

TUINKABOUTER MAGAZINE

Mei-Juni 2013

Beste medekabouters,

Wat is dit een heerlijke tijd! De meeste zaden zijn verstuurd en het zwaarste werk in de tuin is gedaan, nu is het een kwestie van bijhouden. De laatste zaailingen en zomerbollen gaan deze maand de grond in. De laatste eind mei, als de nachten niet meer zo koud zijn (na de IJsheiligen, dus). Nu maar wachten op dat warme, zonnige weer (buiten kantooruren!) zodat je gewoon lekker van de gedane arbeid kan genieten, omgeven door geur, kleur en gezoem. Hoop doet leven, toch?

Het zaaiseizoen is vrijwel afgelopen. Hoewel, tweejarigen zaai je juist in deze of volgende maand. Sommige vaste planten ook nog. Als je nog zaden wil kopen, dan kun je maar beter niet al te lang meer wachten. Je vindt ze in de [webwinkel](#).

Deze zomer staat Tuinkabouter's Magazine in het teken van gezond, lekker en mooi in en uit eigen tuin. In deze uitgave beginnen we met "gezond", dus kun je veel lezen over medicinale planten, onbekende maar vitaminerijke groenten, onkruiden die helemaal niet "on" zijn, en nog veel meer dat je gezondheid ten goede kan komen. Gewoon, in eigen tuin of in de berm langs de straat.....

Veel leesplezier!

Tuinkabouter

In de kraamkamer:

- Zaailingen van langzaamgroeiende vaste planten kunnen nu worden verspeend. Het is belangrijk om de zaailingen te verspenen zodra ze hun eerste 'echte' blaadjes krijgen. Er komen dan meer wortels aan de plant, waardoor ze beter groeien.
- Neem stekken van de nieuwe scheuten van vaste planten.

De heksentuin

De smeuge middeleeuwse verhalen van magiërs en heksen die met hallucinante kruidenbrouwsels de meest waanzinnige ziekten, plagen en menselijke ongemakken trachtten te verhelpen zijn onafscheidelijk verbonden met de kweek van geneeskrachtige planten. Nog steeds spreken deze praktijken tot de verbeelding van rusteloze geesten die de altijd durende zoektocht naar de diepere krachten in de natuur ijverig voortzetten.

Tot op de dag van vandaag zijn er nog "heksen" in onze streken, vrouwen die een natuurgeneeskunde beoefenen waarvan de oeroude remedies en recepten van moeder op dochter worden overgegeven. De nieuwe kruidendokters noemen zich geen heks meer maar herboristen. Ze werken niet meer met vulgaire kruiden maar gebruiken nu Medicinale Aromatische Planten (MAP). Kortom, de kennis en het gebruik van dergelijke planten heeft zich verheven tot een heuse wetenschap waar, in dit geval, geen geurtje aan zit.

Dankzij de niet aflatende inzet van natuurgenezers als Dr Vögel en volgelingen is het gebruik van kruiden in de geneeskunde toegenomen. Langzaam is het tot de industriële pillendraaiers doorgedrongen dat bepaalde planten werkelijk geneeskrachtige stoffen



bezitten. Deze stoffen werken niet alleen prima maar zijn ook goedkoper om te produceren en veroorzaken minder onaangename nevenverschijnselen dan het chemisch spul dat de afgelopen decennia in medicijnen verwerkt werd.



Een medicinale tuin aanleggen is een klus waar vele tuinliefhebbers over dromen maar niet toe komen. Menige onversaagde tuinder, die de vermetele moed had om een kruidentuin aan te leggen, heeft aan de lijve en tot zijn grote schade en schande ondervonden dat de constructie en het onderhoud van een kruidentuin van enige omvang geen sinecure is.

Vaak groeien deze tuintjes, die oorspronkelijk bedoeld waren als een verrijking op esthetisch gebied voor de tuin enerzijds en als leverancier voor allerlei helende planten voor huis en keukengebruik, uit tot haarden van kommer en kwel. Na enkele jaren blijven er van de oorspronkelijke beplanting nog maar een paar planten over, die in een zo vergevorderde staat van verwildering en omvang verkeren, dat je er letterlijk je kont niet meer kunt keren.

Dan is er nog de werking van de kruiden. Het onoordeelkundig gebruik van een kruid heeft al menig maal geleid tot serieuze uitslaande allergieën, al dan niet gepaard gaande met de meest uiteenlopende vergiftigingsverschijnselen.

Lees daarom eerst deze tips, voordat je je op het heksenpad begeeft.....

Hoe leg ik een heksentuin aan?

- Ligging:** De meeste kruiden hebben veel licht en warmte nodig omdat de inwerking van de zon hun medicinale en smaakgevendende kwaliteiten versterkt. Je zoekt dus een zonnig plekje in je tuin uit om een heksentuin aan te leggen. De oostkant is tijdens de winter te koud en krijgt te weinig zon. Het noorden is om dezelfde reden eveneens ongeschikt. Daarom kies je bij voorkeur de zuidwestkant als de geknipte plek om een kruidentuin neer te poten.
- Bodem:** Kruiden verlangen een lichte, humusrijke en goed water doorlaatbare grond. Een teveel aan voedsel en water is fataal voor de meeste kruiden. Sommige, zoals munt, engelwortel, valerian en smeerwortel, verlangen een vochtige en voedselrijke bodem. Natte en zware gronden zijn taboe. Er zijn ook kruiden die zon, halfschaduw of schaduw verkiezen. In de praktijk trekt een kruid zich vaak weinig aan van hetgeen op het label staat.
- Voeding:** Een regelmatige toevoeging van compost vult over het algemeen de voedselreserves voldoende aan. Bij een te rijke voeding gaan de planten bladeren vormen en nemen hun geneeskundige en aromatische stoffen af. Vermijd een sterke en snelwerkende stikstofbemesting. Het geven van een organisch mest (compost) dat langzaam in de bodem afbreekt is de uitgelezen vorm van bemesting voor de kruidentuin.
- Soorten:** Kruiden die veel zon en een goed waterdoorlaatbare bodem vragen zijn: lavendel, rozemarijn, tijm, manjolein, wijnruit, salie, hysop, bonenkruid, citroenkruid, venkel, anijs, dille, moederkruid, bernagie, alsem, kamille en bijvoet. Kruiden die halfschaduw en een vochtige bodem verkiezen zijn: munt, peterselie, vrouwenmantel, engelwortel, rooms kervel; citroenmelisse, moerasspirea, lievrouwbeedstro, selderij, mierikswortel, valerian, brandnetel en bieslook. Kruiden die het liefst in de zon en op een vochtige bodem staan zijn: zeepkruid, heemst, basilicum, goudbloem, lavas, Sint-Janskruid, aardpeer, karwij, boerenwormkruid en paardebloem.

Filmpjes over heilzame tuinen en planten:

- [Gentiana](#)
- [Mississippi medicinal plant garden](#)
- [Medicinal flowers](#)
- [Identify herbs and their uses](#)
- [Know about herbs](#)
- [Herbs for beginners](#)
- [History of herbs](#)
- [How to dry herbs](#)
- [Grow your own medicinal herbs](#)
- [The right plants for a medicinal garden](#)
- [The magic of herbs](#)



Ontwerp

1. Grootte: De grootte van een kruidentuin is afhankelijk van de beschikbare ruimte en de tijd die je wil besteden aan het onderhoud en het wieden van het onkruid.
2. Vorm: Kies je voor een formele tuin dan maak je aparte bedjes die je met buxus omzoomt. Tussen de perceeltjes leggen we smalle paadjes. Deze tuin kan volstrekt op zichzelf bestaan en volledig gescheiden zijn van de bestaande tuin. Een formele tuin je met een moestuin combineren. Een nadeel van een formele tuin is dat de structuur erg vast is en dat gaat na een tijdje vervelen.



Nast de formele tuin is er de wilde tuin. Een dergelijke tuin aanleggen is kinderspel. Je kiest een plaats uit in de tuin waar je de kruidentuin wil creëren. Het gemakkelijkste ruil je een gedeelte van het gazon hiervoor in. Met behulp van een grasmachine trek je paden in het gras. Hierbij laat je je fantasie de vrije loop. De afgereden banden vormen de paden van de kruidentuin. De percelen tussen de paadjes spit je om. Hierin komen dan later de kruiden.

Je kunt ook een bestaande moestuin combineren met een heksentuin. Zo krijg je een bonte mengeling van kleuren, geuren en smaken. Sommige kruiden verspreiden luchtjes of bepaalde stoffen die schadelijke insecten weren. Doorgewinterde tuinders planten stevast bepaalde kruiden in combinatie met bepaalde groenten, bloemen of heesters. Alsem, leverkruid, paardebloem en smeewortel zijn kruiden die andere planten (dus ook onkruid!) uit hun buurt weren door de giftige stoffen die hun wortels afgeven. Basilicum en peterselie doen het uitstekend bij

tomaten. Bernagie is een bijenplant en lokt deze diertjes naar de aardbeien en verbeteren zo de bestuiving. Bieslook, knoflook en lavendel voorkomen luizen bij rozen en goudsbloem klaart dezelfde klus bij de tomaat. Pepermunt, salie en tijm weren koolwitjes. Pepermunt verjaagt ook aardvlooien. Rozemarijn stoot wortelvliegen af.

Tot slot is er een combinatie van kruiden mogelijk in een bloemenborder. Veel kruiden ogen zeer decoratief (zowel wat bloem, blad en groeiwijze betreft). Op deze wijze koppel je het nuttige aan het aangename. Vele kruiden vertonen de nijing om te gaan woekeren of zich in grote getallen uit te zaaien. Houd hier rekening mee! Bij de aanleg van een kruidentuin gelden dezelfde regels als bij een "gewone" border. De hoge planten zet je in het midden (als de bedden van alle zijden toegankelijk zijn) of achteraan.

Aanvaarbare kleurcombinaties van de bloemen spelen ook een rol bij de opbouw van een mooie, gecombineerde tuin. Vaak zijn bladeren van de kruiden groen en grijs en de meeste bloemen hebben geen uitgesproken kleuren, hetgeen mooie combinaties toelaat.

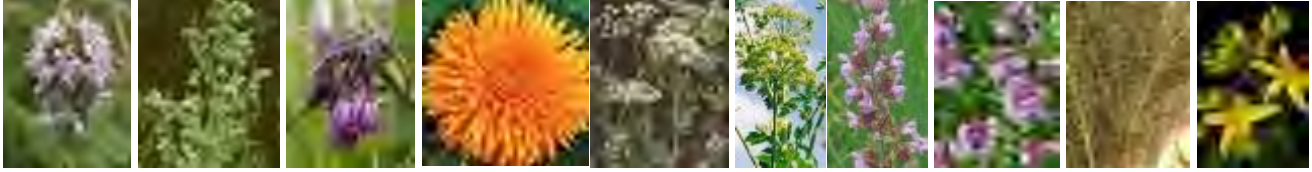
3. Thema's

- Geurentuin: Iemand die zijn neus voor wat meer wil gebruiken, is er de lekkere geurentuin. Een dergelijke tuin nodigt uit om planten aan te raken, te ruiken, om geuren te herkennen en om ze te gebruiken in thees en potpourri. De kruiden die in een dergelijke tuin niet mogen ontbreken zijn: citroenverbena, citroenmelisse, tijm, lavendel, hysop, marjolein, bergamot, geurpelargoniums en balsemwormkruid.



- Medicinale tuin (de originele "heksentuin"): Wie als "doe-het-zelver" geneesheer annex apotheker een blakende gezondheidstoestand in handen wil houden, is aangewezen op het inrichten en onderhouden van een goed gestoffeerde en uit de kluiten gewassen medicinale tuin. In een dergelijke tuin bevinden zich planten die sinds jaar en dag bekend staan voor hun helende capaciteiten. Je kunt met deze planten allerlei huismiddeltjes vervaardigen om eerste hulp te bieden bij snij- en brandwonden, insectenbeten en nog veel meer dagelijkse ongemakken.

De kruiden voor een dergelijke tuin zijn: munt, alsem, smeerwortel, goudsbloem, anijs; engelwortel, salie, rozemarijn, tijm, venkel, citroenmelisse, Sint-Janskruid, hysop, vrouwenmantel, guldenroede, mierikswortel, kamille en duizendblad.



- Kruiden-in-de-pot tuin: Wie maar over een piepklein tuintje beschikt en toch kruiden wil houden, plant deze onvolprezen keukenkruiden: rozemarijn, basilicum, marjolein, citroenverbena, laurier, lavendel, ananassalie, tijm, dragon, bonenkruid en lavas.



Oogsten

Op een zonnige dag, na het opdrogen van morgendauw: dat is de beste tijd om kruiden te oogsten. Je plukt alleen de gave en schone delen. Tijdens de verwerking beperk je je tot het wassen en probeer je de bladeren zo min mogelijk te kneuzen. Dit laatste zorgt ervoor dat ze later bij het drogen hun kleur en geur beter behouden.

- De bloemen snijd je af bij het begin van de bloei. Ze bezitten dan nog alle vitale krachten.
- De bladeren verwijder je net voor de bloei van het kruid.
- De wortels neem je weg in het voorjaar, als alle sappen hierin teruggetrokken zijn.
- De zaden verzamel je als de stengels verdorren en de zaaddoos vaal wordt.

Bewaren

Het drogen van kruiden gebeurt zo snel mogelijk in een goed geventileerde ruimte en liefst niet in het zonlicht. Je kunt de kruiden ook invriezen. Dit biedt een oplossing voor kruiden die hun geur en kleur verliezen bij het drogen. Voor peterselie, lavas en sleedoorn vormt het diepvriezen een goede oplossing. In olie kun je eveneens kruiden bewaren. Na een drietal weken geven de kruiden hun krachten aan de olie af. Deze olie bewaar je in een donkere fles. Goudsbloemolie en Sint-Jansolie zijn bekende en helende producten. Tot slot bewaar je kruiden in azijn. Er is heerlijke kruidenazijn van dragon, frambozen, laurier enz.



Kruidenapotheek in de berm



De laatste dertig jaar dacht bijna niemand er nog aan dat wilde planten ook nuttig kunnen zijn. De kruidenkennis werd niet meer doorgegeven van ouders naar kinderen, en raakte vergeten. Planten waren immers niet meer belangrijk, want de scheikundige industrie distilleert meer middeltjes dan er kwalen zijn. Toch weet de wetenschap heel goed hoe waardevol wilde planten zijn, want in bijna alle geneesmiddelen zitten kruiden. En die kruiden verrichten wonderen.

Terug naar de natuur

Niettemin werden heilzame wilde planten als onkruid platgespoten, omgeploegd of gewoon aan hun lot overgelaten. Tot de volksgeneeskunde opnieuw de kop opstak en de homeopathie werd geboren. Homeopathie gebruikt alleen middelen die uit kruiden bereid zijn, zonder dat er scheikundige stoffen aan werden toegevoegd.

Beter met wilde planten

De meeste planten zijn eetbaar, maar natuurlijk zijn ze niet allemaal even lekker. Het merendeel van de eetbare gewassen bezit ook geneeskrachtige eigenschappen. Hun kracht wordt op verschillende manieren aangewend.

Je kent ongetwijfeld de kruidenthee, linde-, kamille-, munt-, en rozenbottelthee. Op de fijngemalen, gedroogde blaadjes giet je kokend water en dat drink je als slaapmutsje, of gewoon omdat het lekker is. Een andere helende kracht van kruiden zit in de etherische oliën. Deze oliën zorgen onder meer voor de geur van een plant. De homeopathie weet dat. Ze gebruikt die krachtige olie. Anijsolie zorgt er bijvoorbeeld voor dat je wat minder zenuwachtig wordt.

Wilde planten proeven

Na een lange winter voel je je loom en lusteloos. Tijdens die donkere maanden adem je immers te weinig buitenlucht in, eet je zelden verse groenten en krijg je te weinig lichaamsbeweging. Daardoor hopen de afvalstoffen zich in je lichaam op en voel je je als een vaatdoek. Gelukkig heeft de natuur een kosteloos middeltje in huis. Heel wat voorjaarskruiden zitten boordevol vitaminen die het bloed zuiveren. Met zuiver bloed voel je je weer fris en levenslustig.

Maak in maart-april eens een lenteslaaije van weegbree, duizendblad, madeliefjes, de groene blaadjes van paardebloem en brandneteltopjes. De smaak is fris en al deze tintelende kruiden maken je lijf weer sterk.

Een apotheek in de berm

Tegen elk kwaaltje is een kruid gewassen, en dat kruid vind je in de berm, zomaar naast de weg.

Heb je je keel schor gekucht en je longen uitgehoest, dan brengen vlierbessensiroop en venkelthee je wat rust.

Loop je al dagen rond met een verstopte neus en dove oren, dan kunnen lindethee en thee van de bloemen van de moerrasspiraea (bevat aspirine) je lijdensweg wat verlichten.

Heb je last van een vervelend wondje dat slecht geneest, dan helpen kompressen van geplette smeerwortel- of daslookblaadjes.

Sint-Jansolie is een wondermiddel tegen zonnebrand of kleine brandwondjes. Het Sint-Janskruid is een klein, geel bloemetje. Pluk een handvol bloemblaadjes en giet er een kwart liter olijfolie over. Dit goedje laat je veertien dagen in de zon staan. Roer er elke dag eens in. Na twee weken heb je een rode brij die je moet filteren. Het vocht is de Sint-Jansolie.

Filmpjes over geneeskrachtige wilde planten:

- Herken de wilde plant: [deel 1](#) / [deel 2](#) / [deel 3](#)
- [Eat the weed](#)
- [Wild free food and medicine](#)
- [Wild edibles](#)
- [Paardebloem eten](#)
- [Flora of the Netherlands](#)
- [Wild edible and medicinal plant uses](#)
- [Heal yourself with plants](#)
- [How to use plants to heal](#)
- [Medicinal plants](#)
- [Wild plant healing](#)

Wat kun je zoal met vlierbloesem doen?

Nu de vlier (*Sambucus nigra*) volop in bloei staat is misschien wel het moment om eens iets nieuws uit te proberen. Je hebt de bloemen zomaar voor het plukken.



De tot 5 meter hoge plant is zowat overal terug te vinden, in de nabijheid van oude boerderijen, langs velden en wegetjes, overal voelt de vlier zich thuis. De vlier kan zeer gemakkelijk verplant worden dit omdat hij snel wortels aanmaakt. Hij verwildert snel door het overbrengen van bessen (zaden) door vogels. De volwassen vlier is zéér sterk en het hout zeer taai, de takjes echter zijn zeer buigzaam en met wit merg gevuld. De bloemen zijn wit tot geel van kleur en ruiken zoet. De vruchten zijn blauw-zwart van kleur.

Opgelet: niet rijpe bessen en bladeren van de gewone vlier zijn giftig, ook de niet rijpe bessen van de trosvlier. Dus nooit voor consumptie gebruiken!

Er zijn vier vliersoorten in onze streken te vinden:

1. gewone vlier (*Sambucus nigra*)
2. gele vlier (*Sambucus nigra* "Aurea") - zeer decoratief als sierheester met goudgeel blad
3. peterselievlier (*Sambucus nigra* "Laciniata") - vlier met sterk ingesneden blad
4. trosvlier of bergvlier (*Sambucus racemosa*) - geeft rode bessen

De bloemen van de eerste drie soorten komen in aanmerking voor ondergenoemde recepten.

1. Omdat het lekker is: fris vlierbloesemdrankje

Wat heb je nodig?

30 vlierbloeschermen - 1 liter kokend water - 1 kg suiker - 4 à 5 citroenen - 20 gr citroenzuur

Zo maak je het:

- Kook 1 liter water, los er de suiker in op
- Doe bloesems + stukjes citroen met schil en citroenzuur in een kom
- Gebruik alleen citroenen waar de schil onbehandeld is anders zonder de schil!
- Giet er het kokende suikerwater bij
- Laat 4 dagen trekken op een koele plaats
- Zeef
- Verdeel alles in porties

Filmpjes over vlierbloesum:

- [Vlierbloesemsirop maken](#)
- [Vlierbloesemlimonade maken](#)
- [Healing plant: elderberry](#)
- [Making elderberry wine](#)

Bovenstaand mengsel kan diepgevroren worden. Een koffielepelkje van het diepgevroren mengsel als bodempje in een glaasje champagne of mousserende wijn zorgt voor een prima en uiterst verfrissend aperitiefje. Wil je een iets straffer aperitief, dan kan je aan het geheel nog een scheutje witte rum toevoegen. Ook als sorbet komt het mengsel uitstekend tot zijn recht, in een mooi sorbetglas met een beetje witte rum overgoten, is dit een feestelijk tussendoortje, en op een zwoele zomeravond bij de zomerse barbecue helpt dit laatste om onze maag tot rust te laten komen. Dit mengsel is ook dorstlessend in zéér koud spuitwater, het wordt toegevoegd naar eigen smaak.

2. Om de geneeskrachtige eigenschappen: Vlierbloesemsirop

De bloemen van de vlier (vers of gedroogd) zijn laxerend en zweetafdrijvend. Dus echte opruimers voor de schadelijke stoffen in ons lichaam. De vruchten hebben een groot gehalte aan vruchtzuren, vooral de aanwezigheid van een hoog gehalte aan vitamine C komt goed van pas in de strijd tegen virusinfecties. Vlierbloesems kan je gebruiken in de strijd tegen verkoudheden. Zet eens thee van de geplukte vlierbloesems. Bij keelontstekingen kan met ook gorgelen met deze thee (bij deze toepassing geen suiker toevoegen). Het verlicht de pijn en werkt ook genezend. Je zet deze thee als volgt: 2 grote lepels vlierbloesems laten trekken in een halve liter kokend water, ongeveer 5 à 10 minuten. Je kan de thee zoeten met honing of suiker, drink hem liefst zo warm mogelijk (zweetafdrijvend!).

Een stuk van de jonge nog groene bast verzacht de pijn van brandwonden. Leg het wondvlak van de bast op de wonde en de pijn zal afnemen, goedkoop en efficiënt.

Je hebt nodig:

Rijpe vlierbessen - suiker - 4 of 5 kruidnagels.



Zo maak je het:

Verwijder de onrijpe en eventueel beschimmelde en beschadigde bessen. Met een vork kan je de zwarte (rijpe) bessen van de trossen afritsen. Kook de bessen op een zacht vuurtje in wat water, wanneer ze zacht en opengebarsten zijn, komt het sap vrij en kun je het uitpersen en zeven door een neteldoek of fijne zeef. Kook het gezeefde vlierbessap vervolgens samen met de toegevoegde suiker en de kruidnagels tot de massa een geleachtig geheel vormt (verhouding: 1 liter sap op 1 kg suiker). Schep op het einde het schuim met een schuimspaan weg. Giet de gelei over in voorverwarmde, steriele flessen, doe er (voor de sier, dus het hoeft niet) eventueel nog een paar schijfjes sinaasappel en ongekookte schermen vlierbloesem bij en sluit ze daarna onmiddellijk af. Bewaren op een donkere en koele plaats.



Hoe gebruik je het?

De vlierbes heeft een reinigende en genezende werking. De immuniteit wordt versterkt, bij griep en verkoudheden verlicht het de ongemakken en versnelt het de genezing. Ideale verhouding bij verkoudheid is: de helft vlierbessiroop en de helft water tot aan het kookpunt brengen en dit drankje zo heet mogelijk opdrinken. Zo ga je zweten waardoor de giftige stoffen uit het lichaam verdwijnen. Vlierbessiroop is ook lekker in een kopje thee.

De toevoeging van kruidnagel aan de siroop heeft behalve zijn conserverende eigenschap ook nog het voordeel dat het antiseptisch werkt en zo ook bijdraagt tot de genezing van griep en verkoudheden.

3. Omdat je er mooier van wordt: Vlierbloesemlotion

Van de bloesems kan je ook een lotion bereiden, een uitstekend reinigingsmiddel voor de huid. Hiervoor dompelen we een kopje bloemblaadjes (zonder steeltje) onder in een liter heet water gedurende enkele uren. Je kan er wat honing of glycerine bijdoen, het ruikt dan heerlijk en het werkt nog beter!



4. Om mee te verven: Vlierbloesem-kleurstof

Je kan je haar kleuren met de verf die vrijkomt uit de blauwzwarte bessen. Deze verf kan je ook gebruiken om kledingstukken of stoffen op natuurlijke wijze te kleuren.

Geneeskrachtige klaploper

De klaproos is een mooie bloem die rood van kleur is. Hij komt oorspronkelijk voor in het Middellandse Zeegebied en heeft zich door heel Europa, Azië en Noord Afrika verspreid. Hij is ingevoerd in Noord Amerika, Nieuw Zeeland en Australië waar hij het goed doet. Je kunt hem voornamelijk vinden in berm en omgewoelde stukken grond. Vroeger was deze geneeskrachtige, eenjarige plant veelvuldig in korenvelden te vinden maar het gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen heeft daar een eind aan gemaakt.



De klaproos in de oudheid

De oude Egyptenaren maakten slingers van klaprozen. Dat hebben historici kunnen afleiden uit de resten van graven die zijn gevonden. De antieke Grieken en Romeinen aten de zaden. Ze deden deze samen met de blaadjes door salades. Rembert Dodoens, de baanbrekende kruidenwetenschapper, beschreef de slaapverwekkende werking van het sap en de zaden.

Hij beval het aan als slaapmiddel door het met honing of wijn te mengen. De oude Kelten gebruikten het sap van de klaproos om het door een pap te doen die men aan huilbabies gaf. Zo vielen de babies snel in slaap waardoor men van de geluidsoverlast door huilbuien was gevrijwaard. Het babietje slaapt als een klaproos.



Etymologie van de klaproos

In het Latijn heet de klaproos: papaver rhoeas. Van de Kelten komt het woord papaver. Papa betekent namelijk brij of pap in het Keltisch, ontleend aan hun toepassing op huilbabies. Rhoëas komt uit het Grieks en betekent "vallend". Dat slaat op de bloemblaadjes die inderdaad snel vallen als ze eenmaal hebben gebloeid. Wat overblijft is een bol met het sap en de zaden.

Klaproos als medicijn

Voor het gebruik van de geneeskracht van klaproos worden voornamelijk de bloemen aangewend. De maximale dosering is ongeveer 1.5 gram per dag. Andere toepassingsmogelijkheden zijn moedertinctuur, fijngemalen poeder in capsules en een hoestsiroop. Klaproos wordt voornamelijk ingezet tegen milde aandoeningen als verkoudheid, matige slapeloosheid, lage koorts en menstruatiekrampen. Oor deze aandoeningen kun je het middel zelf gebruiken maar voor ernstige ziekten is het raadzaam een fytotherapeut in de arm te nemen.

1. Tegen hoest: Klaproos werkt verzachtend op de keel en luchtwegen. Het werkt goed als hoestbedarend middel door de rustgevendende eigenschappen. Ook werkt het slijmoplossend en krampwerend, waardoor de hoestneiging verdwijnt. Milde gevallen van bronchitis, hoest en kramphoest. Kunnen met op klaproos gebaseerde medicijnen verdreven worden. Daarnaast werkt het goed tegen kinkhoest, strottenhoofdontsteking met heesheid, keel- en amandelontsteking. Dat laatste gebeurt voornamelijk in combinatie met andere kruiden.



Als er veel klaprozen bij je in de buurt staan kun je deze gebruiken voor het maken van hoestsiroop. Hier volgt het recept. Hoestsiroop van klaproos:

- Overgiet 250 gram verse, gewassen bloemblaadjes met een halve liter kokend water,
- Doe het geheel in een schone (uitgekookte) fles en sluit deze goed af,
- Laat het een dag staan,
- Voeg vervolgens 750 gram honing aan het geheel toe,
- Verwarm het maar niet warmer dan 35 graden,
- Meng het geheel zorgvuldig tot er een homogeen geheel ontstaat.



Maximale dosering is twee glaasjes siroop per dag.

2. Als rustgevend middel: Klaproos is een kalmerend middel en slaapverwekkend middel. Onrustige slaap en slapeloosheid bij ouderen of kinderen kan worden genezen door klaproos. Indicaties zoals zenuwachtigheid, rusteloosheid, nervositeit, prikkelbaarheid, angst, overdreven emotiviteit, palpaties (hartkloppingen) en hartarythmieën (goedaardige hartritmestoornissen) kunnen worden opgelost door het innemen van klaproos.

3. Als krampwerend middel: De bloemblaadjes werken spasmolytisch, wat krampwerend betekent. Het werkt daarom goed tegen kramp in het algemeen, maagkrampen en menstruatiekrampen. Daarnaast werken de blaadjes als emmenagoog, een medisch woord wat staat voor menstruatief bevorderend. Een werking die in deze alinea genoemde effecten ondersteunt is het feit dat klaproos licht analgetisch werkt. Analgetisch betekent pijnstillend.

4. Uitwendig gebruik: Een compres van klaproos op de oogleden werkt goed tegen vermoeide ogen en geïrriteerde ogen. De verzachtende eigenschappen van de bloem zijn hier voornamelijk verantwoordelijk voor. Daarnaast wordt klaproos gebruikt om mee te gorgelen. Op deze wijze gaat het angina of keelpijn tegen.
5. Cosmetisch gebruik: De rode bloemen worden gebruikt om over de wangen te worden gewreven zodat je een natuurlijke rode bloes verkrijgt. Je wangetjes worden rozig. Wanneer je 15 gram bloemblaadjes in een halve liter water kookt en het laat afkoelen en zeven, dan heb je zelf een natuurlijke lotion voor je huid gemaakt. Je huid zal er frisser uitzien als je de lotion opdoet. Je kunt een doek in het water deppen en dit als compres voor de huid gebruiken.



Het eten van klaproos

De zaden van de klaproos worden net als maanzaad in het eten gebruikt. De zaden bevatten geen alkaloiden die voor gevaarlijke werkingen zouden kunnen zorgen. De klaprooszaden kunnen gebruikt worden om een olie uit te persen dat je net zoals olijfolie kunt gebruiken om in te bakken of over salades te doen. De bladeren kunnen ook gegeten worden, maar met mate. De bladeren kun je plukken als de zaadbol nog niet is verschenen. Je kunt de bladeren rauw eten of op dezelfde wijze als spinazie koken. de bloemetjes kun je ook eten; je kunt ze als sla blaadjes door een salade mengen of bovenop de sla leggen om de mooie kleur.

Overdosis klaproos

Klaproos kent geen bijwerkingen noch contra-indicaties noch interacties met andere geneesmiddelen. Daarbij moet wel in aanmerking worden genomen dat de maximale dosering van de bloemblaadjes 1.5 gram per dag is en niet overschreden mag worden.

In de siertuin:

Algemeen:

- Bij droogte niet vergeten water te geven!
- Opvullen van de bloembakken:
Zet de planten in een bloembak, in schalen, potten die onderaan voorzien zijn van enkele afwateringsopeningen. Zitten er onderin de bloembak geen gaten, dan boor je er enkele. Leg een potscherf over het gat zodat de potgrond het gat niet verstopt. Tik de aangekochte plant voorzichtig uit zijn potje zodat de wortelkluit niet breekt en uit elkaar valt.
Gebruik alleen goede, kiemvrije kwaliteitspotgrond. Deze werd zodanig samengesteld dat hij optimaal voldoet aan de bodemeisen van uw plant. Bijbemesten hoeft de eerste maand niet te gebeuren daar er voldoende meststoffen in het potgrondmengsel verwerkt zijn. Duw de potgrond rond de wortels goed aan en geef na het inplanten rijkelijk water. Bij zonnig weer moet je van nu af aan je planten in potten en bakken iedere dag water geven. Koop ook bijhorende onderschotels voor uw potten en bloembakken. Geef water dan bij voorkeur in de onderschotels, via de openingen zullen de planten het water opzuigen dat ze nodig hebben.
- Als je een hangmand samenstelt, moet je met een stuk plastic of een schotel onderin zorgen dat er wat water in kan blijven staan. Dan verdroogt zo'n mand lang niet zo snel.



Snoeien:

- Verwijder de uitgebloeide bloemen van rododendrons voorzichtig tussen duim en wijsvinger.
- Uitgebloeide struiken zoals Kolkwitzia, Deutzia, Philadelphus, Psychocarpus, Weigela mogen nu worden gesnoeid. Ze zullen volgend jaar bloeien op de takken die ze dit jaar vormen. Verwijder ook elk jaar een paar van de oudste, dikste takken. Snoei deze tot helemaal bij de voet van de plant weg. De struiken lopen van onder af weer uit en blijven zo als het ware 'eeuwig jong'.
- Snoeien van Buxus mag in juni gebeuren. Bij het snoeien van Buxus wacht je het best tot het een bewolkte dag is. Als je een Buxushaag op een warme zonnige dag snoeit dan zal deze na enkele dagen verbrandingsverschijnselen tonen. Buxushaagjes snoei je indien mogelijk best niet met een elektrische haagschaar. Bij het gebruik van een manuele heggeschaar spuit je de buxushaag eerst nat zodat deze nog soepeler doorheen de takjes kan glijden. Dit is beter voor uw armen en voorkomt ook weer verbranding van de gesnoeide toppen.
- Hagen van Taxus, beuk, haagbeuk en de snelgroeiende Leyland-coniferen kunnen in de maand juni worden geschoren. Als je hagen snoeit voor de langste dag (21 juni), dan vormen deze nog nieuwe scheuten. Meestal zul je in augustus een tweede keer moeten knippen.
- Snoei de groene takken weg bij bontbladige heesters of bomen, ze gaan anders overheersen.
- **Meer over snoeien.**



Filmpjes:

- [Bloembakken en hangig baskets vullen](#)
- [Werken met hoogte in een bloempot](#)
- [Opfrisbeurt gazon na winter](#)
- [Hoe snoei ik.....](#)
- [Haag mooi taps snoeien](#)
- [Buxus snoeien in mei en juni](#)
- [Zomerstekken](#)
- [Vaste planten steunen](#)
- [Zomeronderhoud vaste planten](#)
- [Zomerbollen planten](#)
- [Water geven en mulchen](#)
- [Draadalg voorkomen](#)
- [Waterplanten planten in een mand](#)
- [Onkruid verwijderen op grindpad](#)

Plantenborders:

- Planten die in potten zijn opgekweekt kunnen het jaar rond worden uitgeplant. Denk er wel aan van ze de eerste weken bij warm weer van water te voorzien.
- Onkruid wieden blijft belangrijk, zeker nu de eerste soorten in het zaad komen.
- Verwijder de uitgebloeide bloemen van bijvoorbeeld lupinen, riddersporen, euphorbia's, veronica's,...
- Stekken snijden van vaste planten gaat nog vrij gemakkelijk, onder andere Nepeta (kattenkruid), Sedum, Anthemis, Dianthus,...
- Vergeet uw borders niet te bemesten. Je planten kunnen nu wat extra voedsel goed gebruiken!
- Door regen en wind omgevallen planten steunen met bamboestokken of rijshout.
- Eenjarigen en perkgoed mogen nog steeds worden uitgeplant maar geef ze de eerste weken na het planten wel regelmatig water
- Sommige eenjarigen kunnen nu nog buiten ter plaatse worden gezaaid: Clarkia, Godetia, Calendula,...

Gazon:

- Het gazon 1 of 2 keer per week maaien, afhankelijk van de groei. In droge periodes minder vaak maaien en het gras niet te kort afrijden. Om uitdroging door te grote verdamping tegen te gaan kan bij warm weer met maaien beter gewacht worden tot 's avonds. De verse snijwonden van het maaien verdampen immers veel meer.
- Grasmaaisel op de composthoop goed open spreiden. Indien het maaisel op een hoop wordt gelegd zal het liggen broeien, rotten en verslijmen wat de composthoop niet ten goede komt. Je kunt het ook als mulch onder bomen of rond planten leggen. Dan mag het gras echter niet gebloeid hebben.
- Verwijder onkruid uit het gazon, steek het uit of gebruik onkruidbestrijdingsmiddelen.
- Strooi als er regen is voorspeld kunstmest op het gazon, herhaal dat over een maand. Zo hou je je gazon gezond!
- Steek het gras met een graskantensteker langs een gespannen plantkoord af. Zorg ervoor dat de graskantensteker schuin de grond in gaat. Zo staan de kanten stevig vast dit om te vermijden dat de boord afbrokkelt. Het gras zal dan ook veel minder vlug in de percelen groeien of woekeren.
- [Meer over het gazon](#)



Bloembollen en -knollen:

- Er zijn minstens zes weken verstreken na de bloei van de tulpen, paaslelies, blauwe druifjes, krokussen,... De bladeren mogen dan ook worden afgesneden. Indien je te snel na de bloei de bladeren verwijdert, zullen de bollen het volgende jaar veel minder tot niet bloeien. Bloembollen kunnen wanneer het blad is afgestorven ook worden opgegraven, gedroogd en bewaard.
- De op pot gekweekte Canna's (Indisch bloemriet) en de lelies moeten nu dringend de grond in. Je kunt ze uiteraard ook verder in potten laten uitgroeien voor op het balkon of op een terras. In potten zullen ze wel veel water nodig hebben.
- De bolletjes van de herfstanemonen mogen drie maanden voor het bloeien de grond in. Door de knolletjes nu te planten zullen ze bloeien als de meeste planten over hun hoogtepunt heen zijn..
- [Meer over bloembollen](#)



Vijver:

- Eendekroos vormt in veel vijvers een vervelend probleem. Het is makkelijk te verwijderen met een schepnet.
- Algen / wieren zijn over het algemeen een indicator voor de waterkwaliteit waarin zij voorkomen. Te veel algen in de vijver wijst op te voedselrijk water. Overdag produceren ze zuurstof maar 's nachts zullen de algen zoveel zuurstof uit het water opnemen dat andere organismen niet kunnen overleven. Algen verwijderen lukt makkelijk met een stok waar u ze omheen draait. Een riek met daaromheen kippengaas gewikkeld is ook handig om in de vijver te roeren en alzo de wieren op te vissen.
- Het is een goed tijdstip om nieuwe vissen in de vijver te zetten. Het water is nu al een stuk opgewarmd en de vissen zullen zich snel aanpassen aan de watertemperatuur. Als je vissen koopt in een plastic zakje, breng deze dan zo snel mogelijk naar huis want de zak bevat slechts een beperkte hoeveelheid zuurstof. Laat de vissen voorzichtig in de vijver glijden.
- [Meer over vijvers](#)

Kuiplanten:

- Kuiplanten zijn veeleisend. Vergeet niet ze ieder dag water te geven (ook als het regent dit in de gaten blijven houden) en liefst ook iedere week wat voeding.

Eten uit je eigen knollentuin

Het is een uitdaging om ook in de winter nog uit je moestuin te kunnen eten en zo verse vitamines naar binnen te krijgen. Omdat de supermarkten tegenwoordig in alles voorzien, zijn we een beetje vergeten hoe dat dat moet. Maar er zijn veel vergeten knolgewassen die leuk zijn om uit te proberen. Als je ze deze maand poot of zaait, kun je ze van de winter eten.



Filmpjes over vergeten knollen:

- [Vergeten groenten](#)
- [Koken met vergeten groenten](#)
- [Feest der vergeten groenten](#)
- [Vergsten wintergroenten](#)
- [Pastinaak kweken](#)
- [De aardpeer](#)
- [Schorseneren schillen](#)
- [Bietjes kweken](#)

Sommige van de meer bekende knollen, zoals wortelen, aardappelen en bieten, kun je voor de eerste vorst inkuilen of vorstvrij in vochtig zand bewaren. Niet iedereen heeft echter die mogelijkheid. Daarom gaat het hieronder om soorten die je de hele winter in de grond laat staan en oogst als je ze nodig hebt. Tenzij het hard vriest natuurlijk....

Daarnaast is gekeken naar de opbrengst. Daarom zijn soorten als de Japanse andoorn (*Stachys affinis*), Teunisbloem (*Oenothera biennis*) of Amerikaanse aardnoot (*Apios americana*) niet meegenomen. Leuk om te kweken, maar de oogst is hoogstens een paar handen vol en daar doe je dan nog uren over om ze schoon te maken.

Als laatste criterium is gekeken naar hoe lang het duurt voordat je genoeg knollen hebt om te oogsten. Daardoor vielen de aardaker (*Lathyrus tuberosus*) en oca (*Oxalis tuberosa*) af. Die kunnen pas na een paar jaar worden geoogst.

Uiteindelijk blijven deze knollen over, waarvan je (als alles goed gaat) aanstaande winter al kunt eten:

- **Aardperen** (*Helianthus tuberosus*): plant één knol en na een jaar zit er een hele klomp knollen in de grond (wel alles uit de grond halen, hij kan woekeren!). Je plant de knollen, die het bijna overal goed doen, behalve in de diepste schaduw. Zet ze 30 cm. uit elkaar. Uiteindelijk wordt hij 2-4 meter hoog. Laat de planten niet in de herfst niet in bloei komen, dat gaat ten koste van de knollen. Oogst alle knollen gedurende de winter en laat er een paar over om in het volgend jaar te planten. Overjarige zijn ze minder smakelijk. Geschild en ongeveer 20 minuten gekookt lijken ze op aardappelen, maar dan iets zoeter en slijmeriger. De rauwe snippers hebben een stevige, sappige en lichtzoete beet en doen het goed in de salade
- **Schorseneren** (*Scorzenera hispanica*): Lange wortels met een zwarte schil en een blank hart. Geschild lijkt de smaak op die van asperges en is zeer de moeite waard, ondanks het feit dat ze lastig schoon te maken zijn. Deze planten zaai je in grond die goed los is en waar geen stenen in zitten. Afstand tussen de rijen is 20 cm en de planten kunnen op 10 cm. afstand van elkaar komen te staan. Zaai ter plekke, anders beschadig je de wortels. Bedek de planten in de winter met stro, zodat de vorst er minder vat op krijgt en je langer kunt oogsten. Graaf bij het oogsten eerste een sleuf naast de schorseneren. De zeer lange wortels kunnen dan vanuit die sleuf worden vrijgemaakt en opgegraven.
- **Haverwortel** (*Tragopogon porrifolius*): de smaak lijkt op die van schorseneer, maar het schoonmaken is een stuk gemakkelijker. De plant bloeit in het tweede jaar, met mooie paarse lintbloemen. Zaai en verzorg zoals de hiervoor genoemde schorseneer. Omdat de wortels minder lang worden, zijn ze gemakkelijker te oogsten. De oogst is echter wel kleiner.
- **Biet "Red crapaudine"**: Rode bieten moeten vanaf november koel en vorstvrij worden bewaard, bijvoorbeeld door ze in te kuilen. Er is echter een oud ras, dat wel flink wat kou verdraagt en dat in de meeste winters in de grond kan blijven. De knollen hiervan zijn niet bol maar tolvormig, erg groot en met een kurkachtige schil. Niettemin smaken ze heerlijk. De plant kan tot 10 graden vorst hebben. Door hem met stro af te dekken kan het bevriesmoment nog worden uitgesteld. In natte winters kunnen de koppen gaan rotten, dus dek het stro met plastic af. Een hoop moeite, maar de smaak maakt het meer dan waard! Zaai in rijen, op 25 cm. van elkaar en dun uit op ongeveer 10 cm. Er komen op 1 plek meerdere plantjes op. Laat hiervan de sterkste staan.



- **Pastinaak** (*Pastinaca sativa*): tot de komst van de aardappel in de 16e eeuw, was de pastinaak Neerlands hoofdvoedsel. De grote, witte wortels smaken mildzoet met een vleugje anijs. Je kunt ze koken of bakken, of in de hutspot gebruiken. Zaai rijen op 35 cm. afstand en dun uit op 15 cm. Tussen de rijen in kun je uien of knoflook kweken. Zo houd je de wortelvlieg uit de buurt. Het blad sterft in de winter af, maar de knol blijft intact. Zeker als je ze afdekt met stro. Eet de wortels vóór maart. Daarna lopen ze uit en zijn ze niet lekker meer.



Tweedehands groenten



Het klinkt een beetje vreemd maar het is heel eenvoudig en werkt perfect. Je kunt groenten twee (of meer) keer eten. Da's dubbel gezond!

Tweedehandsgroenten beginnen met eersthands groenten. Het zijn de gedeelten van de groenten die je normaliter weggooit. Bijvoorbeeld de harde onderkant van een prei, waar de worteltjes aan zitten, het bovenste deel van een (ongekookte) rode biet, het binnenste harde hart van een wittekool of de harde groeistengel van rode of boerenkool uit eigen tuin. Ze worden allemaal verwijderd en komen in de groenbak of op de composthoop terecht. Jammer, want je kunt ze opnieuw gebruiken!

Het werkt zo:

- Je begint met het verzamelen van een reeks van deze ongewenste groenteonderdelen. Haal overvloedige lange wortels of verlepte bladeren weg, zodat je korte stevige stompjes overhoudt met daarin het hart of het groeipunt van de groente. Als je een beetje op variatie en leurtje hebt, heb je straks een bont tweedehandsmoestuintje.
- Zoek potten en bakjes bij elkaar om de groenten in te planten. Dit kunnen ook yoghurt potten zijn, botervlootjes, of melkpakken en plastic flessen waar je de bovenkant vanaf snijdt. Als je dan toch tweedehands bezig bent.....
- Prik wel gaten in de bodem! De potten hoeven niet echt diep of groot te zijn. 5 cm. bij 5 cm. is al voldoende. Je kunt er ook een paar bij elkaar zetten in een grotere bak.
- Vul de potjes met pot-, zaai- of stekgrond of gewoon wat aarde uit de tuin. Zolang het vocht vasthoudt, is het bruikbaar. Zet al je plantgoed in de potjes. Plant ongeveer de helft ondergronds en de andere helft boven het grondoppervlak. Druk de groenten flink aan, zodat er een goed contact is tussen het plantmateriaal en de grond. Geef alles grondig water en zet de pottenverzameling op een lichte vensterbank. Het enige wat je verder moet doen, is water geven.
- De groenten groeien in het begin nog zonder worteltjes, dus wat extra luchtvochtigheid kan dan geen kwaad. In een droge ruimte moet je de planten dan ook iedere dag even besproeien met de plantenspuit. Nog beter is het om de potjes in een plastic bak te zetten en van onderaf water te geven.
- Verder is het een kwestie van geduldig wachten. Na een dag of drie begint de eerste alweer te groeien en na drie tot vier weken is er alweer volop nieuw blad. Dan kun je gaan oogsten. Knip alles kort af (en maak er soep of salade van) maar laat de stompjes in de grond staan. Daar groeien dan derdehands-, vierdehands- etc. groenten uit.....



Natuurlijk werkt het principe ook in de moestuin. Snijd bij het oogsten prei, sla, andijvie en kool af in plaats van ze uit te trekken. De planten zullen vanuit de basis hergroeien en een tweede (kleinere) oogst geven.

[Lees meer over tweedehands groenten](#)

In de moestuin:

In de groententuin:

- Oogsten van plukrijpe groenten zoals de vroege erwten, sla, radijzen,...
- Buiten zaaien en planten:
 - zaaien: kolen, rode bietjes, wortelen, witloof, sla, erwten, boontjes, radijs, knolrapen, pompoenen, courgettes, suikermais,...
 - planten van selderijsoorten, uitplanten van prei, pompoenen, courgettes, tomaten.
- Uitdunnen van de op rijen uitgezaaide groenten.
- Schoffelen en water geven
- Beschermen van de jonge koolgewassen tegen de vogels. Duiven en fazanten zijn verlekkerd op net geplante koolplantjes. Het meest effectieve beschermmiddel is om er netten over te spannen.
- De eitjes van het koolwitje verschijnen in juni op de onderzijde van de koolbladeren. Controleer af en toe of er groepjes gele eitjes te vinden zijn. Knijp ze plat of spuit met een milieuvriendelijk product op basis van pyrethrum. Afdekken met een vliesdoek is een alternatief waardoor de vlinders worden verhinderd om bij de kolen te komen. Het klein koolwitje veroorzaakt meer schade dan het groot koolwitje. Het wijfje van het grote koolwitje legt de eitjes in pakjes waardoor de rupsen bij elkaar zitten waardoor de schade beperkt blijft tot enkele planten per veld. Het klein koolwitje daarentegen legt slechts één geel, ovaal eitje per plant. De rupsen richten vooral schade aan in het hart van de plant.
- Vliesdoek kan ook nuttig zijn om de wortelvliegen weg te houden van onze wortelen. Vliesdoek beschermt het gewas niet alleen tegen insecten maar bewijst ook zijn nut tegen koude, stuifzand, storm en slagregens. Het maakt tevens klimaatbeïnvloeding en oogstvervroeging mogelijk. Vliesdoek reduceert verder ook grote en plotselinge temperatuurverschillen
- [Meer over het telen van groenten](#)



Filmpjes:

- [Duurzaam groenten kweken](#)
- [Teeltplan en bemesting](#)
- [Zaaien en planten](#)
- [Bonen zetten](#)
- [Kruiden in de moestuin](#)
- [Bijzondere tomaten](#)
- [Courgettes kweken](#)
- [Sla kweken](#)
- [Slakken bestrijden](#)
- [Fruitbomen snoeien](#)

In de fruittuin:

- Aardbeien oogsten + de uitlopers verwijderen.
- Perziken, nectarines en pruimen mogen nu gesnoeid worden. Hoe sneller de snoeiwonden zich afdichten, hoe minder kans op een aantasting van loodglans.
- Pruimen uitdunnen om te voorkomen dat de takken onder het gewicht afbreken.
- Wachten met het uitdunnen van appels en peren tot na de junival.
- Fruitbomen die in containerpotten staan flink vertroetelen.
- [Meer over het kweken van fruit](#)

In de kruidentuin:

- Blijf zorgen voor voldoende water en voeding
- Oogst volop om dichte planten te krijgen. Het overschot kun je drogen.
- [Meer over kruiden.](#)

Medicinale planten

In onze taal zien we de band tussen kruiden en geneeskunde vaak terug. De uitdrukking "daar is geen kruid tegen gewassen" is daar een voorbeeld van. Het Engelse woord "drug" is zelfs afgeleid van het Nederlandse woord "droge". Een drogist was toen iemand die kruiden droogde. Nog steeds heeft een groot deel van de medicijnen die in de reguliere geneeskunde wordt gebruikt een plantaardige oorsprong.

Je zult versteld staan van het aantal geneeskrachtige planten dat er in je tuin groeit; zelfs onkruid kan een genezende werking hebben. Een remedie voor de meest voorkomende huis, tuin en keukenkwaaltjes groeit vaak al in je achtertuin.

In dit artikel wordt beschreven welke stoffen een plant geschikt maken voor medicinaal gebruik. Ook vind je er een overzicht van de planten die je zonder al te veel risico kunt gebruiken om kleine ongemakken te bestrijden en hoe je dat kunt doen, voorzien van werkbeschrijvingen.



Een kleine waarschuwing: bij ernstige symptomen, of wanneer de klachten niet overgaan, moet je altijd je huisarts raadplegen!

Heilzame stoffen in planten

Wat maakt dat sommige planten voor de medische wereld zo belangrijk zijn? De belangrijkste werkzame stoffen in medicinale kruiden worden hieronder uitgelegd:



- **Alkaloïden:** Dit zijn stikstofhoudende, basische verbindingen. Voor planteneters zijn alkaloïden giftig. In voldoende hoeveelheden zijn ze dat ook voor de mens. In lagere concentraties hebben ze een farmacologisch effect omdat ze de zenuwpijkkels beïnvloeden en als zodanig werken als opwekkende stof of juist als verdovend middel. Bekende alkaloïdenplanten zijn onder meer: delphinium, kruiskruid, maretak, moederkoorn, slaapbol, wolfskers en bilzekruid.
- **Bitterstoffen:** Deze danken hun naam aan de bittere smaak. Zij behoren niet tot een chemisch homogene groep en behoren deels bij de glycosiden en deels ook bij de terpenen (zie etherische oliën). door de sterk eetlustbevorderende werking en de daarmee gepaard gaande verbetering van de vertering kunnen bitterstoffen een indirect versterkende werking teweegbrengen. Voorbeelden zijn: gentiaan, duizendguldenkruid, waterdrieblad, gezegende distel.
- **Etherische oliën:** Andere namen voor etherische olie zijn vluchtige olie of essentiële olie. Planten die een gehalte hieraan hebben, vallen vooral op door hun geur. Bij de medische toepassing wordt van de plaatselijke prikkelwerking gebruik gemaakt die zich uitwerkt in betere bloeddorstrooming.

Veel etherische oliën hebben ook een desinfecterende of krampstillende werking of bevorderen de afscheiding van de luchtwegen. Belangrijke geneeskruiden met deze oliën zijn: kamille, venkel, anijs, spar, jeneverbes, salie, bijvoet, arnica, tijm, pepermunt en talrijke schermblomigen.

- **Flavonoïden:** Deze vormen een grote familie van plantaardige stoffen. Ze bepalen in groenten, fruit en bloemen de grote variatie in kleuren. Flavonoïden bestrijden de zogenaamde vrije radicalen, welke kankerverwekkend zouden zijn. De consumptie van deze stoffen is hier -vergeleken met Aziatische landen- aan de lage kant, mede doordat ten gevolge van koken en bewerken het gehalte aan flavonoïden met 50 tot 90 procent daalt. Vandaar het advies tot het eten van meer (verse) groenten en fruit. Er bestaat echter geen norm voor de minimale hoeveelheid flavonoïden die onze voeding zou moeten bevatten.
- **Glycosiden:** Chemisch beschouwd zijn dit verbindingen tussen suikers en niet-suikers. Voor de geneeskunde belangrijke glycosiden zijn flavonglycosiden die deels de bloeddruk verhogen en urinedruvend werken (sleedoorn, struikhuide, varkensgras, linde). Uiterst belangrijk zijn de digitaloïde glycosiden met hun duidelijke hartwerkzaamheid (vingerhoedskruid, lelietje van dalen, adonis en kerstroos). Ook saponinen (paardekastanje, zeepkruid, sleutelbloem) worden veel toegepast vanwege hun slijmhuiprikkelende werking. In de streek van luchtpijp en bronchiën komt dit tot uitwerking door het ophoesten van slijm en op de dieren door urinedruvende werking.
- **Looistoffen:** Andere namen voor looistoffen zijn tanninen of looizuren. Medisch wordt van hun samentrekkende (adstringerende) werking gebruik gemaakt. Ze zijn ook ontstekingsremmend, antiseptisch en bloedstelpend. Ze komen voor in bijvoorbeeld eik, bosbes, agrimonie, walnoot.



Lijst van geneeskrachtige planten

Als een plant in de Latijnse benaming het woord officinalis of officinale heeft, dan duidt dat op medicinale eigenschappen. Voorbeelden te over vind je in de lijst hieronder. Bij alledaagse kruiden betekent de Latijnse term vulgare of vulgaris simpelweg "gewoon". Hieronder vind je een lijst van kruiden die je medicinaal kunt toepassen. Ik noem hier alleen kruiden die je zelf veilig kunt gebruiken. Giftige soorten en soorten die ernstige bijwerkingen kunnen geven, heb ik met opzet weggelaten. Je kunt de genoemde planten inzetten voor huis, tuin en keukenkwaltjes.

Waarschuwing!

Gebruik ondergenoemde planten alleen als je heel zeker weet dat je de goede soort te pakken hebt. Gebruik alleen het aangegeven deel van de plant! Etherische olie kun je niet zelf maken maar moet je kopen bij drogist of reformwinkel. Omdat deze zeer geconcentreerd is mag je ze vooral niet inwendig gebruiken.

Naam	<i>Te gebruiken delen</i>	<i>Belangrijkste genezende krachten</i>
Adderwortel (<i>Polygonum bistorta</i>)	Wortelstok	Ontstekingsremmend.
Agrimonie (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	Bloeiende plant, gedroogd	Ontsmettend, bloedstelpend.
Aloë vera	Blad/sap	Ontstekingsremmend, ontsmettend, laxerend.
Basilicum (<i>Ocimum basilicum</i>)	Blad	Ontsmettend, kalmerend.
Beredruif (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>)	Blad	Ontsmettend.
Bernagie (<i>Borago officinalis</i>)	Blad/bijna open bloemtop	Licht kalmerend, ontstekingsremmend.
Bijvoet (<i>Artemisia vulgaris</i>)	Blad	Eetlustopwekkend.
Bonenkruid (<i>Satureja hortensis</i>)	Blad/bloemtop	Eetlustopwekkend, ontsmettend.
Brandnetel (<i>Urtica dioica</i>)	Jong blad/wortel	Zuiverend, vochtafdrijvend, weerstandverhogend.
Cipressenkruid (<i>Santolina chamaecyparissus</i>)	Blad, gedroogd	Ontstekingsremmend. Tegen huidirritatie.
Citroengras (<i>Cymbopogon citratus</i>)	Blad/stengel	Ontsmettend.
Citroenkruid (<i>Artemisia abrotanum</i>)	Blad	Ontsmettend, koortswerend.
Citroenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>)	Blad	Kalmerend, ontspannend, ontsmettend.
Dille (<i>Anethum graveolens</i>)	Blad	Stimuleert spijsvertering.
Dropplant (<i>Agastache foeniculum</i>)	Blad	Ontsmettend. Verlicht verkoudheid / hoesten.
Duizendblad (<i>Achillea millefolium</i>)	Gehele plant	Ontsmettend, bloedstelpend.
Engelwortel (<i>Angelica archangelica</i>)	Blad/wortel	Ontstekingsremmend, koortsverlagend.
Fenegriek (<i>Trigonella foenicum-graecum</i>)	Zaad	Tegen ontstekingen.
Galangawortel (<i>Alpinia officinarum</i>)	Wortelstok	Ontsmettend, koortsverlagend.
Galega (<i>Galega officinalis</i>)	Bloemtop, gedroogd	Vochtverdrijvend, verbetert de spijsvertering,
Gember (<i>Zingiber officinale</i>)	Wortelstok	Eetlustopwekkend, slijmoplossend, ontsmettend.
Gewone Kattenstaart (<i>Lithrum salicaria</i>)	Gehele bloeiende plant	Bloedstelpend.
Gewoon Nagelkruid (<i>Geum urbanum</i>)	Bloem gedroogd, wortel vers of gedroogd	Ontstekingsremmend.
Goudsbloem (<i>Callendula officinalis</i>)	Bloem	Antiseptisch, ontstekingsremmend, wondhelend.
Grote klis (<i>Arctium lappa</i>)	Wortel/stengel/zaad	Ontsmettend, bloedreinigend.
Hartgespan (<i>Leonorus cardiaca</i>)	Bloemtop, gedroogd	hartversterkend, schimmeldodend.
Heemst (<i>althaea officinalis</i>)	Blad/wortel/bloem	Verzachtend.
Herderstasje (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)	Blad	Bloedstollend.
Ijzerhard (<i>Verbena officinalis</i>)	Blad gedroogd	Licht kalmerend.
Jeneverbes (<i>Juniperus communis</i>)	Bes	Eetlustopwekkend, ontstekingsremmend.
Kalmoes (<i>Acorus calamus</i>)	Wortelstok	Kalmerend.
Kamille (<i>Matricaria recutita</i>)	Bloem	Kalmerend, verkwikkend, ontstekingsremmend.
Karwij (<i>Carum carvi</i>)	Zaad	Tegen spijsverteringsproblemen.
Klein hoefblad (<i>Tussilago farfara</i>)	Blad	Versterkend.
Knoflook (<i>Allium sativum</i>)	Knol	Verlaagt de bloeddruk en cholesterol.
Koningskaars (<i>Verbascum thapsus</i>)	Blad gedroogd,	Ontsmettend, verzachtend.

	bloem vers of gedroogd	
Koriander (<i>Coriandrum sativum</i>)	Blad/zaad	Slijmoplossend, eetlustopwekkend, krampremmend.
Laurier (<i>Laurus nobilis</i>)	Blad, gedroogd	Ontsmettend, samentrekkend.
Lavas (<i>Levisticum officinale</i>)	Blad/stengel/wortel/zaad	Eetlustopwekkend, vochtdrijvend.
Lavendel (<i>Lavandula</i>)	Bloem, gedroogd	Ontspannend.
Lievevrouwebedstro (<i>Galium odoratum</i>)	Bloem, gedroogd	Verdovend, rustgevend.
Longkruid (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	Blad, gedroogd	Slijmoplossend.
Marjolein (<i>Origanum majorana</i>)	Blad gedroogd	Ontstekingsremmend, krampwerend.
Malve (<i>Malve sylvestris</i>)	Blad/ bloemen	Verzachtend.
Malrove (<i>Marrubium vulgare</i>)	Bloeiende stengel	Slijmoplossend, eetlustopwekkend.
Mierikswortel (<i>Armoracia rusticana</i>)	Wortel	Slijmoplossend.
Mirte (<i>Myrtus communis</i>)	Blad, gedroogd	Ontsmettend.
Moederkruid (<i>Tanacetum parthenium</i>)	Blad	Koortsverlagend, tegen migraine.
Muur (<i>Stellaria media</i>)	Blad, vers	Rijk aan minerale zouten.
Ogentroost (<i>Euphrasia officinalis</i>)	Gehele plant, gedroogd	Ontstekingsremmend.
Oregano (<i>Origanum vulgare</i>)	Blad, gedroogd	Ontstekingsremmend, krampwerend.
Paardenbloem (<i>Taraxacum officinalis</i>)	Blad/wortel	Laxerend, ontgiftend.
Passiebloem (<i>Passiflora incarnata</i>)	Gehele plant, gedroogd	Kalmerend, pijnstillend.
Pepermunt (<i>Mentha</i>)	Blad	Krampwerend, verkoelend, antiseptisch.
Peterselie (<i>Petroselinum crispum</i>)	Blad/steel	Vochtafdrijvend.
Purper leverkruid (<i>Eupatorium purpureum</i>)	Wortelstok, gedroogd	Reinigend.
Rozemarijn (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Blad	Ontsmettend.
Salie (<i>Salvia officinalis</i>)	Blad	Bloedstelpend, ontsmettend.
Scharlei (<i>Salvia sclarea</i>)	Blad	ontsmettend
Selderij (<i>Apium graveolens</i>)	Blad/wortel/stengel/zaad	Ontstekingsremmend.
Slaapmutsje (<i>Eschscholzia californica</i>)	Gehele plant, gedroogd	Verdovend.
Spaanse peper (<i>Capsicum</i>)	Vrucht	Pijnstillend, eetlustopwekkend.
St. Janskruid (<i>Hypericum perforatum</i>)	Bloemtop	Kalmerend, ontstekingsremmend.
Tijm (<i>Thymus</i>)	Blad	Ontsmettend, schimmeldodend.
Ui (<i>Allium cepa</i>)	Bol, vers	Tegen vaatproblemen en insectenbeten.
Valeriaan (<i>Valeriana officinalis</i>)	Wortel, gedroogd	Kalmerend.
Venkel (<i>Foeniculum vulgare</i>)	Zaad	kalmeert het spijsverteringssysteem.
Vrouwenmantel (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	Blad	Bloedstelpend, ontstekingsremmend.
Vuurwerkplant (<i>Dictamnus albus</i>)	Wortel, gedroogd	Koortsverlagend. Tegen zenuwaandoeningen.
Waterhennep (<i>Eupatorium perfoliatum</i>)	Gehele plant, gedroogd	Koortsverlagend.
Wede (<i>Isatis tinctoria</i>)	Blad, gedroogd	Ontsmettend.
Weegbree (<i>Plantago major</i>)	Blad	Wondverzorging, ontsmettend
Wild kattenkruid (<i>Nepeta cataria</i>)	Blad/bloeiende steel	Koortsverlagend, licht kalmerend.

Zenegroen (<i>Ajuga reptans</i>)	Gehele plant	Bloedstelpend.
Zevenblad (<i>Aegopodium podagraria</i>)	Blad/stengel	Ontstekingsremmend.
Zilverkaars (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	Wortelstok, gedroogd	"Vrouwenkwalen", artritis, reuma.

Zelf medicijnen maken

Medicinale kruiden kun je op verschillende manieren toepassen, zoals afkooksels, azijn, crèmes, kompressen, thee/infusies/tisane, medicinale oliën, medicinale wijnen, siropen, tincturen, wondpappen en zalven. Hieronder lees je hoe je dit kunt doen.

1. Afkooksels

Bij afkooksels worden de stevige delen van de plant (bast, wortel, wortelstokken en bessen) gebruikt vanwege hun medicinale werking. Afkooksels moeten altijd ten minste 10 minuten koken.

Benodigdheden

20 gram gedroogde of 40 gram verse kruiden - 8 dl. Water

Werkwijze

Snijd de wortel of bast van de plant zo fijn mogelijk, zodat het kokende water zo veel mogelijk stoffen uit de plant kan opnemen. Doe de fijngesneden deeltjes in een pan met koud water en breng dit aan de kook. Sluit de pan goed af en laat het afkooksel een aantal minuten (minstens 10 minuten) op laag vuur sudderen. Laat het afkooksel eerst afkoelen en zeef daarna zo veel mogelijk vloeistof uit de deeltjes om niets van de geneeskrachtige werking te verliezen.

Wanneer je verschillende delen van twee kruiden wilt combineren, bijvoorbeeld een wortel en een blad, voeg het blad dan pas aan het einde van de sudderperiode toe. Laat het mengsel vervolgens 10 minuten afgedekt staan. Een afkooksel kan enige tijd worden bewaard (in de koelkast!) omdat de vloeistof door het koken gesteriliseerd is.

2. Azijn

Azijn kan net zo worden gebruikt als tincturen (zie hieronder) en kan een alternatief zijn voor mensen die alcohol- of glycerinepreparaten ongeschikt vinden. Azijn bevat azijnzuur dat helpt om de essentiële ingrediënten uit kruiden te halen en om deze te conserveren.

Werkwijze

Gebruik een pot of fles met een wijde opening. Kies een kruid en zorg ervoor dat het zo droog mogelijk is. Doe het kruid in de pot en vul deze met azijn. Laat de pot ten minste 2 weken op een donkere plaats staan en schudt hem elke dag. Zeef de vloeistof en doe deze in een schone fles. De azijn moet vóór gebruik nog eens 2 weken staan.

Dosering

Kruidenazijn kan op dezelfde wijze worden ingenomen als tincturen: met een theelepel, verwerkt in een salade of in een soep of als ingrediënt van augurken. Azijn kan ook worden toegevoegd aan het badwater, worden gebruikt als lotion en zelfs als haarspoeling.



3. Badbultjes

Een simpel maar doeltreffend middel om te ontspannen en zenuwen tot rust te brengen is het nemen van een warm bad met prettig geurende, kalmerende kruiden. Niet alleen het water wordt geparfumeerd, de hele badkamer gaat lekker ruiken!

Werkwijze

Leg een handvol van de gewenste kruiden (gedroogd of vers, bijvoorbeeld lavendel) op een stukje kaasdoek. Neem de vier hoeken van het doek samen en knoop er een touwtje omheen. Zet de badkraan open en hang het bultje aan de kraan zodat het water eroverheen loopt. Wanneer de kraan dichtgaat kun je het bultje in bad leggen.

Filmpjes over zelf medicijnen maken:

- [Basic home apothecary](#)
- [How to make a herbal infusion](#)
- [How to make a herbal decoction \(= extract\)](#)
- [How to make a tincture](#)
- [How to make an infused oil](#)
- [How to make an ointment \(= zalf\)](#)
- [How to make a cream](#)
- [How to make a tincture](#)
- [How to make lip balm](#)
- [How to make compresses: deel 1 / deel 2](#)
- [How to make tooth powder](#)
- [How to make bath salt](#)
- [How to make a steam bath](#)
- [Herbs and detoxing](#)
- [Peppermint oil](#)

4. Crèmes

Huidcrèmes bevatten ingrediënten op olie- en waterbasis om de huid te voeden en te verrijken. Dikke crèmes bieden bescherming tegen de weersinvloeden en vloeibare crèmse kunnen worden gebruikt om de huid te reinigen en van vocht te voorzien.

Allergietest

Zelfgemaakte kruidencrèmes en zalven zijn zeer geschikt voor mensen met een gevoelige of allergische huid. Je kunt de ingrediënten zelf uitkiezen en het gebruik van toevoegingen of conservingsmiddelen, die irritaties kunnen veroorzaken, tot een minimum beperken. Voordat je een middel op de huid gaat gebruiken, moet je eerst een allergietest doen: smeer een beetje zalf of crème op een stukje huid (bijvoorbeeld aan de binnenkant van de elleboog) en laat dit 24 uur zitten. Als er een reactie optreedt, gebruik de zalf of crème dan niet.



Bereiding

De bereiding van een crème is moeilijker dan van een zalf. Dit komt omdat de olie en het water, voorzichtig, moeten worden gemengd. Als dit niet goed gebeurt, scheiden de ingrediënten zich weer van elkaar. Om het mengen te vereenvoudigen, wordt gebruik gemaakt van een agens (stof die een chemische reactie op gang brengt). Meestal is dit emulgerende was. Een voorbeeld van een emulgerende was is "Cera Cetomagrogol", dit is verkrijgbaar bij de apotheek.

Houdbaarheid

Omdat er water in de crème zit, is de houdbaarheid vrij kort. maak daarom altijd kleine hoeveelheden. Om de houdbaarheid en de kwaliteit van de crème te verbeteren, kun je een etherische olie toevoegen. Deze kun je kopen bij drogist of reformwinkel. Bewaar crème altijd op een koele plaats, bijvoorbeeld in de koelkast.



Werkwijze

Benodigheden: 7 delen afkooksel/infusie - 2 delen olie - 1 deel emulgerende was - etherische olie

Breng een pan met water aan de kook en zet het vuur lager. Plaats hierin een kleinere pan of schaal (au bain Marie) en giet daar de olie en de infusie in, zodat deze worden verwarmd. Voeg de was al roerend toe aan het mengsel, totdat deze helemaal gesmolten is. Haal nu de schaal uit de pan en plaats deze in een schaal met koud water. Het is belangrijk om te blijven roeren terwijl het mengsel afkoelt, anders scheiden de ingrediënten zich van elkaar. Tijdens het afkoelen wordt de crème dikker. Voeg de etherische olie toe en roer alles goed door elkaar (3 druppels olie per 30 gr. crème).

Lepel het mengsel in glazen potten, sluit deze goed af en noteer de naam van de crème en de datum van de bereiding.

5. Kompresen

Kompresen worden direct op de huid aangebracht. bij de bereiding gebruikt men de vloeistof van het kruidmengsel (thee of afkooksel) in plaats van het kruid zelf, zoals je dat bij wondpappen zou doen. Gebruik een koel kompres bij warme ontstekingen en een warm middel om verrekkingen en pijn in koude, pijnlijke streken te verlichten.

Werkwijze

Wanneer de vloeistof klaar is, neem je een schone doek en drenkt deze in de vloeistof. Goed uitwringen. Breng eerst wat plantaardige olie aan op de huid voordat je de doek op de gekwetste plek aanbrengt, om plakken te voorkomen. Om de doek vochtig te houden, kun je hem afdekken met plastic en daarna een verband aanleggen.



6. Kruidenthee, infusies of tisane

Bij kruidenthee worden de tere delen van de plant (bladeren, bloemen en zaden) gebruikt. Een kruidenthee wordt ook wel infusie of tisane genoemd en is een traditionele methode om medicinale kruiden te bereiden.



Gebruik voor het maken van een kruidenthee niet de pot waarin je gewone thee zet, omdat het looizuur hierin de werking van de ingrediënten uit de kruidenthee kan overvleugelen. Als je je thee in een kop zet, dek deze dan af. Bepaalde ingrediënten van de thee bevatten namelijk vluchtige oliën die gemakkelijk verdampen waardoor de geneeskrachtige werking minder wordt. De thee kan heet of gekoeld worden gedronken. Bewaar het maximaal 24 uur.

Werkwijze

Voor 3 tot 4 koppen thee: 6 dl. kokend water, 20 gr. gedroogde of 30 gr. verse kruiden.

Voor 1 kop: 1-2 theelepels gedroogde of 2-3 theelepels verse kruiden

Gebruik voor je thee één kruid of een combinatie van meerdere kruiden in gelijke porties, die samen de bovengenoemde hoeveelheden vormen. Verwarm bij het zetten van een pot theer eerst de pot, doe dan de kruiden erin en giet het kokende water erop. Dek de pot af en laat

de thee 10 minuten trekken. giet de thee door een theezeefje in een kop en voeg eventueel honing toe om te zoeten.

Doe bij het maken van 1 kop thee de kruiden in een theezeefje en plaats dit boven de kop. giet er vervolgens heet water op, dek het kopje af en laat de thee 10 minuten trekken. voeg eventueel wat honing toe. Drink 2-3 maal daags een kop, tot de klachten zijn verdwenen.

7. Medicinale oliën

Medicinale olie is iets anders dan etherische olie en het is eenvoudig en goedkoop zelf thuis te maken. De olie kan worden gebruikt voor massages of als basisolie voor crèmes en zalven. Vrijwel alle plantaardige oliën zijn geschikt. Olijfolie kan alleen voor koude olie worden gebruikt. Het eindproduct is ongeveer een jaar houdbaar.

Waarschuwing

Ga voorzichtig om met hete olie. Gebruik de olie nooit inwendig en laat hem niet in contact komen met gevoelige huiddelen of met de ogen.

Koude en warme olie

Er zijn twee manieren om medicinale olie te maken: door een koude bereiding, waarbij de olie door de zon wordt verwarmd, en een warme bereiding, waarbij de olie zachtjes op het fornuis wordt verwarmd.

Werkwijze koude olie

De bereiding is eenvoudig maar tijdrovend. Begin met het vullen van een schone, droge pot met het door jou gekozen kruid. Giet daarna de olie voorzichtig in de pot, zodat de kruiden helemaal bedekt worden. Sluit de pot goed af en zet deze op een warme, zonnige plek (op de vensterbank of buiten in de zon) en laat hem 2 weken staan. Zeef de olie vervolgens, met behulp van een katoenen doek, boven een kom. Zorg ervoor dat je al het plantaardige materiaal verwijdert. Pers de laatste druppels olie uit de kruiden, zodat deze zo goed mogelijk worden benut. Bewaar de olie het liefst in donkere flessen en op een donkere plaats. Zet de naam en datum van bereiding op de flessen.



Werkwijze warme olie

Benodigdheden: 100 gr. gedroogde kruiden of 200 gr. verse kruiden, 4 dl. plantaardige olie

Breng eerst een pan met water aan de kook en zet het vuur lager. Plaats hierboven een kleinere pan of schaal (au bain Marie). Doe daar de plantaardige olie en de kruiden in en sluit alles goed af met een deksel. De olie komt dus nooit in direct contact met de warmtebron. nadat de olie en kruiden goed verwarmd zijn, moet het mengsel minimaal 2 uur blijven staan zodat het kan afkoelen. Vervolgens wordt de olie in een schone kom gefilterd door een doek of koffiefilter. Herhaal het hele proces met nieuwe, verse kruiden, zodat de olie tweemaal zo krachtig wordt. Doe de olie het liefst in donkere, glazen potten en bewaar deze op een donkere plaats. Zet de naam van de olie en de datum van bereiding op de flessen.

8. Medicinale wijnen

Wijn wordt van oudsher gebruikt als geneesmiddel. De gemakkelijkste manier om medicinale wijn te maken is door (bij voorkeur biologische) wijn te kopen, waar je vervolgens kruiden aan toevoegt. Van rode wijn wordt gezegd dat hij een weldadig effect heeft op het hart, terwijl witte druiven goed zouden zijn voor het immuunsysteem, omdat deze ongewenste schadelijke stoffen opruimen. Gedacht kan worden aan kruiden die gebruikt kunnen worden tegen hoest en keelpijn, of een combinatie van soorten die de weerstand verhogen of veel ijzer bevatten.



Werkwijze

Benodigdheden: 100 gr. gedroogde kruiden, 1 l. rode of witte wijn.

Doe de kruiden in een glazen pot en voeg de wijn toe. Sluit de pot goed af en laat hem tenminste 2 weken staan. Daarna kan de vloeistof gefilterd en gebotteld worden. De kruidenwijn kun je nu naar behoefte gebruiken.

9. Siropen

Siropen zijn verzachtende, stroperige drankjes. Je kunt van een thee, een afkooksel of een tinctuur een siroop maken door hieraan suiker of honing toe te voegen. Hierdoor wordt ook de smaak van minder lekkere kruiden aangenaam.

Werkwijze



Benodigdheden: 2 dl. thee of afkooksel (of 1 dl. water en 1 dl. tinctuur), 200 gr. suiker of honing
Voor dit type siroop heb je gelijke hoeveelheden vloeistof en zoetstof nodig. Maak thee of afkooksel op de gebruikelijke wijze klaar, maar laat deze nu 15 min. trekken in plaats van 10 min. Zeef de vloeistof en pers zo veel mogelijk water uit de kruiden. Verwarm de vloeistof zachtjes in een pannetje en voeg de suiker of honing toe. Ga door met roeren, totdat alles goed vermengd is. Laat het mengsel niet koken of aanbranden. laat de siroop afkoelen en giet deze in flessen. Sluit deze af en noteer de naam en datum van bereiding. Laat de dop bij het afsluiten een beetje los zitten. Te strak afgesloten flessen kunnen exploderen! Bewaar de flessen op een koele, donkere plaats.

10. Tincturen

Tincturen kunnen worden gebruikt om wortels of bladeren te bereiden. Ze bevatten naast water ook alcohol om de ingrediënten uit de kruiden te halen die anders niet vrij zouden komen. De alcohol kan eventueel door glycerine of azijn worden vervangen. als je een kruid lang wil gebruiken, is een tinctuur de beste bereidingsmethode. Ze zijn ongeveer 2 jaar houdbaar. Voor de bereiding wordt alcohol gebruikt met een percentage van minimaal 30%. Dit is nodig om de werkzame stoffen uit de kruiden te kunnen halen en om ze te kunnen bewaren. Gebruik bijvoorbeeld wodka of gin maar nooit industriële alcohol.

Dosering

Een tinctuur is veel sterker dan thee of een afkooksel en wordt daarom ook in milliliters (ml) of theelepels (tl) ingenomen. In het algemeen geldt: 20 druppels = 1 ml. en 1 theelepel = 5 ml. De gemiddelde dosering zal variëren van 3 maal daags 1 ml. tot 5 ml., afhankelijk van het kruid. Controleer daarom altijd de individuele kruidendoseringen.

Werkwijze

Benodigdheden: 200 gr. gedroogde kruiden of eventueel 400 gr. verse kruiden, 2,5 dl. alcohol en 7,5 dl. water

Hak de kruiden fijn en doe ze in een glazen kom of pot. Meng de alcohol met het water en voeg de vloeistof aan de kruiden toe. Sluit de pot goed af. Zet hem op een warme, donkere plaats en laat hem daar 14 dagen staan. Schud de pot elke 2 of 3 dagen om. Zeef daarna het mengsel en bewaar de tinctuur in een gekleurde, glazen pot of fles en zet deze op een donkere plaats. Zet de naam en datum van bereiding op de flessen.



11. Wondpappen

Wondpappen worden van oudsher gebruikt om schadelijke stoffen uit het lichaam te halen, om de bloedsomloop te stimuleren en de genezing te bevorderen. Een wondpap is een kruid dat uitwendig op een pijnlijke plek op de huid wordt aangebracht. Je kunt hiervoor verse kruiden, gedroogde kruiden of kruiden in poedervorm gebruiken. Gebruik een koele wondpap bij warme ontstekingen en een warm middel om verrekkingen en pijn in koude, pijnlijke lichaamsdelen te verlichten.

Werkwijze bij verse kruiden

Knees de plant en plaats deze direct op de te behandelen plek. Houd de wondpap op zijn plaats met een verband of zwachtel.



Werkwijze bij gedroogde kruiden

Kook de gedroogde kruiden ongeveer 5 minuten in een pan met ruim water. Laat het mengsel afkoelen. Pers de vloeistof uit de kruiden en bewaar de overgebleven kruiden. Verspreid de kruiden gelijkmatig op een verband of zwachtel en breng deze op de huid aan.

Werkwijze bij kruiden in poedervorm

Meng de poeders eerst met een koude vloeistof: water, infusie of tinctuur. roer tot er een fijne pasta ontstaat en bestrijk hiermee een verband of zwachtel en breng deze op de huid aan.

12. Zalven

Zalven zijn preparaten op oliebasis die niet alleen het genezingsproces stimuleren maar ook een beschermingslaagje vormen op de huid. Ze zijn dan ook zeer geschikt voor gebruik op die delen van de huid die aan weersinvloeden worden blootgesteld. Zelfgemaakte zalven vormen een zacht alternatief voor de producten die in de winkel te koop zijn. Ze kunnen de huid verlichting geven als die door de zon, veroudering, voedsel of zeep is aangetast.

Allergietest

Zelfgemaakte kruidencrèmes en zalven zijn zeer geschikt voor mensen met een gevoelige of allergische huid. Je kunt de ingrediënten zelf uitkiezen en het gebruik van toevoegingen of conservingsmiddelen, die irritaties kunnen veroorzaken, tot een minimum beperken. Voordat je een middel op de huid gaat gebruiken, moet je eerst een allergietest doen: smeer een beetje zalf of crème op een stukje huid (bijvoorbeeld aan de binnenkant van de elleboog) en laat dit 24 uur zitten. als er een reactie optreedt, gebruik de zalf of crème dan niet.



Werkwijze

Benodigdheden: 2 dl. medicinale olie, 25 gr. bijenwas, 2-3 druppels etherische olie (indien gewenst)

Breng een pan met water aan de kook en zet dan het vuur lager. Plaats hierboven een kleinere pan of schaal en giet daar de olie in (au bain Marie). Rasp de bijenwas en voeg de was al roerend toe aan de olie totdat deze helemaal gesmolten is. Druppel eventueel de etherische olie in het mengsel. Verwijder nu de schaal van de warmtebron en giet de nog warme zalf in een schone, donkere, glazen pot om stijf te worden. Sluit de pot goed af en noteer de naam van de zalf en dat datum van bereiding.

Hooikoorts

Hooikoorts is het synoniem voor snotteren, tranende ogen, jeuk en onstuimige niesbuien.

Voor de tuinkabouter is het een regelrechte handicap.

Allergie

Hooikoorts is een vorm van allergie. Hooikoortspatiënten zijn overgevoelig voor pollen ofwel stuifmeel van bepaalde struiken, bomen en planten. Typisch voor hooikoorts is dat je er niet het hele jaar door last van hebt. Het hooikoortsseizoen hangt samen met de bloeitijd van bepaalde soorten struiken, bomen en planten. De seizoensgebonden kwaal duurt meestal van maart tot september.

Deze media vertrekken gedurende het hooikoortsseizoen een actuele hooikoorts-verwachting:

- Radio 1 (vanaf half mei t/m half juli, dagelijks na het 17.30 uur nieuws)
- Teletekst (pagina's 709 en 714)
- [Twitter](#)
- [App voor mobiele telefoon](#)
- [Weer Online](#)
- [Hooikoorts.com](#) (e-mail services)

Symptomen

Hooikoorts

wordt gekenmerkt door een waterige loopneus, wilde niesbuien, opgezwollen en geïrriteerde ogen. Ook kan er sprake zijn van jeuk aan het gehemelte en rond de mond. Bij een heftige vorm kan hooikoorts soms overgaan in astma.

Weersinvloeden

Niet alleen de mate van stuifmeelproductie speelt een rol bij hooikoorts. Ook het weer heeft veel invloed op de mate van gevoeligheid.

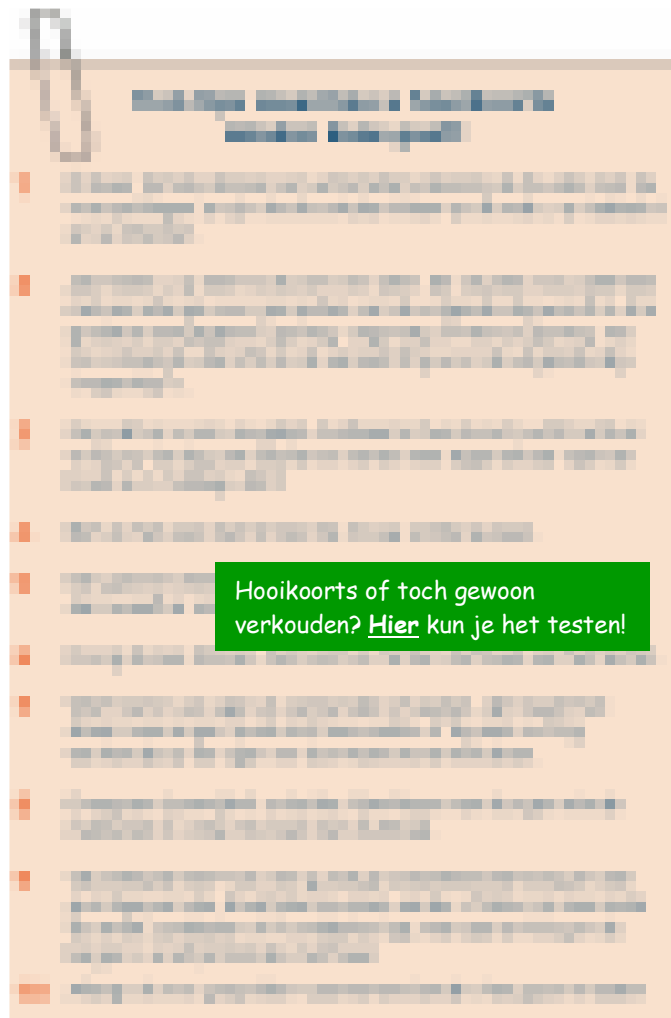
Zo zal een lange, droge en warme lente en/of zomer meer klachten geven: de planten bloeien dan eerder en langer. Ook winderige en droge dagen verergeren de kwaal. Koele, natte, vochtige en windstille dagen zijn relatief het meest gunstig.

Pollenkalender

Hooikoorts is globaal te verdelen in drie soorten allergie: overgevoeligheid voor het stuifmeel van bomen, van grassen en van een aantal wilde planten. Het kan zijn dat je voor één groep gevoelig bent of voor allemaal.

- **Bomen:** in volgorde van bloeiperiode (kan jaarlijks met een paar weken wisselen) zijn de volgende bomen en struiken vooral in het vroege voorjaar (januari tot mei) verantwoordelijk voor niezen en snotteren: hazelaar, els, es, berk, wilg, populier, ei.
- **Grassen:** niet alle grassen veroorzaken hooikoorts: slechts 29 van de 140 soorten. De bloeiperiode van grassen volgt die van de bomen op. Het stuifmeel wordt verspreid in de periode mei tot september met juni als topmaand.
- **Wilde planten:** binnen deze groep domineren soorten als zuring, weegbree, brandnetel, melganzevoet en bijvoet.

Een uitgebreide pollenkalender (inclusief filmpjes) vind je [hier](http://www.freewebs.com/belevenissen-van-een-tuinkabouter/gezondhooikoorts.htm). <http://www.freewebs.com/belevenissen-van-een-tuinkabouter/gezondhooikoorts.htm>



Hooikoorts temperen

helaas is er geen middel dat je kan genezen van hooikoorts. Wel zijn er heel wat middelen in de handel om de bijkomende klachten te verminderen. Op doktersrecept zijn er injecties, neussprays, tabletten en oogdruppels verkrijgbaar. Daarnaast worden er ook (homeopathische) middelen zonder recept via de drogist of apotheek verkocht. Je moet er vroeg bij zijn om optimaal te kunnen profiteren van de werking van dergelijke middelen.

Via [tuinsms](#) kun je berekenen hoe hooikoortsvriendelijk je tuin is. Biologen hebben iedere pollenplant een waarde gegeven, op basis van de mate waarin de plant allergene reacties oplevert en de hoeveelheid pollen die de plant verspreidt. Je kunt opgeven welke planten er in je tuin staan en dan wordt een berekening gemaakt.

Een pollenarme tuin

Als je last van hooikoorts hebt, kun je deze planten maar beter niet in je tuin zetten:

- Bomen en heesters: berk, blazenstruik, kastanje, els, esdoorn, fluweelboom, hazelaar, goudenregen, populier, pruikenboom, meidoorn, toverhazelaar, vuurdoorn, Sobaria, Tamarix, vlinderstruik, hertschooi
- Een- en tweejarigen: amarant, muurbloem, vingerhoedskruit, strobloem, bijenvoer, Reseda, wonderboom
- Vaste planten: Artemisia, duizendblad, geitenbaard, valerian, moerasspirea, kattenstaart, schijnpapaver, guldenroede, lisdodde, ereprijs
- Bollen en knollen: sierui, tulp.

Veilig klussen in de tuin

Algemene veiligheidstips

- Gebruik alleen maar veilig gereedschap, en ga zo veilig mogelijk met dat gereedschap om.
- Hoe minder rommel en los gereedschap er rondslingeren, des te beter.
- Maak er een gewoonte van om gebruiksaanwijzingen en veiligheidsvoorschriften niet alleen te lezen, maar ook toe te passen.
- Wees dubbel voorzichtig met vuur, en houd altijd rekening met mogelijk brandgevaar.
- Ladders en trappen waarop gewerkt wordt, moeten beslist veilig zijn.
- Ook voor de tuindoe-het-zelver zijn stevige schoenen, oordoppen, stofmaskers, veiligheidsbrillen en werkhandschoenen bepaald geen luxe. Al die nuttige zaken zijn in de goede doe-het-zelfwinkel te koop.
- Doe sieraden af, werk niet in loshangende kleren en steek of bind lang haar vast. Dan kan er niets tussen draaiende apparaten komen.
- Zorg dat er een EHBO-does bij de hand is.
- Wie bij het doe-het-zelven een goede lichaamshouding in het oog houdt (vooral bij het bukken en tillen) voorkomt verrekkingen, verdraaiingen, rug- en andere klachten.
- Haastige spoed zelden goed. Wat vandaag niet lukt, komt morgen beslist beter voor elkaar. De goeie doe-het-zelver bepaalt zijn eigen tempo en laat zich door niets en niemand opjagen, want de meeste ongelukken worden veroorzaakt door haast en moeheid.



Filmpjes over veilig klussen in de tuin:

- [Veiligheid tijdens het klussen](#)
- [Tips van het V-team](#)
- [Schutting beitsen](#)
- [Kozijnen schilderen](#)
- [Tuinhout beitsen en onderhouden](#)
- [Veilig de barbecue aansteken](#)
- [Veilig omgaan met een kettingzaag](#)
- [Tuinverlichting aanleggen](#)
- [Veilig heggenchaar gebruiken](#)
- [Trappen en ladders](#)
- [Brand door elektrische apparaten](#)

Handgereedschap

Hoe goed en veilig gereedschap is, hangt af van hoe het wordt gekocht en gebruikt:

- Kies voor kwaliteit en koop de best beveiligde types. Dat kost in eerste instantie wat meer maar zeker bij gereedschap is goedkoop beslist duurkoop.
- Gebruik een bepaald stuk gereedschap alleen maar voor het doel waarvoor het bestemd is.
- Ruim gereedschap na gebruik zo op dat niemand zich eraan kan verwonden of bezeren en dat kinderen er niet mee kunnen gaan spelen.
- Onderhoud gereedschap goed, vervang kapotte onderdelen zo snel mogelijk, ook als u denkt het gereedschap de eerste tijd niet meer nodig te hebben.
- Houd de werkstukken waarmee u bezig bent, niet in de hand. Klem ze vast, liefst in een goede werkbank.
- Draag zoveel mogelijk een veiligheidsbril.

Handgereedschap ziet er zo simpel en eerlijk uit, er lijkt niets mee mis te kunnen gaan. Toch is het tegendeel waar, dus zijn een paar tips wel op hun plaats:

- **Beitel:** Gebruik altijd een scherpe beitel, zonder bramen aan de snijrand. Werk van het lichaam af, en gebruik de beitel bij voorkeur in combinatie met een houten hamer.
- **Hamer:** Het is erg belangrijk, dat de kop van de hamer goed vastzit op de steel. Een betrouwbare verbinding is een spie. Slaan op gehard staal of steen gaat het veiligst (en doeltreffendst) met een rubberen of houten hamer.
- **Messen:** Zorg ervoor dat ze scherp zijn en blijven als u ze gebruikt. Werkt u van het lichaam af, dan kan een uitschietend mes geen kwaad. Bij opgeborgen messen moeten de snijkanten afgeschermd zijn.
- **Moersleutel:** Gebruik altijd moersleutels met de juiste maat. Dan vernielt u de moeren niet, en kan de sleutel moeilijk losschieten. Voor het geval hij toch losschiet, kunt u beter trekken dan duwen. Dat is veiliger.
- **Schroevendraaier:** Een schroevendraaier moet goed in de schroefkop passen. Bij het werken met elektriciteit alleen schroevendraaiers gebruiken waarvan handvat en steel geïsoleerd zijn van elkaar (dat is meestal het geval bij kunststof handvatten).

Machinaal gereedschap

Voor de tuin heb je de keus uit handgereedschap en machinaal gereedschap. Handgereedschap heeft in principe de voorkeur. Het gebruikt alleen je eigen energie, het stinkt niet, het maakt geen lawaai en het produceert geen schadelijke uitlaatgassen. Een beetje lichaamsbeweging helemaal niet slecht! Bovendien is handgereedschap goedkoper, minder groot en minder zwaar. Om kort te gaan: vraag jezelf af of je inderdaad wel elektrisch of anderszins gemotoriseerd gereedschap nodig hebt, voordat je het gaat kopen.

Bij het omgaan met machinaal gereedschap met een benzinemotor geldt het volgende advies: haal de bougiekabel van de bougie als je de machine schoonmaakt, opbergt of repareert. Dan is het uitgesloten dat de machine per ongeluk aanslaat. Wees bij het vullen van de tank voorzichtig met vuur, sta dus ook niet toe dat er in de nabije omgeving gerookt wordt.



Voor elektrisch gereedschap geldt het volgende:

- Gebruik liefst gereedschap met een KEMA-keur. Dergelijk gereedschap is gegarandeerd elektrisch veilig.
- Laat de machine even onbelast lopen, voordat je ermee aan het werk gaat. Dan komen mogelijke gebreken aan het licht voordat het te laat is.
- Dreigt de machine overbelast te raken, houd dan onmiddellijk op met werken.
- Houd er rekening mee, dat loshangend haar en wijde kleding gevaarlijk kunnen zijn: de draaiende delen van de machine zijn grijpgraag.
- Leg gereedschap niet neer terwijl het nog draait: het kan gaan rollen en stukvallen of schade veroorzaken.
- Werk je met de machine in de hand, leg het snoer dan over de schouder. Dan kun je het tenminste niet per ongeluk doorsnijden of doorzagen.
- Werk je met een verlengsnoer op een haspel, rol het dan helemaal uit. Zo'n snoer wordt namelijk warm, en een uitgerold snoer krijgt voldoende koeling.
- Haal eerst de stekker uit het stopcontact voordat je eventueel aan de machine gaat sleutelen of als je iets wilt verstellen.
- Koop een geaard verlengsnoer in een kleur die opvalt tussen het groen. Dat voorkomt dat je de kabel per ongeluk doorsnijdt.
- Houd desondanks het snoer altijd in de gaten, zorg dat het niet in de buurt van de machine komt.
- Pas een losse aardlekschakelaar toe.
- Houd gras vrij van stenen. De messen van een gemotoriseerde **grasmaaier** draaien namelijk heel snel en de stenen kunnen als een mitrailleur wegschieten. Rijd dus zeker niet over grindpaden en houd kinderen en huisdieren uit de buurt.



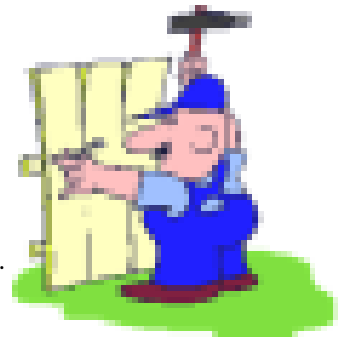
Ladders en trappen

Er blijven veel ongelukken gebeuren met de zogenaamde "hobbyladder". Het is daarom beter om een ladder of trap te kopen die voldoet aan de kwaliteitseisen die het bedrijfsleven stelt. Die zijn wat duurder, maar dat moet je veiligheid je wel waard zijn. Bovendien gaat een goede ladder of trap langer mee.

Gevaarlijke stoffen

Zonder het te beseffen werken tuinklussers soms met gevaarlijke stoffen: bepaalde soorten verf, lijm, beits, bestrijdingsmiddelen, afbijtmiddelen. Dergelijke stoffen kunnen gevaarlijk zijn voor de gezondheid, ze kunnen zeer brandgevaarlijk zijn, soms zijn ze zelfs explosief. Het zou daarom het beste zijn om helemaal niet met dergelijke stoffen te werken. Maar omdat dat helaas niet altijd mogelijk is, moeten de nodige voorzorgsmaatregelen genomen worden.

- Voorkom het inademen van schadelijke dampen.
- Draag een veiligheidsbril en vloeistofdichte handschoenen, die bovendien tegen de inwerking van de stof waarmee je werkt bestand zijn.
- Houd gevaarlijke stoffen buiten het bereik van kinderen en berg ze ergens hoog achter slot en grendel weg.
- Verzorg ook kleine verwondingen onmiddellijk.
- Lees altijd eerst de gebruiksaanwijzing en waarschuwingen op de verpakking. Daarbij kunt je bepaalde symbolen tegenkomen die de aard en de mate van gevaar aanduiden.
- Gebruik voor "losse" gevaarlijke stoffen kunststof flessen. Die kunnen niet breken.
- Spoel restanten nooit door de gootsteen.
- Afbijtmiddelen geven weliswaar onbrandbare, maar voor de gezondheid zeer schadelijke dampen af.
- De dampen van benzine, terpentijn en alcohol zijn minder schadelijk, maar zeer brandbaar. Bovendien verdampen deze stoffen zeer snel.
- Bestrijdingsmiddelen tegen insecten en onkruid zijn altijd min of meer schadelijk voor de gezondheid, daarmee moet dus voorzichtig worden omgesprongen.
- Afbijtmiddelen en beits zijn agressief: ze tasten onmiddellijk huid en ogen aan bij aanraking. Pas daarom op voor spatten. Komen ze toch in contact met huid of ogen, spoel dan zo snel mogelijk met heel veel water.



In verf, beits en verduuners kunnen schadelijke stoffen zitten. Op de verpakking is daarover de nodige informatie te vinden. De waarschuwingen en adviezen op de verpakking staan daar niet voor niets: volg ze in je eigen belang zo goed mogelijk op. Ook een goed gebruik van de verschillende hulpmiddelen komt de veiligheid ten goede. Een paar belangrijke punten:

- Verfrollers kunnen nogal spatten. Een veiligheidsbril is daarom geen luxe.
- Het gebruik van verfspuitbussen houdt onvermijdelijk in dat je met veel meer verfbestanddelen in aanraking komt. Neem daarom extra veiligheidsmaatregelen (masker, bril, handschoenen).
- Gebruik kwastenreinigers zoals terpentijn niet in de buurt van open vuur. Dus ook uit de buurt van brandende sigaretten.
- Spoel gebruikte kwastenreiniger niet door de gootsteen. Bewaar het spul in een (afgesloten) fles. De verf zakt dan naar de bodem, zodat je de kwastenreiniger opnieuw kunt gebruiken.

Brandveiligheid

- Wordt er met brandbare stoffen gewerkt, zorg dan dat er een emmer met water of zand, een aangesloten tuinslang of een brandblusser bij de hand is. Rook niet bij dergelijk werk en blijf uit de buurt van open vuur en elektrische apparaten.
- Lassen, solderen en verfbranden in de buurt van brandbare en ontvlambare vloeistoffen is beslist af te raden. Kan het echt niet anders, dan is uiterste voorzichtigheid geboden.
- Blus benzine- en elektriciteitsbrandjes nooit met water. Dat maakt de zaak alleen nog maar erger. De enige goede methode is blussen met zand of een geschikt brandblusmiddel.
- Over brandblussers: die moeten een keur hebben, ze moeten gemakkelijk uit de houder te halen zijn, en het gebruik ervan moet heel simpel zijn.
- Een eenmaal aangeschafte brandblusser moet elk jaar gecontroleerd worden.



Dieren die het weer kunnen voorspellen

Voordat het voorspellen van het weer een serieuze wetenschap werd, waren mensen tot in een verleden al op zoek naar manieren om het weer te voorspellen. Men ging er vanuit dat dieren gevoeliger waren voor de weersveranderingen. Er werd gekeken naar het gedrag van huisdieren, maar ook van bijvoorbeeld vogels, kikkers of insecten. Hoe werden dieren gebruikt om het weer te voorspellen?

Weersvoorspelling

Al tot in een ver verleden willen mensen graag een manier vinden om het weer te voorspellen. Voordat weerkunde een serieuze wetenschap werd, werd er op verschillende manieren gezocht naar het voorspellen van het weer.

Er werd lange tijd gedacht dat weergoden het weer bepaalden. Er werd op allerlei manieren gezocht naar tekenen dat het weer ging veranderen. Zo werd er gekeken naar de maan, de zon, de sterren en de wolken in de lucht. Maar op een gegeven moment werd ook het gedrag van dieren bestudeerd. Dit ging om zowel huisdieren als dieren in het wild.

Filmpjes over weer (voorspellen):

- [Hoe voorspel je het weer](#)
- [Cursus over het weer](#)

Huiskatten

Katten zijn in veel culturen beschouwd als mystieke drager van informatie over de toekomst. Er zijn culturen waarin het niezen van een kat werd beschouwd als een teken dat er regen aan stond te komen. Ook zou het een teken van regen zijn als de kat krabde aan een boom of paal. Als de kat op zijn rug ging liggen met zijn bek omhoog, zou dat een teken van storm zijn. Deze vorm van het weer voorspellen bleek niet betrouwbaar te zijn.

Honden

In oude mythologieën speelden honden nauwelijks een rol in het voorspellen van het weer. Vaak werd het gedrag van honden wel gebruikt om het weer te voorspellen. Als een hond een diep gat groef in de grond, werd dit beschouwd als een teken van regen. Hetzelfde gold als een hond begon te huilen als iemand het huis verliet. Het werd al gauw duidelijk dat honden geen geschikte weersvoorspellers zijn voor de mens. Tegenwoordig zijn er wel mensen die beweren dat ze het aan het gedrag van de hond kunnen merken als er ander weer aan staat te komen: de hond wordt wilder als er storm op komst is.



Kikkers

Kikkers hebben heel lang in potjes dienst gedaan als een natuurlijke barometer voor de mens. Een groene boomkikker zou bijzonder gevoelig zijn voor de veranderingen in de luchtdruk en zou met zijn gedrag hierop het weer voorspellen. Er werd een potje voor de helft gevuld met water en er werd een klein laddertje in geplaatst. Als het weer verslechterde, zou de kikker in het water blijven en bij beter weer zou hij via het laddertje het water uitklimmen.

Mieren

De Oude Grieken waren al bezig met het bestuderen van mieren nesten en de invloed die het weer hierop had. Er werd beweerd dat het een teken van regen was wanneer mieren op een open plek hun eieren uit hun nest naar hoger gelegen grond brengen, en het is een teken van goed weer wanneer zij ze naar beneden dragen. Men ging er vanuit dat mieren een regenbui voelden aankomen en er alles aan deed om de kolonie te redden door hun nesten te versterken en de ingangen af te sluiten. Zo zijn mieren niet de enige insecten die actief worden als het weer omslaat. Zo reageren muggen, krekels, spinnen en vliegen ook op het weer. Als het weer om gaat slaan, zoeken ze een plek om te schuilen zoals bijvoorbeeld in huis.

Vogels

Vogels zijn altijd vertrouwde weersvoorspellers geweest voor de mens. Er werd door boeren aangenomen dat wanneer de kippen voor zonsopgang kakelden, de volgende dag regen zou brengen. Als een haan op de grond kraaide, kwam er regen. Als de haan op een hek zat terwijl hij kraaide, werd het weer juist beter. De Oude Grieken dachten dat er regen kwam wanneer eenden onder water doken, en als er met de vleugels werd geklapperd zou het gaan waaien. Ook hielden zij het nestgedrag van vogels in de gaten als tekens van de wisselingen van de seizoenen. Als vogels zich in kleinere aantallen op een eiland verzamelden, was dat een teken van goed weer, maar als ze in groten getale bijeenkwamen, kon er wel eens een periode van droogte komen.



Rupsen

De rups van een tijgermot komt vaak voor in de Amerikaanse volksweerkunde. Het idee is dat deze rups kan voorspellen hoe streng de winter zal zijn. Deze rups heeft in de herfst een dikke vacht van fijne haren. De breedte van de bruine band op het lichaam van de rups wordt opgemeten en dit geeft een indicatie van de aard van de naderende winter. Elke lente blikt men terug op de voorspellingen die zijn gemaakt naar aanleiding van de vacht van de rups van de tijgermot, maar bijna nooit worden de voorspellingen goed geverifieerd.

Eekhoorns

Vroeger waren eekhoorn heel populair om de winter te voorspellen. Eekhoorns werden bijvoorbeeld bestudeerd rond de grote meren in de Verenigde Staten. Als deze dieren in oktober al klaar waren voor de winter, zou het een lange en koude winter worden. Als ze op 1 december nog in de bossen werden gesignaleerd, zou de winter kort en zacht zijn.



Marmotten

Het schijnt een oude Duitse traditie te zijn die nog lange tijd voortleefde in de Verenigde Staten en vandaag de dag nog steeds zelfs. Op 2 februari krijgen marmotten alle aandacht, voor zover ze zich dan in hun winterslaap laten storen. Als de marmot even wakker wordt uit zijn winterslaap en naar buiten komt en zijn eigen schaduw ziet, gaat hij terug het hol in met de wetenschap dat de winterslaap nog wel zes weken langer mag duren. Als hij zijn eigen schaduw niet ziet, is de winter weldra voorbij. De datum 2 februari wordt in de V.S. Groundhog Day genoemd. Mensen vragen zich tegen die tijd al wanhopig af wanneer de winter voorbij is, en praktisch elk teken van lente is dan welkom.

Fotoalbums

In de vorm van [diashows](#) kun je hier zien wat er in De Hof zoal bloeit, hoe de Hof der Zoetheid verandert van een kale vlakte in een ware jungle en hoe de Keukenhof zich (eindelijk!) ontwikkelt. Je kunt er ook zien wie er in mijn tuinen op bezoek komen en zelfs Tuinkabouter's vakantieplaatjes bekijken. Dan zijn er nog de fotoalbums van tuinen die ik heb bezocht.

Het logboek

Er gebeurt weer van alles in mijn tuinen en eromheen. Het [logboek](#) is dan ook goed gevuld.

Zaden-aanbod

Ik bied veel soorten zaden aan. Er zitten er vast wel bij die je wil hebben. Je kunt ze vinden in de [zadenlijsten!](#)

Help!

Kom je tijdens het wandelen door mijn website een link tegen die het niet doet? Staat er informatie op die je niet duidelijk geformuleerd vindt? Heb je ideeën voor nieuwe onderwerpen? Laat het me weten!

De beste reclame is mond-op-mond reclame. Ik zou het erg op prijs stellen als je me een beetje op weg helpt en de mensen in je omgeving wijst op mijn site, zadenaanbod en nieuwsbrief! Ook als je andere ideeën hebt over het promoten van Tuinkabouter, hoor ik het graag van je...