



De natuurlijke kracht van kruiden

Rika's prachtige kruidentuin bevat meer dan 100 soorten kruiden.

(Foto's: Jarno Verhoef, photography)

Rika Verhoef is de trotse bezitter van een 400 m² grote kruidentuin op het tuinpark van VTV Roermond in Asenray (gemeente Roermond). Naast haar werk als onderwijskundige is zij ook meesterherborist (kruidendeskundige) en voedingsadviseur. "Mensen zouden minder snel naar medicijnen grijpen als ze zouden weten wat ze met kruiden kunnen doen," zegt zij in het gesprek dat ik met haar heb tijdens een rondgang over haar tuin.

DOOR: **MARY VAN DAAL**

"Vijf jaar geleden ben ik begonnen met deze kruidentuin en het heeft me zo gegrepen dat ik me in de toepassing van kruiden meer ben gaan verdiepen. Alle planten in deze tuin zijn te gebruiken: om te eten, als medicijn of als verzorgingsproduct en uiteraard biologisch gekweekt. Sinds de opkomst van de farmaceutische industrie, nog niets eens zo heel lang geleden, is het gebruik van geneeskundige planten en kruiden hoe langer hoe meer in de

vergetelheid geraakt en de kennis ervan dreigt te verdwijnen. Dat is jammer, want bij veel kleine klachten kun je baat hebben bij deze middelen: Gebruik bijvoorbeeld tijmsiroop bij hoest, pepermuntthee na een te overvloedige maaltijd, of neem een lavendelbad om te ontspannen. Niet dat iedereen op eigen houtje moet gaan experimenteren, je moet goed weten wat je doet en bij ernstige klachten moet je zeker naar de dokter!"
Wij lopen verder over haar tuin waar de

planten, meer dan honderd soorten, in verhoogde bedden staan. Alles geurt en kleurt op deze warme juli-avond. Op mijn vraag of alle delen van de plan-



Rika Verhoef in haar element



Alle kruiden staan op soort in verhoogde bakken.



Kaneelbasilicum, is lekker in gerechten met fruit of met een Arabisch tintje.



Een appel zo van de (uiteraard wel onbespoten!) boom is het allergezondst!

ten te gebruiken zijn, antwoordt Rika: “Als herborist leer je welke delen te gebruiken zijn, soms de bloem, soms het blad of de wortels. Bloem en blad worden vaak als thee gebruikt of in siroop en salades verwerkt en van wortels worden aftreksels gemaakt. Alles wordt op het juiste tijdstip geoogst en verwerkt en een deel gedroogd voor wintergebruik. In de opleiding tot meesterherborist, die drie jaar duurt, komen alle aspecten van de kruiden aan bod.”

Koken met kruiden

“Het gebruik van kruiden in de keuken kan zich verheugen in een stijgende populariteit en iedereen heeft tegenwoordig wel een paar potjes in de tuin of op de vensterbank voor het gebruik in sla, pasta enz. Wat niet iedereen weet is dat jams en sappen door toevoeging van

kruiden een heel ander karakter kunnen krijgen; zomerjam “fris” en winterjam “warm” van smaak. Als wij een grote pol rabarber passeren geeft Rika als tip tijdens het koken daarvan een stengel engelwortel en een paar bladen Roomse kervel toe te voegen. “Die kruiden zijn zoet en de rabarber kan dan vrijwel zonder toegevoegde suiker gegeten worden. Plant ook eens basilicum bij de tomaten en bieslook bij de wortels; plantensoorten die graag bij elkaar staan.”

Wij praten verder over het gebruik van geneeskrachtige kruiden. Is kruidengeneeskunde verwant aan homeopathie? “Beide werken met tincturen maar de bereidingswijzen en de gebruikte ingrediënten verschillen. Wel is er een link met de volksgeneeskunde, de huismiddeltjes van vroeger.”

Kruiden in het onderwijs

Kruiden in het algemeen zijn Rika's passie, maar haar grootste interesse ligt bij de toepassing ervan in het onderwijs. Zij maakt zich grote zorgen over de fors toenemende leer- en gedragsproblemen in het onderwijs. “Ik kijk hoe ik met kruiden en een aangepast voedingspatroon het leervermogen van leerlingen en studenten kan vergroten en die problemen kan verminderen”. Zij legt uit: “Je bent wat je eet, is een bekend gezegde en het klopt ook. Voedingsmiddelen bevatten overbodige E-nummers en te veel vet, zout en suikers. Alles wel wettelijk goedgekeurd, maar het bewustzijn neemt toe dat een te grote inname daarvan niet gezond kan zijn. Veel kinderen hebben allergieën, intoleranties en leer- en gedragsproblemen, waaronder ADHD, agressie, faalangst, concentratiegebrek en geheugenproblemen. Er wordt in mijn ogen dan erg snel gegrepen naar medicatie. Ik ben ervan overtuigd dat met aangepaste voeding en kruiden, aangevuld met aromatherapie een aantal leerlingen en studenten die medicijnen helemaal niet nodig heeft”. Hoe werkt die aromatherapie? “Dat kan door het verstuiven van etherische oliën, wèl de natuurlijke, niet de kunstmatige, of door wat olie op een geursteentje te doen en dat bij het kind naast het bed te leggen. Een geursteentje of een zakdoekje met olie kan ook op school worden gebruikt en ook verstuiven in het lokaal is mogelijk”. Zijn de scholen enthousiast? “Scholen tonen wel interesse, maar er wordt snel gesteld dat er geen geld is voor dit soort zaken. Kinderen medicijnen geven en bijlessen aanbieden is blijkbaar makkelijker! Maar ook ouders hebben een verantwoordelijkheid. Zij moeten zich er meer van bewust worden wat voor voeding hun



tussen de bloemen en kruiden.

Zomer en wintersmaken

Frisse kruiden zoals munt (diverse soorten), citroenmelisse en citroenverbena passen bij de zomer. Bij de winter passen warme kruiden, zoals tijm, hysop, salie en kaneelbasilicum.

Zo geef je zwarte bessenjam een zomers of winters tintje: Kook de jam volgens eigen recept. Kook per grote pan voor een zomerjam drie takjes citroenverbena mee, voor een winterjam vijf takjes kaneelbasilicum.



Een prachtig assortiment gedroogde kruiden voor gebruik in de winter.

kind binnen krijgt; kant-en-klare aardbeienyoghurt bijv. heeft niets met aardbeien te maken. Beter is naturel yoghurt met verse aardbeien. Een bakje met geschildte fruitpartjes uit de winkel bevat geen enkele voedingswaarde meer; eet gewoon een appel!"

Verzorgingsproducten

Zijn van kruiden ook verzorgingsproducten te maken? "Als meesterherborist ben ik ook bekend met de cosmetische mogelijkheden van kruiden; zalfjes, crèmes, badolie e.d. kan ik ook zelf bereiden. Ik doe dat ook wel, maar de preventieve geneeskrachtige kant trekt mij sterker." Heb je een leuk receptje? "Leg pitten van een kweepeer in wat water of alcohol (ze moeten net onder staan), na een paar dagen (af en toe schudden) ontstaat een gel. Die werkt heel goed bij ruwe handen en voeten."

Zelf aan de slag

Niet iedereen heeft de kennis in huis om zelf kruiden te kweken en te herkennen, laat staan te gebruiken. Waar zijn kruiden te koop? "Kruiden zijn te koop in reformzaken, natuurwinkels en via internet. Apotheken in Duitsland en België verkopen nog losse kruiden. Ik raad iedereen aan zich eerst eens in het gebruik ervan te verdiepen. Daniëlle Houbrechts heeft een prima boek geschreven: Gekruid en Geroerd. Een zeer uitgebreide website is www.plantaardigheden.nl en ook op mijn website www.herborika.nl is het een en ander te vinden. We moeten terug naar natuurlijke kracht, ook in het onderwijs!

Wie eens wat huismiddeltjes wil uitproberen vindt hieronder enkele leuke recepten. 🌿

RECEPTEN:

DRANKJES EN SIROPEN

Pepermuntthee

(bevordert de spijsvertering) laat 6 takjes munt (elke soort is bruikbaar) 10 minuten laten trekken in een liter kokend water.

Scharleisiroop

Lekker voor limonade of over ijs: Laat 3 bloemstengels van *Salvia sclarea* en 1 citroen (in stukken) 24 uur staan in een liter water. Goed zeven (nadrukken) en het vocht afmeten. Per liter 500 gram suiker toevoegen, 5 minuten opkoken, daarna direct in schone potten/flessen doen.

Huismiddeltjes bij hoest en zere keel:

Tijmsiroop

Nodig:

- 70 gram verse tijm of 35 gram gedroogde (gewone of citroentijm)
 - 30 gram salie of 15 gram gedroogde
 - 1 liter water
 - 500 gram suiker
 - eventueel een scheutje rum
- Spoel de kruiden als er zand aan zit. (Anders niet, want een deel van



Pepermunt is goed voor de spijsvertering.

de werkzame stoffen gaat er door verloren). Zet de kruiden op met water (evt. in een zakje van kaasdoek) laat 30 minuten zonder deksel koken, daarna een uur laten staan met de deksel erop. Zeef de kruiden uit het water, voeg de suiker toe en laat al roerend inkoken tot siroop. Een scheutje rum kan op het laatst worden toegevoegd. De hete siroop meteen in schone, kleine flesjes gieten. Koel en donker bewaren. Ongeopend is de siroop lang houdbaar, geopend in de koelkast bewaren. Een paar keer per dag een theelepel siroop innemen .

Honing

De honing toevoegen aan een warme vloeistof, maar niet heter dan 40 graden anders gaan de goede stoffen verloren.

Rammenas

Hol een rammenas uit en vul de holte met bruine suiker. Van het vocht dat daardoor ontstaat een paar keer per dag een theelepel innemen.

VOOR EEN LEKKER BAD



Lavendel werkt ontspannend.

Een ontspannend lavendelbad

Hang een bosje lavendel in het bad (losse lavendel verstopt de afvoer) en neem de tijd!

Rozemarijnbad

Om de dag met extra energie te beginnen. Tijdens het vullen van het bad een tak rozemarijn onder de warme straal houden, daarna het takje in het badwater doen.