

Inhoudsopgave



Inleiding 6



De geschiedenis 8



De kruidentuin aanleggen 18



Kruiden kweken 58

Kruiden gebruiken 80



Het kruidenalfabet 92



Woordenlijst 242

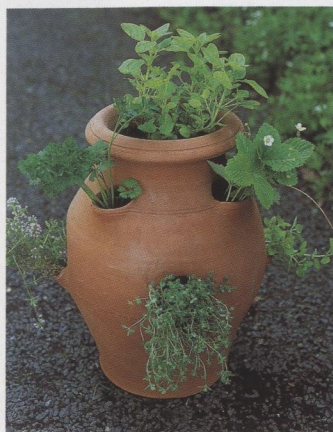
Bibliografie 244

Register 246





Inleiding



Kruiden behoren tot een groep planten die al eeuwenlang vanwege hun uiteenlopende toepassingen zeer gewaardeerd worden. In het verleden waren ze het hoofdbestanddeel van ruwe materialen voor medicijnen en voedingsmiddelen. Ze werden in allerlei gerechten en huismiddeltjes verwerkt en in bad, verf, schoonmaakmiddelen, insectenverdelgers en andere producten gebruikt die tegenwoordig kant-en-klaar verkocht worden.

Hoewel er waarschijnlijk weinig mensen zijn die de moderne medische wetenschap of het gemak van de hedendaagse technologie op willen geven, is de interesse in kruiden en het gebruik ervan sinds 1980 aanzienlijk toegenomen.

Alternatieve therapieën en kruidengeneeskunde zijn populair geworden en kruiden worden tegenwoordig veel vaker in het eten gebruikt. Misschien is dit voortgekomen uit een toenemende interesse in natuurlijke producten. Wellicht is het ook het gevolg van een verbeterde communicatie tussen de verschillende culturen over de hele wereld.

Recentelijk is er weer iets veranderd: kruiden hebben respect gekregen. Ze worden minder vaak afgedaan als bijgelovige onzin. Een deel van de kruidengeneeskunde wordt tegenwoordig zelfs ondersteund door de moderne wetenschap. Onderzoek heeft aangetoond dat veel kruiden antibacteriële, antidepressieve en andere geneeskrachtige eigenschappen hebben. Sommige kruiden helpen de bloeddruk verlagen of reageren op de hormoonhuishouding. Uit zulke planten worden zelfs nieuwe medicijnen gemaakt, waarmee ziekten als kanker en aids bestreden worden.

Maar kruiden zijn ook gewoon geurige en kleurrijke planten, die gekweekt kunnen worden en waarvan we kunnen genieten.

Het geeft veel voldoening om kruiden zelf te kweken. U hebt verse kruiden bij de hand, die u kunt gebruiken voor allerlei huismiddeltjes en u weet dan ook zeker dat ze niet bespoten zijn. Dit boek begint met de geschiedenis van kruiden, daarna volgen ideeën voor een tuinontwerp en de decoratieve mogelijkheden van kruiden.

In het kruidenalfabet vindt u gedetailleerde informatie over de afzonderlijke kruiden. Bij elk kruid wordt de geschiedenis en de traditie beschreven. U kunt alles lezen over mythen die bij de kruiden horen, de afkomst van de naam, hoe kruiden in het verleden werden gebruikt en hoe die toepassing verband houdt met het huidige gebruik, de eigenschappen en de status. U vindt bovendien veel praktische informatie over het kweken en toepassen van kruiden. Aan de hand van de beschrijvingen kunt u kruiden gemakkelijk herkennen. U leert waar de plant vandaan komt (zo weet u ook wat de plant nodig heeft) en hoe u hem het beste kunt kweken.

Ik zou meerdere boeken kunnen schrijven over planten die geneeskrachtige eigenschappen hebben. In sommige delen van de wereld bestaan nog steeds planten die nog nooit geclassificeerd zijn en heel waarschijnlijk zijn er nog planten waarvan de medicinale werking alleen bij enkele lokale genezers bekend is. De keuze van de kruiden in dit boek is subjectief; ze behoren grotendeels tot de populaire soorten.

Ik hoop dat u inspiratie op kunt doen met zo veel heerlijke kruiden en ik wens u veel leesplezier toe.

Jessica Houdret



De geschiedenis

De eerste vraag die we gaan beantwoorden is: wat zijn kruiden? U krijgt duidelijke richtlijnen voor het gebruik van deze krachtige planten en een uitleg van de botanische indeling van de soorten. Door de Latijnse namen te gebruiken, voorkomen we een hoop verwarring. Daarna krijgt u veel achtergrondinformatie over het gebruik van kruiden in het verleden. Het hoofdstuk sluit af met een overzicht van enkele hoogtepunten in de literatuur over kruiden.

Boven Een spiraalvormige snoeiboom benadrukt de symmetrie van de verhoogde urnen in de formele kruidentuin.

Links Een overwelfd pad beschermt de verhoogde en volle kruidenperken in een reconstructie van een middeleeuwse kloostertuin.

Wat is een kruid?

De term 'kruid' had in het verleden meerdere betekenissen. Ooit betekende het voornamelijk gras, groene gewassen en planten met veel bladeren. Dit concept werd veel in woordenboeken gebruikt. De definitie bleef beperkt tot een plant met houtachtige, harde stengel die na de bloei afsterft (met andere woorden een kruidachtige plant). Deze beschrijving was duidelijk onvoldoende, omdat de bekendste soorten zoals rozemarijn, tijm en salie niet onder de benaming vielen.

Een kruid wordt nu algemeen beschreven als een plant waarvan bepaalde delen –wortels, stengel, bladeren, bloemen en vruchten– worden gebruikt voor voedsel, medicijnen, smaak of geur. In deze brede categorie vallen veel meer planten dan alleen de soorten met kleine, groene bladeren; ook enkele bomen, struiken, heesters of vaste planten met houtachtige stengels behoren tot deze categorie. Zowel eenjarige planten,

Rechts *Watermunt en waterdrieblad*.

Onder *Afbeelding van sint-janskruid*, *Hypericum perforatum*, uit *Flora Londinensis* (1826) van W. Curtis.



zelfs varens en paddestoelen, als de kruidachtige groep voldoen aan deze algemene beschrijving.

De meeste planten die in dit boek zijn opgenomen, hebben een lange, botanische geschiedenis. Hun geneeskundige toepassing wordt in zeer oude geschriften beschreven door specialisten uit die tijd. Enkele toepassingen lijken tegenwoordig vergezocht of zijn zelfs gevaarlijk. De eerste beschrijvingen werden vaak in kleurrijke, poëtische taal beschreven en hadden betrekking op bizarre toestanden of onbekende ziekten: van aanvallen van elvenschot tot koorts, diarree, hoesten en andere herkenbare klachten. Toch is het opmerkelijk dat een

moderne analyse van deze kruiden veel kennis van onze voorouders heeft bevestigd. Nieuw onderzoek heeft de antibacteriële, ontstekingsremmende of andere geneeskrachtige eigenschappen van een aantal bekende kruiden onderlegd.

De chemie van kruiden is bijzonder ingewikkeld. Elke variëteit is uniek qua opbouw en zelfs nauwverwante soorten verschillen veel van elkaar. Alle actieve bestanddelen van de afzonderlijke planten kunnen in combinatie met elkaar de functies van het lichaam beïnvloeden. Deze holistische (of synergistische) methode voor het gebruik van de hele plant is de zachtste en veiligste manier waarop kruiden gebruikt kunnen worden.



Monnikskap, Aconitum napellus, en wolfskers, Atropa belladonna, (boven) zijn zeer giftig. Het gebruik van Cannabis sativa (rechts) kent wettelijke beperkingen.



Restricties voor het gebruik van kruiden

Gebruik en veiligheid

Veel planten zijn toxisch en kunnen gevaarlijk zijn bij gebruik: zelfmedicatie wordt afgeraden. Raadpleeg eerst een gekwalificeerde arts voordat u kruiden gebruikt bij een medische behandeling.

Planten kunnen erg op elkaar lijken en de gewone Nederlandse namen zijn in veel gevallen misleidend. Zorg ervoor dat u zeker weet dat u het juiste kruid hebt gevonden voordat u begint te verzamelen en haal kruiden die op elkaar lijken niet door elkaar, omdat ze niet altijd dezelfde eigenschappen hebben. Gebruik uitsluitend het aangegeven deel van de plant, meestal het blad,

de stengel, de bloem of de zaden en soms de wortel. Sommige planten die onder kruiden vallen, kunnen bijzonder giftig zijn; Monnikskap (*Aconitum napellus*) is daar een voorbeeld van.

Vergeet nooit dat op het oog goedaardige stoffen, vitaminen bijvoorbeeld, soms heel toxisch zijn als u er te veel van neemt. Dit geldt ook voor bekende kruiden, zoals tijm of rozemarijn. Maar de meeste kruiden zijn veilig als u ze vers of gedroogd in de aangegeven hoeveelheden gebruikt. Ook een etherische olie – een geconcentreerd extract van het actieve bestanddeel – kan zeer toxisch zijn.

Bij giftige en toxische planten in dit boek wordt altijd een waarschuwing gegeven.

Wettelijke beperkingen

Er bestaan wettelijke regels voor het gebruik, kweken en verhandelen van kruiden. Er zijn ook afspraken gemaakt over kruidenbereidingen, hun toegestane concentraties en wie ze mag toedienen, voorschrijven of leveren.

In sommige landen is het verboden kruiden te kweken die als schadelijk worden beschouwd of waarvan illegale drugs kunnen worden geproduceerd. Het is ook verboden wettelijk beschermde wilde planten te verzamelen of te verplanten.

De wettelijk beschermde kruiden in dit boek worden in de tekst aangegeven.

Namen van planten

Kruiden staan in dit boek onder hun Latijnse of botanische namen vermeld. Dit voorkomt verwarring, aangezien de meeste kruiden algemene namen hebben die per land of zelfs per regio kunnen variëren. Soms verwijst een algemene naam in het ene land naar een totaal andere plant in een ander land. De Latijnse namen zijn internationaal bekend. De Internationale Code voor Botanische Nomenclatuur volgt elke vijf jaar op een internationale conferentie en zorgt ervoor dat alle landen dezelfde botanische namen gebruiken.

De laatste jaren zijn veel planten opnieuw geclassificeerd als gevolg van nieuw onderzoek of gedetailleerde analyses van de soorten. Een voorbeeld: de plant die bekend stond als *Mentha rotundifolia* var. 'Bowles' (ofwel Bowles' munt) heet nu *Mentha x villosa* f. *alopecuroides*. In dit boek zijn, waar mogelijk, de recente namen gebruikt, maar onder voorbehoud van wijzigingen.

Algemene namen

Ook de algemene namen en, waar van toepassing, de variaties en synoniemen zijn in dit boek opgenomen. Zowel de Latijnse als de algemene naam geeft een levendige indicatie van de geschiedenis, de eigenschappen en het gebruik van een kruid.



Boven Cultivars van *Achillea millefolium*.

Namen van planten

Het systeem van classificatie met Latijnse namen dat tegenwoordig wordt gebruikt, werd ontwikkeld door Charles Linnaeus (1707-1778), een Zweedse botanicus en hoogleraar aan de Uppsala-universiteit in Stockholm. Hij verdeelde de planten in groepen aan de hand van hun algemene kenmerken. Sindsdien zijn er wijzigingen aangebracht, maar het systeem is in de kern hetzelfde gebleven. Onder het Linnaeus-systeem hebben alle planten een

dubbele naam. De eerste naam geeft de genus of brede groep aan waartoe de plant behoort en de tweede naam duidt op de afzonderlijke soort. Generische namen, zoals alle Latijnse namen, zijn mannelijk, vrouwelijk of onzijdig.

Achillea = genus, *millefolium* = soort. Het tweede deel van de naam geeft ook aan of de plant een hybride of cultivar is en of hij is onderverdeeld aan de hand van fijnere verschillen in subspecies, variëteit of vorm.

Onderverdeling van planten

Familie – Een groep planten bestaande uit een aantal genera met gemeenschappelijke kenmerken, meestal op basis van de structuur van de bloemen, vruchten, zaden, etc., bijvoorbeeld ROSACEAE. Sommige families hebben alternatieve namen, de COMPOSITAE heet bijvoorbeeld ook ASTERACEAE. De eerste naam is de oorspronkelijke naam die, hoewel hij geldig blijft, wordt opgevolgd door een nieuwere naam, die in een gestandaardiseerd nomenclatuur past, waarbij alle familienamen eindigen op 'aceae', voorafgegaan door de hoofdenus van de familie, zoals de ASTER-ACEAE.

GENUS – Deze groep bestaat uit een aantal verwante soorten, zoals *Achillea*, maar kan ook uit één soort bestaan, zoals *Anethum graveolens* (de genus wordt met het eerste deel van de Latijnse naam aangegeven).

SOORT (spp.) – Afzonderlijke planten die op elkaar lijken en op een natuurlijke manier met elkaar worden gekweekt, zoals *Achillea millefolium* (de soort wordt met het tweede deel van de Latijnse naam aangegeven).

HYBRIDE – Dit is een kruising tussen twee soorten of genera, die wordt aangegeven met een kruisje, zoals de *Lavandula x intermedia*.

CULTIVAR – Een variant op de soort of hybride met een bijzonder kenmerk, bijvoorbeeld een bladkleur, dat is ontwikkeld bij het kweken. Een voorbeeld: *Melissa officinalis* 'All Gold' is een citroenmelisse met goudkleurig blad. De naam van de cultivar wordt met Romeinse letters aangegeven tussen enkele aanhalingstekens.

VARIETEIT (var.) – Een onderverdeling van soorten en hybriden, vaak met een duidelijk verschil (zoals de kleur van bloem of blad), maar met een kleine variatie in de botanische structuur, zoals *Lavandula dentata* var. *candicans*.

SUBSPECIES (subsp.) – Een variant van een soort, zoals *Lavandula stoechas* subsp. *pedunculata*.

VORM (f.) – Dit zijn kleine, maar vaak opmerkelijke variaties op de soort, zoals de kleur van de bloem. Bijvoorbeeld *Lavandula stoechas* f. *leucantha* is een witbloemige vorm van de *L. stoechas*. (Let op: als een genus al eerder is vermeld, wordt deze alleen nog met het initiaal aangegeven.)

Systeem van de plantenclassificatie



De tuin beplanten

Als u een voorraad vaste planten hebt, kunt u ze vermeerderen door te stekken. Veel vaste en eenjarige planten maken zelf zaden. Zorg ervoor dat u alvast een paar planten hebt om mee te beginnen.

Planten aanschaffen

Specialistische kruidenkwekerijen verkopen allerlei ongebruikelijke soorten, maar ook veel tuincentra hebben tegenwoordig een redelijke voorraad. Omdat u meerdere exemplaren van een soort nodig hebt, zult u flink wat planten moeten aanschaffen.

Koop alleen sterke en gezonde exemplaren en houd u aan een paar belangrijke richtlijnen.

- Controleer of een plant niet rot en weinig wortels heeft of juist te lang in de pot staat en vastgegroeide wortels heeft. Er mogen geen onkruid, algen of mos in de pot zitten.
- Onderzoek de plant zorgvuldig op plagen: spint of motluis zijn misschien niet meteen zichtbaar.
- Ga er nooit vanuit dat een verwilderde of slappe en ziekelijke plant eenmaal uitgeplant zal verbeteren. Dat is zelden het geval.
- Koop geen eenjarige planten die afzonderlijk zijn geplant. Veel soorten kunnen slecht tegen verpotten en zaaien snel uit in warm en droog weer, zoals koriander, kervel, dille en bernagie. Kweek ze uit zaad. Als ze eenmaal groeien, zaait de plant zelf uit.
- Zoek naar eenjarige kruiden, zoals potgoudsbloem en waterkers, die niet apart maar als perkplanten in bakken worden verkocht – of kweek ze zelf.
- Zaailingen moeten worden uitgedund zodat ze genoeg ruimte hebben om te groeien. Verwijder het onkruid, omdat de kruiden anders niet genoeg vocht en voedingsstoffen krijgen.



Het plantschema volgen

Als u de kruiden in uw ontwerp hebt getekend, kunt u dat als richtlijn gebruiken. Op deze manier kunt u de planten groeperen op kleur, structuur en hoogte. Het is niet eenvoudig een voorstelling te maken van het uiteindelijke resultaat. U kunt de planten ook eerst in potten in de tuin zetten, zodat u ze nog kunt verplaatsen voor ze hun definitieve plek krijgen. Dit geeft vaak een beter resultaat. Vergeet niet dat kruiden in groepjes bij elkaar moeten staan; plant ze niet afzonderlijk. Een perk vol met paarse salie heeft meer effect dan een klein struikje in een zee van wedijver-

rende kleuren en een groot stuk met kattenkruid of bernagie is een lust voor het oog.

Dit geldt ook voor klimplanten over een overdekt pad. Meerdere soorten planten hebben een wat halfslachtig effect, terwijl één soort een mooi resultaat oplevert.

Overheersende kruiden

Wees voorzichtig met overheersende kruiden. Smeewortel, mierikswortel, roomse kervel en andere kruiden met sterke penwortels zijn lastig te verwijderen als u later veranderingen aan wilt brengen.

Sommige kruiden, met name kruiden met kruipende wortels, verdringen naburige planten; munt, zeep- en boerenwormkruid kunnen vrij opdringerig zijn. U kunt ze beter in het perk scheiden; voor overheersende kruiden met ondiepe wortels kunt u straatstenen of tegels gebruiken.

U kunt opdringerige kruiden ook in een grote bak in de grond graven, maar zorg wel voor genoeg afvoergaten of verwijder de bodem zodat de plant niet verstikt.



Onder Een gezonde en slechte verbena in de pot.

Boven Een goed gevulde kruidentuin.

De kruiden uitzetten



1 Als u alle harde oppervlakken in uw tuin hebt aangelegd en de grond hebt voorbereid (zie onder Grond- en oppervlaktbewerking), kunt u de planten in de grond zetten. Verdeel eerst wat organische meststof met een riek over de grond, maar gebruik hiervan niet te veel.



2 Geef de planten altijd voldoende water als ze nog in een pot staan. Voeg water toe tot het aan de onderkant eruit loopt; dit is met name belangrijk voor bomen, heesters en grotere soorten die vochtig lijken, maar bij de wortels droog zijn.



3 Markeer met zand de plek waar u de planten wilt hebben. Tik elk kruid uit de pot met een troffel, zet de plant in de grond en druk de grond licht aan. Geef voldoende water. Onder zeer droge omstandigheden kunt u het gat waarin de plant wordt gezet met water vullen.



4 Houd het gebied onkruidvrij, zodat pas geplante kruiden alle vocht en voedingsstoffen krijgen.

BENODIGDHEDEN

Riek; organische meststof;
kruiden; gieter; troffel;
zand



Rechts Pas geplante kruiden in een sierpaatje rond een dwergstamboom.

Vermeerderen

Uw eigen planten zelf vermeerderen, schenkt altijd voldoening. Bovendien is het een praktische manier om planten te vervangen en uw voorraad aan te vullen. De basistechnieken zijn eenvoudig. Het probleem is dat sommige kruiden moeilijk te vermeerderen zijn of andere eisen stellen. Kruiden reageren verschillend op bepaalde methoden. Gebruik daarom bij elk kruid de juiste methode.

Zaaien

Veel kruiden zijn eenvoudig uit te zaaien. Zaai in het voorjaar, maar begin niet te vroeg; warme grond en veel lucht en licht leveren meestal sterke planten op. Enkele zaden moeten in het najaar worden gezaaid. Hier volgt een lijst.

Eenjarige planten rondt een levenscyclus in een jaar af. Ze kunnen uit zaden worden gekweekt die in het voorjaar zijn uitgezaaid. Sterke planten, zoals kervel (*Anthriscus cerefolium*), koriander (*Coriandrum sativum*) en potgoudsbloem (*Calendula officinalis*), kunnen ook in het najaar worden gezaaid voor een vroeg start in het voorjaar. Zaai minder sterke planten, zoals waterkers (*Tropaeolum* spp.), in het late voorjaar of de vroege zomer. Kweek het tere basilicum (*Ocimum basilicum*) in het voorjaar of de vroege zomer onder glas.

Tweejarige planten worden laat in de zomer tot vroeg in het najaar geplant en bloeien pas in het tweede jaar. Hoewel sommige soorten in het derde jaar nog een keer bloeien, eindigt hun levenscyclus na de bloei. Het loont de moeite de tweejarige peterselie elk jaar

te zaaien, omdat de stengels ruw en de bladeren slecht worden in het tweede jaar. Andere kruiden zijn engelwortel (*Angelica archangelica*), karwij (*Carum carvi*) en teunisbloem (*Oenothera biennis*).

Vaste planten leven een aantal jaar. De meeste soorten kunt u opkweken uit zaad. Niet elke soort produceert zaad, bijvoorbeeld Franse dragon (*Artemisia dracuncululus*) en goudkleurige salie (*Salvia officinalis* 'Icterina'). Veel hybriden en cultivars komen niet 'echt' uit zaad. Daardoor kunnen ze sterk verschillen van de moederplant. Dit zijn bijvoorbeeld alle muntsoorten, de meeste lavendelsoorten en siertijm.

Vernalisatie is een methode waarbij ontkiemde zaden in de kou moeten worden gelegd voor een verkorte groeitijd en een hogere opbrengst. In de natuur zijn dit de planten die strenge winters kunnen overleven. De zaden worden in een plastic zak of in nat zand gelegd en 4 tot 6 weken voor het zaaien in de koelkast of diepvries bewaard.

Dit geldt voor: monnikskap (*Aconitum napellus*), agrimonie (*Agrimonia eupatoria*), jeneverbess (*Juniperus communis*), meidoorn (*Crataegus laevigata*), *Primula* spp., *Rosa* spp., roomse kervel (*Myrris odorata*), lievevrouwebedstro (*Galium odoratum*) en maarts viooltje (*Viola odorata*).

Scarificatie is het proces waarbij zaden met fijn schuurpapier worden bewerkt, zodat ze sneller ontkiemen. Dit geldt voor brem, klaver en wikke. Het vocht kan nu door de ruwe buitenste zaadhuid dringen, wat noodzakelijk is voor het ontkiemen.



Links Met etiketten voorkomt u dat u zaailingen door elkaar baalt.

In zaadbakken zaaien

Zaden in een zaadbak hebben meer kans van slagen dan zaden buiten in de tuin. Dit is een goede methode voor fijne zaden, bijvoorbeeld peterselie, en zelfs essentieel voor tere planten, zoals basilicum. Bovendien kunt u veel planten hiermee een vroege start geven.

BENODIGDHEDEN

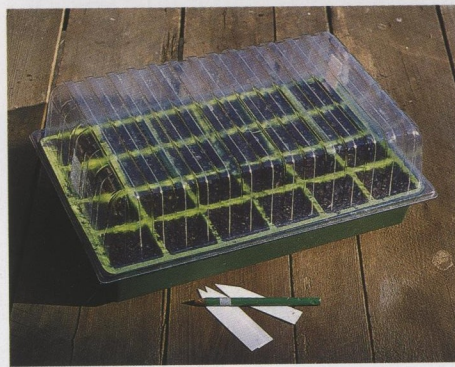
Kartonnen zaadbakken; zaad- en stekcompost zonder teelgrond; gieter; zaden; tuinzeef; etiket; plastic deksel of zak; potten van 7,5 cm



1 Vul een zaadbak met potgrond zonder teelaarde. Zaadjes zaait u eenvoudiger in een bak met vakjes en bovendien houdt u de wortels uit elkaar. Geef water en doe twee of drie zaadjes in elk vak.



2 Dek de bak af met een laag gezeefde compost. De zaadjes mogen niet te diep liggen. Geef opnieuw water en vergeet niet de bak van etiketten te voorzien (kleine zaailingen lijken erg op elkaar).



3 Leg een plastic deksel over de bak of doe de bak in een plastic zak om de zaadjes vochtig te houden. Zet de bak op een vensterbank of in de kas totdat de zaailingen verschijnen.



4 Zodra ze verschijnen, verwijdert u het plastic en zet ze op een lichte plek (niet in de zon). Houd de grond vochtig, maar niet te nat.



5 Zodra de zaailingen groot genoeg zijn, zet u ze in potten van 7,5 cm met potgrond. Als ze vol en sterk zijn, kunt u ze buiten zetten.

Buiten zaaien

Veel zaden kunnen direct buiten worden gezaaid in de aarde waar ze moeten komen te staan of in kweekperken waar ze later weer uit worden gehaald. Het is ook een goede methode voor het kweken van kruiden die niet goed op verpotten reageren.

Hieronder vallen koriander, kervel en dille. Vergeet niet dat zaden buiten minder kans van slagen hebben dan zaden in zaadbakken uit de kas, vanwege de weersomstandigheden en ongewenst bezoek van vogels en knaagdieren. Aan de andere kant bespaart het u tijd en energie, aangezien u de stekjes niet hoeft te verpotten.

Hieronder staan een paar belangrijke richtlijnen.

- Begin niet te vroeg in de lente. Warm de grond alvast op door hem 1-2 weken voor het zaaien met plastic af te dekken.
- Verwijder eerst al het onkruid en hark het oppervlak tot het vlak is.
- Graaf in de aarde een ondiepe kuil met een stok of de achterkant van een hark en strooi het zaad hier zo dun mogelijk over uit. Grotere zaden, bijvoorbeeld van waterkers of koriander, kunt u afzonderlijk planten in plaats van strooien.
- Dek de zaden af met een laag aarde en druk het geheel licht aan, zonder dat de zaden te diep gaan.
- Vergeet niet het zaaigebied duidelijk te markeren. Zaai in rechte lijnen, zodat u gemakkelijker de zaden van het onkruid kunt onderscheiden.
- Maak de aarde goed nat en houd hem daarna droog tot de stekjes verschijnen.



Boven Calendula officinalis uit zaad gekweekt.



COMPOSITAE/ASTERACEAE

Chamaemelum nobile

Kamille

Geschiedenis "Dit kruid is opgedragen aan de zon door de wijze mannen van Egypte en zou het enige middel zijn tegen alle kwalen", schreef William Turner in zijn *Newe Herball* (1551). Hij verwees daarmee naar de verering die de oude Egyptenaren hadden voor kamille. De Grieken noemden het 'aardeappel', waar ook de geslachtsnaam vandaan komt (*kamai* betekent 'op de aarde' en *melon* 'appel'). In het Spaans is kamille *manzanilla*, 'kleine appel'. Kamille heeft inderdaad een appelachtige geur, met name als de plant iets geplet wordt. Voor de Angelsaksen heette het kruid *maythen* en was het een van de heilige kruiden van Wodan in een bezwering tegen "venijnsputend" gedierte en "gehalte dingen die over het land scheren", uit de *Lacnunga* in de Harleian-verzameling in het British Museum. Kamille is kalmerend en staat bovenaan een lijst met antistress-recepten in *Ram's Little Dodoen* (1606): "Om het brein te kalmeren ruikt men kamille, eet men salie ... zuivert men zich aanzienlijk, slaapt men goed, hoort men graag melodie en zingen."

Beschrijving Een groenblijvende vaste plant met fijntjes gedeelde, veerachtige bladeren die tot 15 cm groeien. De witte, madeliefachtige bloemen hebben een geel hart en staan enkel op lange stengels (tot 30 cm).

Verwante soorten De compacte *C. nobile* 'Flore Pleno' is een crèmekleurige gevuld-

bloemige cultuurvorm. Hij is zo'n 10 cm hoog en is geschikt voor randen. *C. nobile* 'Treneague', zo'n 6 cm hoog, is een niet-bloeiende kruipende vorm die een dichte bedekking vormt; zeer geschikt voor velden.

Groeiplaats Een inheemse Europese plant die ook veel in Noord-Amerika en andere landen wordt gekweekt. Kamille wordt gevonden in het wild op zanderige grond in grasland en op braakliggende terreinen.

Groeiwijze Gedijt op lichte, zanderige grond en een zonnig plekje. *C. nobile* kunt u kweken uit zaad dat in het voorjaar wordt gezaaid, maar het is eenvoudiger de uitlopers of scheuten te delen. *C. n.* 'Flore Pleno' en *C. n.* 'Treneague' moeten door middel van stekken worden vermeerderd.

Gebruikte delen Bloemen, etherische olie.

Medicinaal Kamille werkt antiseptisch, ontstekingsremmend, verzachtend en kalmerend. Als thee tegen misselijkheid en bij spijsverteringsproblemen. Helpt bij een goede nachtrust en verlicht pijnlijke menstruatie. Crèmes verzachten huidirritatie en insectenbeten. De echte etherische olie is duur en bevat azuleen, wat de olie een donkerblauwe kleur geeft. De olie wordt verdund gebruikt bij huidklachten en eczeem en de stoom wordt geïnhaleerd bij astma en voorhoofdsholte- en slijmvliesontsteking.

Cosmetisch Een aftreksel van bloemen licht blond haar op of dient als huidverfrisser. Etherische olie of aftreksels worden toegevoegd aan gezicht- of handcrèmes.

Stoombaden met de bloemen ontspannen de gezichtshuid.

Aromatisch Gedroogde bloemen worden in hoofdkussens en in zakjes of potpourri gedaan.

Andere naam Roomse kamille.



Chamaemelum nobile
'Flore Pleno'.

Boven De gevulde bloemen van *C. nobile* 'Flore Pleno', dwergplant voor de randen.

LET OP Hoewel kamille een onschuldig kruid is, kan hij bij overdosering overgeven en duizeligheid veroorzaken. Sommige mensen krijgen jeukende uitslag van het sap van de plant.

Verwante soorten

COMPOSITAE/ASTERACEAE

Matricaria recutita

Echte kamille

Geschiedenis De naam *matricaria* komt van het vroege gynaecologische gebruik in de kruiden-geneeskunde.

Beschrijving *M. recutita* syn. *M. chamomilla* is een lange, winterharde eenjarige, tot 60 cm. Hoewel de plant van een ander geslacht is (vanwege de botanische verschillen), lijken de bloemen, veerachtige bladeren en geur op die van de *Chamaemelum nobile*. Niet te verwarren met de geurloze stinkende kamilles, de onechte kamilles *Matricaria inodora* of *Tripleurospermum maritimum* of de bijna geurloze valse kamille (*Anthemis arvensis*).

Groeiplaats Overal in Europa, West-Azië en India.

Groeiwijze In het vroege voorjaar direct op plek van bestemming zaaien.

Gebruikte delen Bloemen – ze hebben gelijksoortige eigenschappen als *Chamaemelum nobile*.

Toepassing Zie *Chamaemelum nobile*.

Andere namen Moederkruid, kamelle, karmillen, kwadeogenbloem, megdeblommen.



Matricaria chamomilla

Kamilleolie

Neem 7,5 dl olie en 75 g gedroogde bloemen een dag nadat ze geplukt zijn. Doe de olie en de bloemen in een glazen pot, sluit de pot af en zet hem veertig dagen in de zon.

The Good Housewife's Handbook, 1588

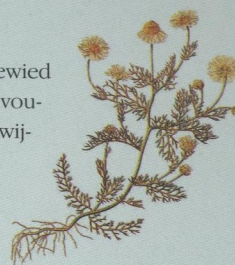
Een kamillegazon

Kamille is al sinds de Middeleeuwen populair als geurig gazon en bij paden of zitplaatsen en staat daarom prachtig in een kruidentuin.

Een kamillegazon

Het grootste probleem is dat het gazon regelmatig met de hand gewied moet worden, zodat het er goed uit blijft zien. De oplossing is eenvoudig: houd het gazon klein, plant het rondom een fontein of zonnewijzer, of als minigazon tussen de bestrating.

- Gebruik gewortelde stekken of uitlopers van de niet-bloeiende *Chamaemelum nobile* 'Treneague', met randen van (of voor een bloemenweide-effect gemengd met) *C. n.* 'Flore Pleno'.
- Kies een plek met lichte, bij voorkeur zanderige grond. Bereid de grond goed voor; verwijder onkruid en eventuele stenen. Meng wat veengrond door de grond zodat water wordt vastgehouden en zorg ervoor dat de planten snel kunnen aanslaan.
- Zet de planten 10 cm uit elkaar en houd ze vochtig totdat ze gaan groeien.
- Onderhoud betekent regelmatig wieden en gaten met nieuwe planten vullen.

Boven Een gazon van *C.n.* 'Treneague'.

Boven Een kamillezitje van steen.

Een kamillezitje

Kamillezitjes zijn altijd mooi en hebben het voordeel dat het oppervlak klein genoeg is om het onderhoud eenvoudig te houden. Het is ook een goed manier om kamille te kweken op plaatsen met zware of kleigrond, omdat de zitjes een verhoogde perk vormen waar het water vrij doorheen loopt.

- De basis van het zitje kan bestaan uit stenen of hout. Hij wordt gevuld met gruis en een goede laag bovengrond voor het beplanten.
- U kunt het beste alleen *C. n.* gebruiken omdat bloemen die uit het bankje groeien het effect wegnemen. Plant de kamille als bij het gazon.
- Al u rug- en armleuningen wilt, kunnen ze van hetzelfde materiaal als de basis worden gemaakt. Gesnoei de buxus geeft ook een leuk effect.