderaan de cilindervormige stengel. Bovenaan de stengel verschijnen groenwitte tot roze bolvormige bloemschermen met 5 à 7 bloempjes per scherm, die wat lijken op leliebloemen. De knoflookbol wordt geoogst eind augustus; hij verspreidt een zwakke geur die sterk en zwavelachtig wordt zodra de weefsels worden beschadigd.

### **Geschiedenis**

Doorheen de eeuwen is knoflook één van de belangrijkste kruiden geweest: als voedsel, als smaakmaker, en zeker als universeel volksgeneesmiddel. Bij de oude Egyptenaren stond het al bekend om zijn stimulerende werking, het stond op het menu van de piramidenbouwers om hen fit en gezond te houden. De Romeinen introduceerden knoflook in de rest van Europa. In de Middeleeuwen stond het in aanzien als een belangrijk beschermend middel tegen besmettelijke ziekten; zo droegen artsen een masker met knoflooktenen om besmetting met builenpest te voorkomen, maar ook dieven 'misbruikten' knoflook om zich tegen de pest te beschermen bij het beroven van lijken. Franse geestelijken die werkten in de 19<sup>de</sup>-eeuwse armenwijken konden door het gebruik van knoflook infectieziekten van zich afhouden, waaraan hun Engelse collega's wel stierven. Tijdens de wereldoorlogen gebruikte men knoflook voor de ontsmetting van wonden.

### **Knoflook in rituelen, mythologie en devotie**

De Egyptenaren zwoeren hun eden onder het aanroepen van Ajuin en Knoflook, ze beschouwden die planten als heilig. Ook in de Grieks-Romeinse Oudheid was knoflook een heilige plant die wel eens geofferd werd.

### **Looksoorten in de symboliek**

In het Italiaanse Bologna beschouwde men in de 19<sup>de</sup> eeuw knoflook als het symbool van overvloed; op de feestdag van St Jan (24 juni) kocht men daarom knoflook om zich het volgende jaar te vrijwaren van armoede.

### **Looksoorten in magie en volksgeloof**

Alle looksoorten, met knoflook op kop, waren zeer gewaardeerd om hun geur, die men als afwerend beschouwde. De Romeinen gebruikten knoflook tegen demonen, en de Grieken als afweer tegen magie. Men hing bijvoorbeeld knoflook als amulet rond de hals van kinderen. Men verbrandde koploze knoflookstengels in de tuin om de rupsen te verdrijven (dit was blijkbaar een effectief middel). Men hing look in de bomen om vogels weg te houden.

In Midden-Europa speelt knoflook een rol als bescherming tegen andere heksen, toverij en dwergen (??). Pasgeboren kindjes kregen als bescherming drie knoflookteentjes in hun wieg. Als men een klein kind looft, moet men tegelijk "knoflook, knoflook" roepen, anders wordt het behekst. Dit geldt ook als men vee of graan prijst. Knoflook zou mollen uit hun gangen jagen en ongedierte weghouden uit huis. Dieren kregen het te eten met kerstmis, om waakzaam te zijn en niet bang te worden. De Oude Grieken gaven knoflook aan hun vechthanen om ze op "scherp" te zetten.

### **Knoflook in de magische geneeskunde**

Men gelooft dat knoflook de ziekte "opneemt" en hangt hem daarom op in de woonkamer. Tegen geelzucht hangt men negen of negenentwintig knoflooktenen aan de hals; als ze verdwijnen, verdwijnt ook de geelzucht. Tegen urinestenen en abscessen steekt men zoveel knoflooktenen in een zak als men abscessen heeft. Om een heel jaar gezond te blijven (of beschut te zijn tegen hekserijen) moet men op de woensdag van de pinksterweek knoflook eten.

In Wallonië steekt men een teentje knoflook in het gezonde oor als men oorpijn heeft in het andere. In Gent steekt men de knoflook in het zieke oor. In Temse legt men look op een likdoorn om hem te doen verdwijnen. Kinderen met stuipen laat men ruiken aan look om de spasmen te doen verdwijnen.

### **Knoflook in de oude kruidengeneeskunde**

In de Oudheid gebruikte men knoflook als stimulerend middel, of als universeel geneesmiddel tegen onder andere wormen, haaruitval, hoest, schurft, zweren, tandpijn, wratten, miltpijn, lintwormen, slangenbeten en beten van dolle honden. Ook als antigif bij vergiftiging door monnikskap en bilzekruid. Het was een gewaardeerd klassiek afrodisiacum indien verpulverd, gemengd met verse koriander en gedronken in onversneden wijn.

In de middeleeuwen paste men het toe als middel tegen melaatsheid. Nog tijdens de eerste wereldoorlog verzorgde men etterende wonden met uitgekookt veenmos gedrenkt in knoflooksap.

### **Knoflook in de huidige kruidengeneeskunde**

Aansterkend, antiseptisch, bloeddrukverlagend, bloedsuikerverlagend, wormverdrijvend (en bv tegen aarsmaden), opwekkend, slijmafdringend,

krampopheffend, urinedrijvend. In hoge doses kan look het maagslijmvlies irriteren; lookvlugolie kan misselijkheid veroorzaken.

Om slechte adem na het eten van knoflook te verdrijven, kan men wijnruit, peterselie of bonen eten na de maaltijd.

Tonicum voor hart en bloedvaten, werkt bloedverdünnend en lost bloedstolsels op. Het is mild cholesterolverlagend, mild bloeddrukverlagend en bloedvatverwijdend. Het gaat door deze eigenschappen ook aderverkalking tegen en beschermt de hartspeer tegen zuurstoftekort.

Het werkt weerstandsverhogend en is werkzaam tegen bacteriën, virussen, schimmels en parasieten.

Het bevordert de eetlust en de maagwerking, maar kan bij te hoge doses wel slokdarm en maag irriteren.

Het werkt ontgiftend en bloedzuiverend en wordt daarom wel eens gebruikt in voorjaars- en reinigingskuren. Het werkt aansterkend en vitaliserend en wordt gebruikt bij vermoeidheid en zwakte.

Uitwendig wordt het gebruikt als ontsmettingsmiddel: bij oppervlakkige infecties, schimmelinfecties, zweren, wratten (vers sap, pasta, gemalen look of schijfjes), tandpijn (teentje tussen tandvlees en wang) en hoofd- en oorpijn (omslag met gemalen knoflook).

Een haarlotion is antiseptisch (antiroos) op de hoofdhuid en stimulerend voor de haargroei.

### **Culinair**

Onmisbaar ingrediënt, vooral in Zuid-Europa en rond de Middellandse Zee: in soepen, rijst en pasta, groentenschotels, lookbrood, vis- en vleesgerechten, zuivel (tsatziki), sausen (looksaus). De gesnipperde bladeren en ontkiemde zaadjes kunnen in een salade; zelfs de bloeiende stengel kan als decoratie bij een gerecht dienen.

### **Economisch**

Aftreksels kunnen meeldauw bestrijden en bladluis (vooral in combinatie met brandnetel), vooral bij tomaten en aardappelen is dit heel effectief. Knoflook is een natuurlijke barrière in een moestuin en houdt konijnen en mollen op een afstand. Het doet rozen, wortelen, bieten en kamille goed groeien maar is nadelig voor peulvruchten.

### **Nevenwerkingen**

De geur is natuurlijk niet zo aangenaam; kan bedwongen worden door combinatie met melk, peterselie, pepermunt, kervel, menthol, koffiebonen of kruidnagel.

Best niet meer dan drie teentjes rauwe knoflook per dag gebruiken: risico op maagdarmlast. Ook opletten met de bloedverdünnende werking bij hoge dosissen.

# Tijm

Gebruikte deel: de blaadjes en bloemetjes



## Echte Tijm (Thymus vulgaris L.)

**Volksnamen:** Palioen, pejoen; prietul; riekaard of riekend kruid of rieksele; roomse kwendel; taaimoes of taimus; timoen of Timon, tripkruid.

**Gebruikt deel:** blaadjes, soms de bloemen.

### Vindplaats

Tegenwoordig tientallen soorten. Wilde tijm is bekend in onze streken. Echte tijm in inheems op zonnige hellingen in het Middellandse Zeegebied tot Zuidoost Italië, maar het wordt ook als keukenkruid of geneeskruid geteeld. Tegenwoordig is het wijd verspreid als keukenkruid, geneeskrachtig kruid of om zijn fraaie verschijning in de tuin.

Groeit in het wild bij voorkeur op goed doorlatende, droge, kalkrijke, stenige of rotsachtige gronden, in volle zon tot op 1500 meter hoogte. Hij verdraagt vorst op een droge standplaats, staat graag beschut tegen de wind en heeft een hekel aan teveel vocht.

### Beschrijving

Echte tijm is een overblijvend, laag heestertje met houtige, kronkelige, sterk vertakte stengels met takken die vaak rechtop staan. De kleine, zittende, langwerpige-ronde blaadjes zijn onderaan viltig behaard en langs de rand naar achter opgerold. In de oksels van de bladeren zitten korte zijtakjes met dicht bijeengeplaatste bladeren. De kleine roze of witte bloemen staan in bijschermen in de oksels van de iets grotere bladeren. De bloemkroon is tweelippig met vier meeldraden. De vrucht is een bruine, vierdelige, kale splitvrucht. Tijmbloemen trekken bijen aan en de honing wordt erg gewaardeerd. Bloeitijd is van juni tot september.

### Geschiedenis

Wegens de ontsmettende eigenschappen al in het Oude Egypte gebruikt bij het balsemen van lichamen en om openbare gebouwen en tempels te ontsmetten. Grieken deden ceremoniële beroking tegen infecties. Romeinen baadden in een tijmbad voor energie of om moed op te doen om naar het slagveld te trekken. Edelen droegen in de Middeleeuwen boeketjes aromatische kruiden (oa tijm) om de kwalijke geurtjes en ziektekiemen van het gewone volk af te houden; het getuigde van goede smaak om naar tijm te ruiken. In Engeland was het ook symbool voor de heldenmoed van ridders. Wegens zijn weerstandsverhogend effect werd tijm ook "het antibioticum van het arme volk" genoemd.

### In rituele, mythologie en devotie

Wellicht bedoelden de Ouden niet altijd tijm als ze het over Thymus hadden (ook sommige muntsoorten). Ze brandden 'tijm' als wierook omdat het aromatische kruid onzuiverheden reinigt en ontsmettend inwerkt.

**In de symboliek** staat tijm symbool voor kracht, moed, opoffering en elegantie. Tijmtakjes werden geborduurd op toga's als teken van moed, en Romeinse soldaten deden tijm in hun bad om moed te putten. In de

middeleeuwen gaven addellijke dames tijmtakjes mee aan hun ridders om hen sterker te maken in de strijd.

Een Engels recept van 1663 op basis van tijm en bier werd geacht te helpen bij het overwinnen van verlegenheid; maar men kan zich afvragen of de tijm niet eerder nodig was om het bier langer te bewaren.

**In magie en volksgeloof** wordt de tijm al sinds mensenheugenis beschouwd als afwerend middel, bijvoorbeeld tegen giftig ongedierte. Om diezelfde reden werd het gebruikt in kruidenkransen, die in de kelder en in de stal worden gelegd tegen hekserijen en tegen blikseminslag. Een tijmkrans behoedt het vee tegen ziekte en zorgt ervoor dat de melk rijk en goed wordt (men wast met een afkooksel de uier en de melkpot). Men legde wat tijm onder broedende ganzen en kippen opdat de eitjes gemakkelijker zouden uitkomen. Als iemand door de duivel werd achtervolgd, moest hij lopen totdat hij tijm vond, waarop hij dan moest gaan zitten; de duivel had dan geen macht meer over hem.

Tijm is erg geliefd bij bijen en toverfeeën. Als in Noord-Engeland een ongehuwd meisje in één schoen een takje tijm en in de andere een takje rozemarijn stak, en één takje aan iedere zijde van haar bed legde, dan zou zij dromen van haar toekomstige echtgenoot.

### In de magische geneeskunde

Als de druiven rijp werden, gaf men een drank aan de runderen om ze gezond te houden; die drank bestond uit een mengsel van vervelde slangen huid, spelt, zout en een tijmsoort.

Bij pestepidemies wreef men de handen en het gezicht in met tijmtakjes. Tijm zou de maandstonden uitlokken en werd daarom "zieltje van de moeder" genoemd. Later legde men tijm onder het bed van barende vrouwen; in bepaalde landen wordt het kruid ook "Maria-bedstro" genoemd. De kleine Maria zou erop geslapen hebben.

### In de oude kruideneeskunde

Tijm diende tegen slechte mondgeur. Het was in antieke tijden een gewaardeerd antigifmiddel. Een aftreksel in wijn, of de rook van de verbrande kruiden, werd gebruikt om slangen en scorpioenen te verjagen. Ook tegen hoofdpijn, moeilijk urineren, overgeven, keelontsteking, bij aandoeningen van de milt en de lever. Volgens Dodoens tegen "kichen, hoesten ende cort van adem sijn".

In de 17<sup>de</sup> eeuw werd het aangeraden tegen nachtmerries (gedistilleerd tijmwater en rozenazijn).

### Moderne kruideneeskunde

Tijm bevat ongeveer 1% vluchtige olie, waaronder twee zeer werkzame stoffen: thymol en carvacrol. Thymol is een ontsmettingsmiddel dat ook krampopheffend en wormverdrijvend werkt. Beide stoffen mogen nooit onverdund inwendig gebruikt worden. Tijm zelf is wel een veilig geneesmiddel.



Tegenwoordig wordt echte tijm (bloeiende toppen en bladeren) nog toegepast als waterafdrijvend, eetlustopwekkend, spijsverteringsbevorderend, slijmafdrijvend, krampopheffend, ontsmettend, wormverdrijvend, hoeststillend, ontstekingsremmend en zweetbevorderend. Tijmsiroop is een populair huismiddel tegen hoest. Tijmthee wordt gebruikt tegen keelpijn en hoest. Aftreksels van tijm worden als deodorant gebruikt in mondwaters, voetbaden, ontgeurende en verkwikkende ligbaden en omslagen van etterende wonden. Alleen de variëteiten die duidelijk naar thymol ruiken, mogen worden gebruikt.

Antiseptisch, antimicrobieel, ontsmettend, infectiewerend op de luchtwegen; goed bij verkoudheden, griepachtige aandoeningen, neusverkoudheid, keelpijn, amandelontsteking, sinusitis, heesheid.

Algemeen weerstandsverhogend.

Ontkrampend op de luchtwegen; goed bij (prikkel)hoest; bevordert ophoesten van slijm. Matig ontstekingswerend.

Eetlustopwekkend, spijsverteringsbevorderend, galvormend, windverdrijvend, matig krampwerend. Goed bij anorexie, indigestie, moeilijke spijsvertering, winderigheid, opgezette buik, oprispingen, verstoorde darmflora, darmgistingen, krampen.

Uitwendig: lokaal antimicrobieel, bacteriedodend en schimmelwerend; bij aandoeningen van het mondslijmvlies, tandvleesontsteking, keelpijn, luchtwegaandoeningen. Wondhelend; goed bij wonden, zweren en schimmelinfecties; ontsmettingsmiddel voor de huid. Spierverwarmend, lokaal circulatiebevorderend; goed bij reumatische pijnen met 'koude' gewrichten, jicht, spierpijn; bij jeukende huidaandoeningen zoals psoriasis. Het heeft een ontgeurende werking en kan gebruikt worden in mondwaters, tandpasta, of in een ontgeurend voetbad.

### **Industrie, landbouw en ambachten**

In bloemenweiden om geparfumeerde honing te bekomen of om tot bloemenkransen te verwerken.

Klassieke ontgeurder in reinigingsproducten en deodorants voor ziekenhuizen en andere plaatsen waar onfrisse geuren kunnen voorkomen.

In de cosmetica: in mondwaters, tandpasta (om de ontsmettende, ontgeurende en helende werking); haarlotions (tegen roos); toiletzeppen (het stimuleert de lederhuid); stoombad (gezichtsreiniger); bestanddeel van parfum.

Thymol doet gisting stoppen. Het is een bestanddeel bij de balseming van lijken en een bewaarmiddel in musea.

Voor de bereiding van een tijmspiritus (Serpilli) en een Franse likeur (Benedictine).

In hoestbonbons, hoestsiropen, inhaleermiddelen; in spierzalven; in mottenwerende zakjes, potpourri's en reinigingsproducten.

Houdt in de tuin schadelijke insecten (oa rupsen) van de kolen en weert slakken uit groentenbedden.

### **In de keuken**

Geliefd kruid bij vlees en in soepen. Als aromatisch kruid bij wijn. Als spijsverterend aroma in vette sauzen, bonengerechten, stoofpotten, vis-, vlees- en gevogeltegerechten, in barbecuekruidenmengsels, soepen, wijnmarinades, slaatjes, kool, komkommers, bij prei en knolgewassen. De bloempjes: in bloemenazijn en bloemenolie. Voor konijnen is (wilde) tijm een echte lekkernij.

Leg een tijmtakje naast wat kaas opdat die niet zou beschimmelen.

Insektenwerend middel. Heeft een licht toxisch effect op motten; daarom worden tijmtakjes soms in de klerenkast gelegd. Gestrooid om de vloer om ongedierte buiten te houden en om een aangename geur in huis te scheppen.

Echte tijm-honing heeft een aromatische, exquise smaak; ze wordt als één van de fijnste van alle honingsoorten beschouwd.

### **Nevenwerkingen**

Bij overmatig gebruik risico op verhoogde werking van de schildklier. Pas op met uitwendig gebruik van de etherische olie, enkel onder begeleiding van een ervaren therapeut. Overdosering kan maagdarmonsteking, braken, zenuwstoornissen, bloedarmoede, schildklieraantasting, lever- en nieraantasting veroorzaken (thymol); uitwendig kan het allergische reacties veroorzaken.

# Mirte

Gebruikte deel: de bladeren (bloemen en vruchten ook in de parfumerie)



## **Mirte (Myrtus communis L.)**

**Volksnamen:** meurteboom, nagelboom

**Gebruikt deel:** Het harde, knoestige hout heeft verschillende toepassingen. Zo wordt er houtskool van gebrand. De bladeren, bloemen en vruchten leveren een olie die in de parfumerie wordt gebruikt.

### **Voorkomen**

Van de meer dan 100 soorten komt slechts één soort in Europa voor, de Gewone Mirte, één van de algemeenste struiken van het Middellandse-Zeegebied.

### **Beschrijving**

Mirte is een wintergroen struikje (2-3 meter en hoger) met sterk vertakte stammetjes en leerachtige, donkergroene, glimmende en spitse blaadjes met klierpuntjes waardoor de bladschijf doorschijnend wordt. Tussen juni en oktober verschijnen talrijke witte, geurige, gesteelde bloempjes, die geurige pluimen vormen. Ze bevatten tientallen lange, witte meeldraden met lichtgele helmknoppen en hebben een pepersmaak. De erwtgrote, blauwzwarte bessen smaken aromatisch-zoet.

### **Mirte in rituelen, mythologie en devotie**

De Grieken schreven een reinigende kracht toe aan de plant en gaven ze mee aan hun doden. In Rome versierde men de tempels van Venus met de plant. De plant zou de liefde doen groeien en behouden.

In het oude Egypte smukten meisjes hun haar op met de mirtebloesems. In het oude Palestina droegen bruid en bruidegom op hun huwelijksfeest een krans van mirte- en rozenbloemen. Tot minstens in de jaren '60 droegen jonge bruiden in het Middellands-Zeegebied een mirtenkrans. In Engeland was het wel eens de gewoonte om mirte uit een bruidsboeket in de eigen tuin te planten.

In veel cultusvormen wordt mirtenhout nog als wierook gebruikt.

### **Mirte in de symboliek**

Mirte was in de Oudheid een symbool van (erotische) liefde, huwelijk en vruchtbaarheid, vandaar dat een mirtenkrans vaak als bruidskrans gebruikt werd. De altijdgroene plant met sierlijke bloemen is ook een klassiek zinnebeeld geworden van schoonheid, jeugd, maagdelijke bekoorlijkheid en kuisheid. Nog een stapje verder was de plant wel eens een doodgraversplant, omdat de schimmen van hen die gestorven waren als gevolg van een te hevige liefde, zouden rondwalen in lanen van mirtestruiken.

De plant was ook een teken van vreugde. Bij feestelijke gelegenheden werd een mirtetwijn rondgedeeld om de deelnemers tot zingen uit te dagen; wie een solo zong, nam de mirtestaf ter hand.

Later werd een mirtekrans of lauwerkans gedragen door de triomferende overwinnaars van een strijd.

### **Mirte in magie en volksgeloof**

In Duitstalige gebieden durfden jonge meisjes geen mirte telen, omdat ze dan nooit zouden trouwen. In Engeland daarentegen, zou de plant enkel groeien indien geplant door een vrouw; de plant zou dan geluk brengen. Een ander verhaal zegt dat mirte alleen maar goed zou groeien als men hem plant met een "trots" gelaat. In Frankrijk moet een mirte op Goede Vrijdag aangeplant worden. Een mirte geplant aan elke zijde van het huis zou de liefde en vrede binnenhouden; als men de plant dan zou uitgraven, zou het gedaan zijn met het huiselijk geluk.

Doden werden met een mirtetakje met wijwater besprenkeld.

Mensen die te voet reisden, droegen dikwijls een mirtenkrans als talisman. Men mocht geen mirtestruik voorbijgaan zonder een geurig bosje te plukken.

### **Oude kruidengeneeskunde**

Bij de Oude Grieken gebruikt tegen aandoeningen van de blaas en beten van giftige spinnen of scorpioenen. Ingekookt sap van de bessen gemengd met wijn zou goed zijn tegen darmstoornissen.

Mirtewijn zou nooit dronken maken, en werd aangewend tegen een hele reeks van kwalen: aandoeningen van anus, baarmoeder en maag; lopende wonden; haarverlies; brandwonden...

### **Hedendaagse kruidengeneeskunde**

Mirte heeft ontsmettende en samentrekkende eigenschappen.

Inwendig wordt het aangewend bij chronische longaandoeningen. Het werkt verzachtend en prikkelverminderend op de slijmvliezen van de luchtwegen, en wordt gebruikt als hoestmiddel bij adolescenten en kleine kinderen. Mirte vermindert de slijmproductie en het hoesten; het vermindert de stekene pijn bij bronchitis, bij astma en astmatische bronchitis.

Mirtebladeren stimuleren de spijsvertering.

Uitwendig kan het aangewend worden bij allerhande huidaandoeningen, oa psoriasis.

### **In industrie, landbouw en ambachten**

Mirtehout is hard, elastisch en heeft een fijne structuur. Het wordt gebruikt bij de vervaardiging van cameeën, handgrepen van wandelstokken, regenschermen, werktuigen en dergelijke. Uit de bloemen en bladeren wordt "Eau d'ange" of Eau de Mirthes" gedistilleerd, een parfum of schoonheidsmiddel. Op Corsica maakt men een spijsverteringsbevorderend drankje uit geteelde en platgedrukte bessen, de "Myrtéi";

In de keuken werd mirte ooit (in de Oudheid) gebruikt als peper voordat die geteeld werd. Ook om wijn te kruiden werd de plant gebruikt in de Oudheid. Met het sap van de bessen verfde men het haar zwart.



eenjarig bonenkruid (*Satureja hortensis* L.)



## Bonenkruid

Gebruikte deel: de blaadjes



bergbonenkruid (*Satureja montana* L.)



## **Bonenkruid (*Satureja hortensis* L. (eenjarig) en *Satureja montana* L. (bergbonenkruid, meerjarig))**

### **Beschrijving**

De twee soorten bonenkruid, het eenjarig bonenkruid (*Satureja hortensis* L.) en het overblijvende bergbonenkruid (*Satureja montana* L) lijken veel op elkaar. Ze groeien beide ruig en ongelijkmatig en hebben zwakke, houtige, zich vertakkende stengels. Ze worden 30 tot 50 cm hoog. Ze hebben beide een sterk ontwikkelde hoofdwortel, maar het overblijvend bonenkruid heeft ook nog sterk vertakte zijwortels. De stengel van het overblijvend bonenkruid verhout sneller en is niet violet getint, de andere wel.

De plant bezit talrijke, groene, glanzende, lijnvormige blaadjes die spits toelopen en tegenover elkaar geplaatst zijn. Als er niet wordt geoogst verkleurt het blad in de nazomer tot dieppaars.

De kleine bloempjes, die verschijnen van juli tot oktober, zitten weggedoken in de bladoksels. Ze zijn duidelijk gesteeld en krijgen veel bezoek van bijen. De kleurschakering gaat van paarsrood, lichtrood tot witachtig met donkerrode stippen.

### **Biotoop**

Bonenkruid houdt van veel zon en een voedzame grond. Het meerjarige bonenkruid komt in het wild voor in Zuid-Europa, de Balkan en Zuid-Rusland tot aan de Kaukasus. Deze plant kan vijf jaar groeien en bereikt een hoogte van 50 cm. Hij komt voor op oevers en op zonnige plaatsen. De eenjarige soort is een moestuinplant en heeft een korte groeitijd van ongeveer vier maanden; hij wordt niet hoger dan 35 cm. Deze is beter bestand tegen kou en vocht; daarom verdient hij de voorkeur in de tuin.

### **Gebruikte delen**

Voor eenjarig bonenkruid: het bloeiende kruid, geplukt van juli tot september/oktober, voor vers gebruik; ofwel de stengels met de malse blaadjes voordat de plant gaat bloeien, om te drogen of in te vriezen. De stengels worden dan in bundels gedroogd, nadien worden de blaadjes eraf gestroopt. De verhoude stengelstukken worden niet gebruikt.

Voor meerjarig bonenkruid: als de plant in de lente gezaaid werd, kan men in september voor het eerst oogsten. Vanaf het tweede jaar kan men 2 tot 3 keer per jaar oogsten.

### **Geschiedenis, mythologie, verhalen en legenden**

De wetenschappelijke naam "Satureja" werd al gegeven door Plinius, omdat bonenkruid volgens de oude overleveringen de plant van de saters zou zijn, in bossen levende wellustige halfgoden.

Bonenkruid werd in de tijd van de Romeinen vooral door de volgelingen van Bacchus gebruikt. Zij droegen kransen in hun haar en snoepten er geregeld van om hun potentie te verhogen. Bonenkruid is immers één van de oudste potentieverhogende middelen. Het was verboden in tuinen van monniken, omdat het bekend stond als werkzaam ingrediënt in liefdesdrankjes.

Het gebruik van het kruid is al heel oud, het staat al in oude Griekse geschriften. Men plantte het in de buurt van bijenkorven om de honing een uitgesproken en bijzondere ambrozijsmaak te geven.

### **Culinair**

De smaak van bonenkruid is enigszins bitter, de smaak is wat verwant aan die van tijm of doet denken aan een mengeling van lavendel en appels met een lichte muntsmaak. Eenjarig bonenkruid smaakt zoeter en minder pikant dan het overblijvend bonenkruid. Vanwege de zeer kruidige geur en smaak gebruikte men het al graag in de keuken lang voordat de specerijen uit het oosten kwamen.

Het verse, bloeiende kruid en het gedroogde kruid worden in de keuken gebruikt en als thee.

In de Oudheid werd bonenkruid verwerkt in bonenkruidsaus, in vulsels voor kalfsvlees en kalkoen, in sausen voor vis en andere gerechten, in worst en varkensvleespasteien.

Bij ons wordt het tegenwoordig vrijwel alleen gebruikt in combinatie met tuinbonen en andere bonen en erwten (men kookt de blaadjes mee). Het bestrijdt een beruchte bijwerking van deze peulvruchten, nl. de vorming van darmgas. Het bonenkruid bewijst ook uitstekende diensten door zetmeelspijzen en zware wildschotels lichter verteerbaar te maken. Het wordt als toekruid gebruikt om rauwkostschotels, azijn, peulvruchten en soepen op smaak te brengen.

### **Hedendaagse kruidengeneeskunde**

Omwille van het looistofgehalte bezit dit kruid een samentrekkende werking. De etherische olie heeft een antiseptische werking.

Wanneer het sterk geconcentreerd gebruikt wordt zou het werken als afrodisiacum.

De tinctuur wordt gebruikt als zenuwversterkend middel.

In de natuurgeneeswijze en in de homeopathie wordt het bonenkruid gebruikt als anti-diarreemiddel, als darmgasverdrijvend en maagversterkend middel.

De drogerij wordt aangewend bij gastroenteritis en slecht ruikende stoelgang.

Bonenkruid wordt gunstig gecombineerd met darmkalmerende middelen zoals valeriaan, munt of melisse.

Ter behandeling van alle koortsen.

Om de adem te verbeteren, maag en ingewanden te ventileren.

Als tonicum voor de voortplantingsorganen en om onregelmatige menstruatie te corrigeren.

Als zweetafdrijvend middel en om wormen af te drijven, bij jicht, bij neusbloeding.

Het bonenkruid heeft, als één van de weinige kruiden, een gunstige uitwerking bij te lage bloeddruk.

Bonenkruidaftreksel wordt aanbevolen als dorstlessende drank voor diabetici (4,3-gr kruid per 2 koppen). Bonenkruidthee bevordert ook de spijsvertering. Een sterk aftreksel van bonenkruid, op de nuchtere maag

gedronken, blijkt ook een probaat middel te zijn tegen ingewandswormen en blijft er een restje thee achter, geen nood - dat is dan een prima huidlotion zoals ook de blaadjes waarvan men thee getrokken heeft, nog dienst kunnen doen als kompres op plaatsen waar de huid minder fraai is. Het wordt ook gebruikt ter behandeling van wind bij kinderen, diarree, verkoudheid.

# Hysop

Gebruikte deel: het groene kruid (soms ook de bloemen)



## Hysop (*Hyssopus officinalis* L.)

**Volksnamen:** Paddekruid, ademkruid, gezalfd kruid, bijenkruid.

**Gebruikt deel:** bladeren en bloeiende toppen, geogst in volle bloei en gedroogd.

### Biotoop

Inheems in Midden- en Zuid-Europa, westelijk Midden-Azië en Noord-Afrika; ingeburgerd in het noorden van Midden-Europa en in Noord-Amerika. De plant groeit in onze streken op oude muren, stenige plaatsen en zonnige, droge, kalkhoudende hellingen. Hij wordt vaak als sierplant gekweekt, er zijn verschillende cultivars. Hij houdt van goeddoorlatende, droge, kalkrijke grond; hij staat liefst in de volle zon. Hij verdraagt arme bodems en luchtvervuiling, maar staat niet graag met de voeten in het nat. In milde klimaten blijft hij 's winters groen.

### Beschrijving:

Hysop is een overblijvend aromatisch halfstruikje (20 tot 60 cm groot) met vierkante, opstijgende, dicht vertakte stengels, met kleine, lijn- tot lancetvormige, gaafrandige en glanzende blaadjes met uitstekende nerven. De bloempjes (juni-september) zijn meestal blauwviolet en staan in trossen, maar allemaal naar één kant (de zonnkant) gekeerd. Ze hebben een groene kelk en vier paarse meeldraden die ver uit de bloemkroon steken. De aromatisch geurende bloemen worden enthousiast bezocht door bijen, wespen en vlinders. De blaadjes smaken muntig en zijn iets bitter.

### Hysop in rituelen en devotie

Voor de Joden was Hysop een heilig kruid. Het was symbool voor vergeving en verzoening, loutering en zuivering; daarom werd het nabij kerken en kloosters geplant. De plant werd ook symbool van onschuld en dus van het doopsel. Het werd, door de zuiverende reputatie, ook beschouwd als hulpmiddel tegen pest en melaatsheid. En aangezien hysop groeit op eenzame plaatsen tussen rotsen, symboliseert hij in de christelijke leer ook boetedoening en nederig, standvastig geloof.

### Hysop in volksgeloof

Hysop is een afweerplant tegen het kwade oog en tegen alle andere magische invloeden. Volgens het volksgeloof mag men de plant niet voor zichzelf kopen, maar moet men hem krijgen.

### Hysop in oude kruidengeneeskunde

Hysop wordt van oudsher gebruikt om slijm op te lossen in darmen en luchtwegen, en om de spijsvertering en de zweetafscheiding te bevorderen. Het werd ook gebruikt bij slangenbeten, hoofdschurft, maagproblemen, schurft bij viervoeters, tandpijn, keelontsteking, hoest, astma, als braakmiddel, slijm- en wormverdrivend middel, galafscheidend middel, bij vallende ziekte, geelzucht, abcessen, ontstekingen, lopende zweren, hysterie en oogkwalen; het is echter niet altijd duidelijk of het wel de huidige hysop was die men bedoelde. Ook bij borst-, hart- en longaandoeningen en bij bleke gelaatskleur.

### Hedendaagse volksgeneeskunde

Tegenwoordig wordt de plant gebruikt als samentrekkend en kalmerend middel. Het is een bestanddeel van de Zwitserse Kruidenthee (samen met nog 16 andere kruiden), een populair bloedzuiverend middel. Een waterig aftreksel van hysop met vijgen is een gorgeldrank tegen kiespijn, opgezwollen amandelen en verzweringen in de keel. De gedroogde bloeiende toppen of de afgeritste bladeren zijn darmgasverdrivend, eetlustopwekkend, krampopheffend, spijsverteringsbevorderend, wondhelend en zwellingsverminderend. Het kruid bevordert het ophoesten en oplossen van slijmen, vooral bij acute en chronische bronchitis, en tegen infecties op de longen. Het vermindert slijmvlieszwelling van de neusholte (goed tegen sinusitis en neusverkoudheid). Remt de zweetsecretie. Licht eetlustopwekkend, maagversterkend, spijsverteringsbevorderend, regulerend op het vetmetabolisme.

### Hysop in industrie en economie

De vluchtige olie (gewonnen uit de bloeiende toppen) wordt gebruikt in bepaalde parfums. Verder wordt hysop-olie gebruikt als aroma bij de bereiding van likeuren zoals Grand Marnier, Grande Chartreuse, noten- en perziklikeur. Een waterig aftreksel kan gebruikt worden om ongedierte op planten te bestrijden. Vroeger gebruikte men de plant ook wel eens als strooisel in huis om ongedierte te weren, of omwille van de aangename geur die vrijkwam als men er overheen liep.

### Cosmetisch gebruik

Etherische olie in de parfumindustrie: eau de cologne, parfums met een houtige ondertoon, lichaamscrèmes, reinigingsmelk en ontspannende badgel. Etherische olie in lippenbalsem tegen koortsblaasjes. Lotion op basis van hysop kan gebruikt worden om de oogleden te verkoelen, de huid van de wangen te verstevigen en een fraaie teint te krijgen.

### Hysop in huis, tuin en keuken

Hysop is een mooie sierplant die in allerlei kleurvariëteiten bestaat.

In de keuken: het heeft een licht bittere, muntachtige smaak met een aroma van zoete munt met een kamferachtige ondertoon. Je laat het best niet meekoken, maar voegt het toe op het laatste moment. Jonge scheuten of fijngesnipperde bladeren in bescheiden hoeveelheden als smaakmaker in soepen, sauzen, salades, kwark, vruchtentaart, stoofschotels; en om peulvruchten, vet vlees of vette vis te helpen verteren. Ook de bloemen kunnen rauw in salades.

Bijenhoning van hyssop is heerlijk.

De olie wordt gebruikt in likeuren: Grand Marnier, Chartreuse, Benedictine en perziken- en notenlikeur.

De geurige bladeren kunnen worden gedroogd (best vóór de bloei) en in kruidenzakjes gestopt.

### Nevenwerkingen

Niet teveel geven aan nerveuze personen.

Niet in grote dosissen aan zwangere vrouwen (baarmoederstimulerend).



# Steranijs

Gebruikte deel: de vrucht



## **Steranijs (Illicium verum Hook. f.)**

### **Omschrijving**

Steranijs is de vrucht van een groenblijvende boom met een slanke grijswitte stam, die tot 15 meter hoog kan worden. De blaadjes zijn smal tot elliptisch en glanzend groen. De boom heeft alleenstaande gele bloemen. Na de bloemen komen er stervormige vruchten met aan elkaar vergroeide, puntige peulen waarin glanzende bruine zaden zitten. Een steranijs kan 5 tot 12 punten hebben maar de meeste vruchten hebben er 8.

### **Biotoop**

De boom is waarschijnlijk afkomstig uit Zuid-China, India, Japan en Vietnam. Hij wordt tegenwoordig nog gekweekt in China, en ook in Cambodja, Laos, Japan en op de Filipijnen. Hij houdt van kalkvrije grond in de gematigde tropen.

### **Geschiedenis**

Steranijs wordt in Europa in voedsel gebruikt sinds de 17e eeuw.

### **Culinair**

In het Oosten wordt steranijs gebruikt zoals anijszaad in het westen: in snoepgoed als zoetmaker, in vlees- en gevogeltegerechten, in Chinese gerechten met sojasaus, in Chinese soepen en bouillons. In het Westen wordt het toegevoegd aan fruitcompote en jam, en bij het vervaardigen van likeurs met anijssmaak.

De vruchten worden gebruikt in hun geheel, of gemalen als specerij. De kruidige smaak zit in de schil van de vrucht. Steranijs heeft een sterke anijsgeur dankzij de grote hoeveelheid anethol (een etherische olie) die het bevat. De smaak van deze stervormige vruchtjes lijkt erg op die van anijs, maar is nog veel intensiever zodat een klein stukje steranijs al voldoende is om allerlei gerechten een heerlijk aroma te geven.

### **Gebruikt deel**

De gedroogde vrucht: een aantal "peulen" die stervormig aan elkaar vasthangen en elk één zaad dragen. De vruchten worden geoogst voordat ze rijp zijn en dan gedroogd. Dan worden ze in hun geheel gebruikt, of per punt, of gemalen tot poeder.

### **Nevenwerkingen**

In grote hoeveelheden is dit kruid giftig. Niet gebruiken tijdens zwangerschap en het geven van borstvoeding. Werkt bij hoge doses verdovend en vertraagt de bloedsomloop, dus met mate gebruiken.

### **Ander gebruik**

Het kruid wordt vooral gebruikt in parfums (roos, neroli), en tegen spierpijn.

Steranijs wordt gebruikt voor de productie van het anti-griepmiddel Tamiflu.

### **Gebruik in bier**

Aangezien steranijs heel erg aromatisch is, wordt het maar in zeer kleine hoeveelheden gebruikt bij het brouwen van bier. De dosis bedraagt ongeveer 1 sterretje per 20 l.

Steranijs gebruikt men vooral in donkere bieren (van het kerstbiertype), maar we vinden het ook terug in bieren van het Floreffe-gamma, Saison de Pipaix (Brasserie à Vapeur, Pipaix), Lam Gods (Paeleman, Wetteren) en Gouden Carolus Easter (Het Anker, Mechelen).

### **Geneeskundig gebruik**

De Chinese geneeskunde gebruikt Steranijs al eeuwen bij de behandeling van ademhalingsproblemen en als remedie tegen reuma. Na de maaltijd worden de vruchten gekauwd om de adem te verfrissen.

Etherische olie, Oleum Illicii, wordt gewonnen door destillatie van verse en gedroogde vruchten, is lichtgeel met een dropachtige op Venkel lijkende geur.

De olie wordt door de levensmiddelenindustrie massaal als smaakstof toegepast in vooral snoep en dranken.

Steranijs wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; spierpijn, reuma, bronchitis, hoesten, kolieken, krampen, flatulentie, indigestie en verkoudheid. Ster Anijs is algemeen stimulerend en ook een insectenverdrijver

Net als anijszaad heeft steranijs gasverdrijvende, maagversterkende, stimulerende en urinedrijvende eigenschappen.

Het wordt gebruikt als smaakstof in medicinale thee, hoestdranken en pastilles.

# Kaneel

Gebruikte deel: de binnenbast van de scheuten



## **Kaneel (Cinnamomum verum J. Presl)**

### **Biotoop**

Inheems in Sri Lanka en India; vooral nog in Sri Lanka gecultiveerd. Het is een cultuurplant ontstaan uit de wilde kaneelboom. Hij heeft graag een subtropisch klimaat in de nabijheid van de zee.

### **Uitzicht**

Kaneel is een groenblijvende, niet winterharde, dicht bebladerde boom (10 à 18 meter hoog, maar wordt op plantages vaak geknot om meer jonge twijgen te krijgen) met een dikke, ruwe, lichtbruine en papierachtig gelaagde schors.

De dikke, leerachtige bladeren zijn tot 20 cm lang; bij kneuzing verspreiden ze een typische kruidige geur, ze hebben een licht gepeperde smaak. In de zomer verschijnen kleine witgele bloemetjes in losse pluimen die onaangenaam ruiken. Daarna komen er eivormige, vlezig paarse bessen met één zaad, die wat lijken op eikeldopjes.

### **Gebruikt deel**

Het is vooral van de jonge twijgen van minimum zes jaar oude bomen, of van 2 jaar oude worteluitlopers van volwassen bomen, dat de binnenbast wordt gepeld (om de twee jaar, gedurende het regenseizoen). De schors wordt van de buitenste laag ontdaan, en rolt zich automatisch op; de rolletjes worden dan gedroogd tot cilindervormige kaneelstokjes.

### **Geschiedenis**

In de Oudheid zeer gewaardeerd als verwarmend kruid, bij verkoudheid en reumatische klachten; ook bij spijsverteringsklachten.

Vanaf de 9<sup>de</sup> eeuw werd het in Europa ingevoerd als specerij. Vanaf de 15<sup>de</sup> eeuw raakte het gebruik echt gekend door de Portugese invoerders. Midden 17<sup>de</sup> eeuw kreeg de Verenigde Oostindische Compagnie de wereldhandel van kaneel in handen.

Met de opkomst van de peper voor hartigere gerechten, verhuisde het gebruik van kaneel naar de zoetere gerechten. Het werd veel in hete wijn en winterpudding gedaan omdat men aannam dat het hielp tegen verkoudheden en dergelijke.

### **Modern medicinaal gebruik**

Eetlustbevorderend, maagstimulans, spijsverteringsbevorderend, windverdrijvend, krampwerend. Het verhoogt de doorbloeding van de maagwand en beschermt tegen het ontstaan van maagzweren, het remt overmatige maagzuurafscheiding.

Het is een algemeen opwekkend middel, een tonicum, verwarmend. Afrodisiacum. Transpiratiebevorderend. Bevordert de bloedcirculatie in handen en voeten (goed tegen winterhanden en -voeten).

Het is bloedsuikerspiegelverlagend, versterkt de werking van insuline en heeft zelf een soort insuline-achtige werking.

Het wordt gebruikt bij de behandeling van diarree (vooral bij kinderen) en buikgriep.

Goed tegen menstruatiepijn. Cholesterolverlagend. Antioxidant; voorkomen van vroegtijdige ouderdomsverschijnselen. Het stimuleert de hersenactiviteit en helpt bij verminderde concentratie.

Uitwendig: antibacterieel, schimmelwerend en parasietenwerend. Bij amandelontsteking, tandvleesontsteking, bloedend tandvlees en slechte adem. Pijnstillend en verwarmend bij artritis en artrose; goed bij koude handen en voeten.

### **Culinair**

Rijke, zoete, nootachtige specerij met een aromatische geur en een levendige, tintelende smaak. In Europa: vooral in zoete gerechten (gebak, appeltaart, fruitgerechten, ijs,...). In de Zuiderse, Oosterse en Noord-Afrikaanse keuken meer in gebakken voedsel: rijst, stoofpotten met lam, moussaka. In die warme landen is de conserverende werking van kaneel ook nuttig.

Het is een component van currypoeder en van garam masala. Gebruikt bij de aanmaak van likeuren, punch, softdrinks en cola-achtige dranken.

In de winter: warme kaneelranken zoals glühwein en grog (vooral in de vorm van kaneelpoeder, want de rolletjes geven hun aroma pas af bij het koken). Ook in koffie, thee, kruidenthee en warme chocolademelk.

### **Economisch**

Kaneelolie met zijn antimicrobiële eigenschappen: alternatief voor bewaarmiddelen.

Gebruik als reuk- en smaakverbeterende stof in voeding en farma.

Soms in zakjes tegen motten.

### **Nevenwerkingen**

Geen bij normaal gebruik, tenzij voedselallergie (miniem). Enkel problemen bij te hoge inwendige doses van de etherische olie (hartkloppingen, branderig gevoel in de mond, zweten, misselijkheid).

### **Gebruik in bier e.d.**

Kaneel moet eerst gekookt worden om zijn aroma af te geven.

Aangewezen hoeveelheid in bier: 5-10 g per 10 l. Voorbeelden: Cookie Beer (Ecaussinnes), Kerstvuur (Pirlot).

# Zoethout

Gebruikte deel: de wortelstok



## Zoethout (*Glycyrrhiza glabra* L.)

**Volksnamen:** kalissiehout, bitterzoet, allerlustwortel, begijnehout, kalissestok, prikswiethout, swietprikke, zuutholt

**Gebruikt deel:** de wortelstok en zijn horizontale uitlopers

### Biotoop

Inheems in het mediterrane gebied, Zuid-Oost Europa en het westen van Azië. Wordt zowel in het wild verzameld als gekweekt in verschillende variëteiten. De plant verkiest droge, zandige en open plaatsen, humusrijke of goed bemeste grond, op een warme plaats in de zon of halfschaduw.

### Beschrijving

Matig winterhard, overblijvend gewas tot 2 meter hoog en 1 meter breed. Het heeft een houtige, vezelige, spoelvormige wortelstok van 2 tot 20 cm dikte die loodrecht naar beneden groeit tot 5 meter diepte. De wortelstok heeft horizontale uitlopers die tot 8 meter lang kunnen worden. Deze zoetsmakende wortels zijn langs buiten donker roodbruin en gerimpeld, en van binnen gelig. Het is de wortelstok en deze "stolonen" die geoogst worden vanaf het derde levensjaar van de plant.

De bovengrondse plant heeft stevige holle stengels. De bladeren zijn geveerd met een oneven aantal deelblaadjes. Van juli tot september bloeit de plant met losse aren van blauwviolet vlierbloemen op lange stelen, die ontspringen in de bladoksels van zijstengels. Nadien komen er lange, afgeplatte bobbelige peulen.

### Geschiedenis

Zoethout was al belangrijk in het oude Egypte, oa in begrafeniskruiken. In China werd het als de "grote ontgifter" of "grote harmonisator" gezien. Romeinen en Grieken gebruikten het vooral tegen hoest en verkoudheden. Zoethout bereikte wellicht pas Europa vanaf de 15<sup>de</sup> eeuw via Dominicaanse broeders, die ze verwerkten in hoesttabletten. De bekende drop ontstond toen een apotheker in 1760 bloem en suiker aan een zoethoutextract toevoegde. Vanaf 1950 werd een gunstige werking bij maagzweren vastgesteld.

### Modern geneeskundig gebruik

Ontstekingswerend, pijnstillend, verzachtend op het maag- en darmslijmvlies, beschermend tegen maagzweren en beschermend voor de slijmvliesen. Ontkrampend bij maagdarmkrampen.

Spijsverteringsbevorderend en dus gebruikt bij braken en misselijkheid, bij zwakke maag, moeilijke spijsvertering, winderigheid en oprispingen.

Het ondersteunt de bijnier en helpt bij chronische vermoeidheid die te wijten is aan bijnierzwakte.

Slijmproducerend en bevorderend voor het ophoesten van slijmen; dus gebruikt bij bronchitis, hoest, taaie slijmen, strottenhoofdontsteking met heesheid, kroep, keelpijn, angina, mondslijmvlies- en luchtpijpontsteking.

Het werkt verzachtend en ontkrampend op de luchtwegen, hoestdempend. Het heeft een antimicrobiële, antivirale en schimmelwerende werking.

Het werkt ontstekingsremmend en anti-allergisch bij hooikoorts, allergische neusverkoudheid, allergische astma en gewrichtsontstekingen.

### Culinair gebruik

Zoethoutwortel is een zoete lekkernij: zoethoutstokjes om op te kauwen, die ook reinigend werken op de tanden en tandvorming bij kinderen bevorderen. Gekookte wortels leveren een sap dat wordt ingedampt en waarvan drop wordt gemaakt (een stuk minder gezond door de vele suiker). Ijs, gebak, snoepgoed, softdrinks kunnen met zoethoutwortelpoeder op smaak gebracht worden.

### Gebruik in bier

Brouwers gebruiken graag zoethoutwortel om kleur, stevigheid, schuimvermogen of smaak aan hun bier te geven. Dosis: 1 g per 1 l. Het wordt 15 minuten voor het einde van het kookproces toegevoegd (15 minuten koken opdat het steriel zou zijn). Het kruid wordt vooral gebruikt voor de kerstbieren en bieren van het donkere, zware type. Voorbeelden: Gouden Carolus Christmas, Père Noël, Gouyasse, Abbaye des Rocs.

### Economisch belang

Naast het basiskruid voor drop, is zoethout ook een brede smaakverbeteraar in kruidenthees, medicinale dranken, tabak, bier en frisdranken. Door de elasticiteit en bindkracht is het ook een goede hulpstof voor het bereiden van pillen en tabletten in de farmaceutische industrie, en het is een grondstof voor veel laxermiddelen. Het levert schuimmiddel voor bier en brandblusapparaten door de saponinen die erin aanwezig zijn. Het geconcentreerde bestanddeel glycyrrhizine kan als suikervervanger dienen in snoep, geneesmiddelen en tabak (bevat nauwelijks calorieën). Tenslotte levert de plant een gele verfstof voor het verven van stoffen.

### Nevenwerkingen

Het mag niet gebruikt worden bij hoge bloeddruk, teveel aan natrium, vochtophoping, nierinsufficiëntie, hartziekten en diabetes. Best ook niet aan zwangere vrouwen geven. Niet bij hepatitis, galblaasaandoeningen, leveraandoeningen. Bloedverdunnend effect.

### Bronnen

- Compendium van Rituele Planten in Europa
- Groot handboek geneeskrachtige planten (Dr Geert Verhelst)
- Wikipedia