



### Inhoud

- Inleiding
- Vrienden van de Kruidenreus
- Plannen voor 2021
- Interview met Luis Fidel Cabrera 2e deel
- Vrijwilliger aan het woord: Nel Dwarswaard
- Kruiden informatie

### Inleiding

We hebben veel leuke reacties gehad op de 1e nieuwsbrief en een aantal nieuwe aanmeldingen voor de nieuwsbrief. Dat is heel fijn en motiveert om door te gaan. Deze editie staat in het teken van de overgang van de winter naar de lente. We zullen weer een aantal kruiden bespreken die passen bij het voorjaar en een aantal daarvan is ook alweer zichtbaar in de ontluikende tuin.

Het is leuk als jullie je ervaringen met het gebruik van kruiden met ons wil delen.

### Vrienden van de Kruidenreus

De dag van de Vrienden van de Kruidenreus is gepland op zaterdag 29 mei a.s. (natuurlijk nog onder 'corona' voorbehoud). Meer informatie volgt.

### Plannen (voor een deel zelfs al uitgevoerd) voor 2021

- Het omranden van de kruidenperken met wilgentenen en/of een cortenstaal variant.
- Het uitzichtpunt in de Kruidenreus, wordt momenteel in elkaar gezet.
- De informatieborden per orgaan zijn gemaakt, binnenkort gaan we ze plaatsen.
- De beukenhaag langs het parkeerterrein is aangelegd, met wat frisse struiken brem ertussen.
- Het geven van rondleidingen gaan (op verzoek en via aankondiging op Facebook & de website)
- Aanvragen van fondsen om de continuïteit te waarborgen

### Tweede deel interview met Luis Fidel Cabrera: "A tale as old as time"

Kruidenwijsheden zijn zoals de titel van deze blog luidt: as old as time. Er is zoveel te (her)ontdekken in de wereld van kruidengeneeskunde. Laten we daarom, samen in deze wereld duiken als ik verder praat met Luis Fidel Cabrera en zijn vrouw Karin Cabrera.

In onze eerste blog namen Luis en Karin ons mee naar Colombia en deelden zij hun kennis over de paardenbloem als geneeskrachtige kruid. Dit keer reizen we weer af naar de Andes en Amazone van Colombia, maar herinneren we

ons ook oud Hollandse kruidengebruiken.

#### Verbinding reguliere- en traditionele geneeskunde

De overheid in Colombia startte begin jaren negentig een project met als doel de reguliere geneeskunde en de traditionele geneeskunde bij elkaar te brengen. Er werden diverse kruidentuinen aangelegd met een 'malloca', een huisje gemaakt van riet. In de *malloca* was een HBO-verpleegkundige in opleiding aanwezig en een medicijnman- of vrouw. De mensen uit de omgeving konden met hun medische klachten terecht in de *malloca*. Daar werd een inschatting gemaakt of de medische klacht te behandelen was via traditionele geneeswijze. Zo niet, dan werd er doorverwezen naar een ziekenhuis. Luis vertelt: 'Een mooi en goed geslaagd project. Indianen, boeren, ex-guerilla leden woonden samen in dat gebied. Dit project was een mooie gelegenheid om samen te brengen, kennis te herstellen en om werkgelegenheid te creëren.'

Wat is je qua nieuwe kennis of ontdekking bijgebleven n.a.v. het project Luis?

'Ik heb veel culturele ontdekkingen gedaan. Maar wat me altijd is bijgebleven is de genezing van botbreuken door puur en alleen plantdelen te gebruiken. Toen werd me echt weer duidelijk dat genezing door middel van planten geen fabel is.'

'Wat ik tevens geleerd heb is hoe belangrijk het juiste gebruik én de verwerking van plantdelen is. Als je de planten niet goed gebruikt, kan dit nadelige gevolgen hebben. Te veel van een bepaalde stof kan altijd gevaarlijk zijn en iedere plant bezit weer andere stoffen. Kennis en kunde is belangrijk.'

Karin vertelt:

'Ik had vroeger vaak last van kloven in m'n vingers en dat deed natuurlijk zeer. Ik had geen idee waar het vandaan kwam en had al vele medicijnen gebruikt, zonder resultaat.

Aan het einde van het project, waar Luis zojuist over vertelde, zijn de medicijnmannen- en vrouwen bij ons thuis gekomen voor een laatste overleg. Ik liet toen mijn vingers aan één van de medicijnvrouwen zien. Zij zei niets, liep vervolgens naar buiten en kwam terug met een paar blaadjes die zij vervolgens in de keuken fijnstampte. Daar deed zij nog wat boter doorheen en zij scheurde vervolgens een reep van haar shirt af. Het prakje werd op mijn vingers gesmeerd, lapje eroverheen en mijn hand moest 24 uur rusten. Dit heb ik ook gedaan en mijn kloven waren weg en het is nooit meer terug gekomen.' Karin lacht: 'Geen idee wat zij erop heeft gedaan maar het heeft geholpen, ongelofelijk.'

*Wat mooi! Ik krijg hier helemaal kippenvel van. Is jouw liefde voor de natuur door Luis aangewakkerd Karin?*

*'Ik houd erg van de natuur, maar ik ben er niet in opgeleid. Ik herinner me nog dat mijn moeder vroeger wel eens zei tegen mij als kleuter; vandaag ga je niet naar school hoor, we gaan lekker naar het bos. Dan liet ze me bloemen en bomen zien. Dus vanaf heel jong af aan was de liefde voor de natuur aanwezig.'*

'Mijn oma was ook altijd bezig met de natuur. Ze is geboren in 1908, lang geleden. Zij heeft op de lagere school gezeten en is daarna aan het werk gegaan als dienstmeisje bij een rijke familie. Maar is toen verder haar eigen weg gaan zoeken. Ze kwam toen terecht bij een apotheek van Dr. Swaab, waar ze is aangenomen. Dr. Swaab is een bekende homeopaat. Daar heeft mijn oma o.a. geleerd kruiden af te wegen en te mengen. Toen ze mijn opa leerde kennen stelde ze het trouwen uit, omdat ze maar niet wilde stoppen met werken. Toen was het nog niet gewoon dat vrouwen na het huwelijk door bleven werken.'

Herinneren jij je oud Hollandse kruidengebruiken van je moeder of van je oma, Karin?

Karin vertelt: 'Wat Luis' zijn moeder en mijn moeder allebei deden is citroenschil heet maken in een vlam op het fornuis en vervolgens over je keel en je borst wrijven. Dit verminderde de prikkeling om te hoesten.'

Karin herinnert zich een ander gebruik: 'Maishaar om je nieren mee te reinigen. Dit doe je, door thee te zetten van de maisharen, dit is ook lekker zoet! Ik heb ook begrepen dat je hier iedere dag thee van kan zetten, omdat het niet schadelijk zou zijn. Maar zeker weten doe ik het niet hoor.'

*Aha, mais! Daar ga ik de volgende keer op letten. Ik wildpluk steeds vaker, maar vind het nog lastig in te schatten wat ik precies van een plant kan gebruiken. Is een bepaalde wijsheid of tip die jullie mij kunnen geven?*

'Bepaalde plantenkennis is zeker nodig. Niet alle planten kunnen door ons gebruikt worden en dan is de manier

waarop natuurlijk ook nog een vak apart', zegt Luis. Karin sluit af met een mooie wijsheid: 'De kracht van kruiden zit in het afwisselen. Iedere dag weer een andere mix van kruiden. Van alles een beetje gebruiken.'

*Wat bijzonder dat die gebruiken hetzelfde zijn ondanks dat ze plaatsvonden in twee verschillende werelddelen.*

*Karin zegt hierop: 'Dit is van die universele kennis, die mensen nu helaas kwijtraken. Een soortgelijke voorbeeld is de meiboombdans. Ken je dat?'*

*Ergens zegt het iets, maar ik hoor er graag meer over..*

'In Nederland werd in het voorjaar in mei altijd de meiboombdans gedaan. Een paal waar linten aan bevestigd worden en daar wordt omheen gedanst. Nou deze meiboombdans wordt dus over de hele wereld al eeuwen gedaan. Dat is toch apart en mooi. Het vieren van de lente, het nieuwe leven. Toch weer die universele kennis.'

Wij blijven via blogs de kennis die wij opdoen ook graag met jullie delen. Samen kom je verder, toch? Aansluitend op Karin's afsluiting..wensen wij jullie ook een hele fijne lente! Kijk, ruik, proef en geniet..

Kruidige groet, Nashaira van de KruidenReus

## Vrijwilliger aan het woord: Nel

Mijn naam is Nel Dwarswaard en ik ben vrijwilliger bij de Kruidenreus.

Ik ben geboren in de kop van Noord-Holland en dochter van een bloembollenteler. Van jongs af aan ben ik betrokken bij het werk op het land. Ik ben graag buiten (het liefst met een beetje goed weer).

Ik ben getrouwd met Theo, die ook regelmatig meewerkt in de Kruidenreus, we hebben 3 volwassen dochters. We wonen inmiddels 35 jaar met veel plezier in Almere Buiten. Vier dagen in de week werk ik op een cluster 3 school in Almere.

Het werken in de Kruidenreus vind ik echt heerlijk. Je kunt door te schoffelen even je hoofd leegmaken en als je daarna het resultaat ziet van een geschoffeld en gewied perk is dat altijd weer heel mooi.

Vorig jaar april ben ik bij de start van de Kruidenreus begonnen. Ik vind het erg bijzonder om te zien hoe in een relatief korte tijd er zo een mooie tuin is ontstaan.

Het is ook leuk en leerzaam om de namen en toepassing van de kruiden te kennen. Elke keer ben ik weer verrast als je ziet hoe de kruiden groeien en bloeien.

Wil jij ook vrijwilliger wil worden, meld je dan aan via de website.

## Kruideninformatie: 'lentekruiden'

### Madeliefje:

Op een vroege wandeling op een winterse dag in januari zag ik in de berm al veel madeliefjes staan en ik verwonderde me weer over dit stoere plantje dat weer en wind doorstaat. En zelfs als het onder de voet wordt gelopen veert toch steeds weer op. Het is wel een toepasselijk plantje voor deze tijd, die we met vallen en opstaan doorkomen. Madeliefje is de doorzetter onder de kruiden.

Voor Madeliefje bestaan veel mooie namen, te beginnen met *Bellis Perennis*, dat Latijn is voor 'alle jaren mooi' of te wel 'eeuwig mooi'. Een andere naam is *Meibloempje* omdat Madeliefje vooral in mei uitbundig bloeit.

Madeliefje is de *Nederlandse Arnica* omdat hij ook heel goed werkt bij gekneusde ledematen en bij blauwe plekken. De meeste mensen zijn wel bekend met de mooie groene Arnicazalf die je verzachtend op blauwe plekken kan smeren en die verbluffend snel werkt als een kind een buil op haar of zijn hoofd valt. Maar Arnica zalf of crème mag je niet in de buurt van een open wond gebruiken in verband met een allergische reactie. Met Madeliefjes crème of afgekoelde Madeliefjes thee kan dat wel. Wel altijd hygiënisch werken ivm kans op infectie.

Madeliefjes bevatten veel vitamine C en de mineralen calcium en magnesium.

Bij inwendig gebruik helpen de Madeliefjes de weerstand verbeteren en het heeft ook een positief effect op de darmflora. Als je last van aften hebt in je mond, kan het helpen om regelmatig op een vers blaadje te kauwen.

De bloemen, steeltjes en het blad zijn eetbaar en lekker als garnering over de sla en soep.

De thee maak je door een eetlepel verse madeliefjes in een laagje koud water te weken. Na 5 minuten begiet je het met 500ml kokend water en laat je het 10 minuten staan.

Zomers is het lekker als koude thee, eventueel met een beetje limonadesiroop.

Madeliefje wordt vaak verwerkt in kruidenmengsels voor de luchtwegen vanwege de slijmoplossende werking. Naar ons idee past Madeliefje in het perk van de benen omdat daar de kruiden staan die kunnen werken bij zere spieren, pezen en gewrichten. Maar hoewel je Madeliefjes overal ziet is het nog niet zo eenvoudig om ze te laten groeien op een nieuwe plek. Madeliefje voelt zich het prettigst als het omringt is door gras en daarom zullen we ook straks een pol gras met Madeliefjes verplaatsen en hopen dat de Madeliefjes dan blijven staan.

## **Helmkruid:** in het latijn: Scrophularia nodosa

De plant heeft de naam te danken aan het helmvormige bloempje.

Deze plant is spontaan opgekomen in de Kruidencirkel op de stadsboerderij en trok vooral mijn aandacht doordat er grote rupsen op de takken zaten. Dit zijn de rupsen van de Helmkruidvlinder 🐛 met een spanwijdte van de vleugels van 4 tot 5 cm.

Het grappige is dat de vlinder ook een kapje op heeft net als de helmkruidbloem. De natuur zit mooi in elkaar en laat ons hier zien: "je bent wat je eet..."

Helmkruid is ook een voorjaarskruid omdat het stimulerend en reinigend werkt op ons lymfesysteem. Het kan ook ontstekingsremmend werken en daardoor heeft het een positief effect op bij aandoeningen van gewrichten, pezen en spieren.

Een andere werking van Helmkruid is dat het vocht afdrijvend en licht laxerend is.

Uitwendig kan Helmkruid thee ook verzachtend en helend werken op zonnebrand en kleine wondjes.

De verse of gedroogde bladeren kunnen gebruikt worden.

Niet gebruiken bij hartklachten en bij gebruik van medicatie voor het hart vanwege eventuele interactie met de medicatie. Sommige kruiden kunnen de werking van medicijnen versterken en het is altijd raadzaam om bij langdurig gebruik van een kruidentinctuur dit in overleg te doen met de apotheek.

Bij het gebruik van kruidenthee is dit niet nodig. Het is wel raadzaam om de kruidentheeën af te wisselen en niet maanden achter elkaar dezelfde kruidenmix te gebruiken. Zoals ook in het interview met Luis en Karin gezegd wordt.

## **Grote Brandnetel:** in het latijn: Urtica urens

Het voorjaar is *de* tijd verse brandneteltoppen te gebruiken in een kruidenthee of in een soep of roerbakschotel. Brandnetel wordt vaak gezien als onkruid maar eigenlijk is het een hele bijzondere plant. Overal ter wereld groeit het: Afrika, Noord en Zuid-Amerika, Europa, Australië en West-Azië. In alle oude kruidenboeken wordt de brandnetel genoemd, vooral voor de werking bij voorjaarsmoeheid, reumatische klachten, huiduitslag en herstel na ziekte. Brandnetel versterkt ons afweersysteem en werkt ontgiftend. Ook kan het allergische klachten zoals hooikoorts verminderen.

Brandnetel zit boordevol vitamines (C, B, E) en mineralen (ijzer, silicium, calcium en kaliumzouten).

Als je brandnetel in je tuin lastig of minder mooi vindt, bedenk dan dat het een belangrijke voedselbron is voor de vlinders Atalanta, Daggauwoog en Kleine vos.

Brandnetel heeft ook een economisch belang: de vezels worden gebruikt voor het maken van kleding en brandnetelsap wordt gebruikt als alternatief voor stremsel van kaas. En het levert groene en gele kleurstof voor medicijnen en voedsel.

## **Tenslotte...**

Als het straks weer kan en mag..., dan hopen we jullie snel weer te zien bij de Kruidenreus.

En we kunnen dan ook de Theetuin Uniek Leven van harte aanbevelen voor een heerlijk kopje koffie of thee en meer...