

# Wildoogsten

Deze keer gaat het niet over één kruid dat een mooie solo heeft. Nee, dit keer een ovatie voor alle kruiden. Aan hun rijke en geneeskrachtige aanwezigheid in het spektakel dat de natuur heet, onze oorsprong.

BEELD Nataschja Derks

## Wat zijn eigenlijk kruiden?

We zijn bijna vergeten dat veel planten ook natuurlijke geneesmiddelen zijn. Kruiden zijn plantendelen die een geneeskrachtige werking hebben. Veel wortels, bladeren, bloemen, knoppen stengels, bast, schors, zaden, sap en vruchten bevatten geneeskrachtige stoffen.

## Uit de apothekerswerkplaats

Van oudsher worden planten gebruikt als medicijn. Ze activeren onder andere ons zelfgenezend vermogen. Soms staat er achter een kruid 'officinalis'. Dat woord behelst: uit de werkplaats van de apotheker. In feite betekent dat, dat kruiden met 'officinalis' achter hun naam, al een lange geschiedenis kennen als erkend geneeskrachtig kruid. Ze mochten in alle kruidentuinen van kloosters en apothekers verbouwd worden. Kruiden als calendula (goudsbloem), borage (bernagie), valeriana (echte valeriaan) dragen de benaming 'officinalis'.

## Wat maakt een kruid geneeskrachtig?

De geneeskrachtige stoffen uit kruiden zijn de stoffen die een plant aanmaakt om zichzelf te beschermen tegen vraat, schimmel, ziekten, de elementen en barre omstandig-

heden. Een kruid maakt bijvoorbeeld bittere stoffen aan (bitterstoffen) om zichzelf te beschermen tegen vraat van beestjes. Die stoffen ter bescherming van de plant dat zijn de geneeskrachtige inhoudsstoffen die een herborist extraheert en verwerkt in geneeskrachtige bereidingen als tinctuur, oliemaceraat en tisane. Dit geldt voor kruiden, maar ook voor onze groenten.

## Laat ze creperen.

Als je kruiden (en groenten) gaat verwerken met extra licht, warmte, meststoffen (de kasteelt), als je ze met middelen (ook natuurlijke!) gaat beschermen tegen insecten en ziektes, dan krijg je luie, gepamperde, verweerde planten. Oh ja, ze zullen schitteren in hun volmaaktheid. Ze zullen grote vormen aannemen, ze zullen glanzen en stralen in hun perfectie maar... die planten (en groenten) hebben weinig tot geen inhoudsstoffen aangemaakt. Want ze hebben niet hoeven knokken voor hun bestaan.

## Wildoogsten

Dus mesdames en monsieurs zet je tuin vol kruiden en laat de boel de boel. Of ga wildoogsten. De kruiden die je dan oogst zitten boordevol gezonde stoffen, want die worden niet geholpen door een mensenhand. Hier in Frankrijk is er genoeg in het

wild te oogsten. Voor ieder wel een mandje vol. Maar wildoogsten kan ook op je eigen terrein. Gewoon, een beetje de ruimte geven aan de natuur in je tuin.

## Zeker weten

Oogst de kruiden alleen maar als je echt zeker weet dat je de juiste plant voor je neus hebt. Gebruik anders een goede plantengids of maak een keer een kruidenwandeling met een kruidenkenner om kruiden goed te leren (her) kennen. Ik organiseer volgend jaar weer kruidenwandelingen waarin ik laat zien wat en hoe je kan wildoogsten. 🌿

[www.deherboriste.com](http://www.deherboriste.com)

Recept

## Wild kruidenzout

Droog eerst de volgende kruiden: brandnetelblad & zaad, zevenblad, een bloemscherm van duizendblad, zaden van weegbree en een volle theelepels zaden van (Europese) berenklauw. Als alles goed is gedroogd, vermaal dat in een koffiemolen, voeg zeezout toe naar eigen smaak. Zorg ervoor dat de kruiden goed gedroogd zijn voordat je er zout aan toevoegt.

Santé

