

Kruidentuin magazine

Een ode aan geur, smaak en eeuwenoude wijsheid

Waar kruiden verhalen vertellen

Er is iets magisch aan een kruidentuin. Zodra je met je handen langs de bladeren strijkt, komen geuren vrij die herinneringen oproepen—aan zonnige keukens, oude recepten en vergeten kennis. Kruiden zijn al eeuwenlang onze bondgenoten: in de keuken, voor ons welzijn en als stille getuigen van geschiedenis.

In deze special nemen we je mee langs een selectie van bijzondere kruiden. Elk met een eigen karakter, een eigen geur, en een eigen verhaal. Maar ook vertellen we je de geneeskrachtige werking: waar werd het kruid vroeger in de gezondheidszorg eigenlijk voor gebruikt?

Krachtige klassiekers

Tijm – klein kruid, groot karakter

Tijm is misschien bescheiden van formaat, maar zijn werking is allesbehalve klein. De warme, kruidige geur verradt meteen zijn kracht. Al in de oudheid werd tijm gebruikt vanwege zijn antibacteriële eigenschappen en verzachtende werking bij hoest. In de keuken voelt hij zich thuis in stoofgerechten en bij geroosterde groenten. Vroeger droegen ridders tijm als symbool van moed—een kruid met lef.



Vroeger werd tijm gebruikt om hoest en verkoudheid te verlichten, omdat men geloofde dat het de luchtwegen hielp vrijmaken. Daarnaast gebruikte men tijm vanwege de ontsmettende werking om wondjes schoon te maken en infecties te helpen voorkomen.

Rozemarijn – herinnering in geur gevangen

Met zijn intense, harsachtige geur is rozemarijn een kruid dat blijft hangen—letterlijk en figuurlijk. Het staat bekend om zijn stimulerende werking op het geheugen en werd daarom vaak



geassocieerd met herinnering en trouw. In de keuken brengt het de zon van het Middellandse Zeegebied tot leven, vooral in combinatie met aardappelen en vlees.

Rozemarijn werd vroeger in de geneeskunst ook gebruikt vanwege de ontsmettende eigenschappen en om spier- en gewrichtspijn te verlichten.



Salie – het kruid dat geneest

De naam zegt het al: salie komt van *salvare*, wat “genezen” betekent. Dit krachtige kruid heeft een lange geschiedenis als natuurlijke ondersteuner bij keelpijn en ontstekingen. De licht bittere, kruidige smaak maakt het een perfecte partner voor boter, pasta en hartige gerechten.

Fris, groen en levendig

Kervel – de zachte aankondiging van de lente

Wanneer de eerste zon zich laat zien, is kervel vaak een van de eerste kruiden die zich aandient. De zachte anijsachtige smaak en frisse geur maken het een subtiele smaakmaker in soepen en salades. In de Franse keuken is het een vaste waarde binnen de verfijnde “*fines herbes*”.



Vroeger werd kervel in de gezondheidszorg gebruikt om de spijsvertering te bevorderen en maagklachten te verlichten. Daarnaast gebruikte men kervel als mild vocht afdrijvend kruid en om het lichaam te ondersteunen bij het herstel na ziekte.

Bieslook – eenvoudig en elegant

Bieslook bewijst dat eenvoud vaak het mooist is. Met zijn milde uiensmaak en frisse uitstraling past het bijna overal bij. De paarse bloemetjes zijn niet alleen eetbaar, maar geven ook een vrolijke, decoratieve touch aan elk gerecht.



Bieslook gebruikte men vroeger om de spijsvertering te ondersteunen en de eetlust te stimuleren. Daarnaast geloofde men dat bieslook het lichaam hielp beschermen tegen infecties door de natuurlijke antibacteriële eigenschappen.

Peterselie – de stille alleskunner

Misschien wel het meest onderschatte kruid in de tuin. Peterselie zit boordevol vitamines en werd vroeger zelfs gebruikt als ademverfrisser. De frisse, groene smaak maakt het tot een onmisbare basis in talloze gerechten.

Vroeger werd peterselie ook vaak gebruikt om de spijsvertering te bevorderen en een opgeblazen gevoel te verminderen.



Wilde smaken en verborgen schatten

Daslook – de geur van het bos

In het voorjaar vult het bos zich met de kenmerkende geur van daslook. Deze wilde knoflooksoort is krachtig, puur en zit vol reinigende eigenschappen. In pesto of salades komt zijn karakter volledig tot zijn recht.

Daslook gebruikte men lang geleden om de spijsvertering te ondersteunen en het lichaam te helpen reinigen. Daarnaast geloofde men dat daslook de bloedsomloop bevorderde en hielp bij het bestrijden van infecties. Erg veelzijdig dus!



Lavas – een vleugje nostalgie

Ook wel maggiplant genoemd, roept lavas meteen herinneringen op aan rijke soepen en grootmoeders keuken. De sterke, hartige smaak betekent dat een klein beetje al voldoende is. Een kruid met diepgang en historie.

Vroeger werd lavas nog wel eens gebruikt om de spijsvertering te bevorderen en maagklachten te verlichten. Daarnaast gebruikte men lavas als vocht afdrijvend kruid om de nieren en blaas te ondersteunen.



Selderij – de basis van smaak

Selderij is misschien niet het meest opvallende kruid, maar wel een van de belangrijkste. Het vormt de aromatische basis van talloze gerechten en ondersteunt tegelijkertijd het lichaam met zijn vocht afdrijvende werking. Ook werd selderij gebruikt om een opgeblazen gevoel te verminderen.

Rust, geur en verfijning

Citroenmelisse – een zucht van rust (**Kon ik nog geen copyright vrije afbeelding van vinden!**)

Zacht, fris en licht citroenachtig: citroenmelisse is een kruid dat rust brengt. Ideaal in thee na een lange dag, of als subtiele toevoeging aan desserts. Al eeuwenlang wordt het gebruikt om lichaam en geest tot ontspanning te brengen. Daarnaast gebruikte men citroenmelisse om maag- en darmklachten te verlichten en de spijsvertering te ondersteunen



Lavendel – de geur van ontspanning

Lavendel neemt je mee naar zonovergoten velden in Zuid-Frankrijk. De bloemige geur werkt kalmerend en wordt niet alleen in thee en desserts gebruikt, maar ook in geurzakjes tegen motten. Een kruid dat alle zintuigen raakt.

Vroeger werd lavendel in de gezondheidszorg daarom gebruikt om rust te bevorderen en slaapproblemen te verminderen. Ook gebruikte men lavendel vanwege de ontsmettende eigenschappen bij wondjes en insectenbeten.



Kamille – zachtheid in een kopje

Kamille is misschien wel het meest troostende kruid dat er bestaat. De zachte, honingachtige smaak en rustgevende werking maken het een favoriet voor thee, vooral in de avonden. Vroeger werd kamille in de gezondheidszorg gebruikt om buikpijn en maagkrampen te verlichten. Daarnaast gebruikte men kamille, zoals al genoemd, vanwege de kalmerende werking om rust en slaap te bevorderen.



Kleurrijke kracht

Goudsbloem – zon in bloei

Met haar warme oranje bloemblaadjes brengt goudsbloem letterlijk kleur in de tuin. Maar ze doet meer: ze staat bekend om haar verzorgende werking wordt vaak verwerkt in zalven. In salades zorgen de bloemblaadjes voor een vrolijke finishing touch.

De goudsbloem werd gebruikt om wondjes en huidirritaties te verzorgen. Daarnaast gebruikte men goudsbloem vanwege de ontstekingsremmende eigenschappen bij allerlei huidaandoeningen.



Driekleurig viooltje – klein maar bijzonder

Dit delicate bloemetje heeft een lange geschiedenis in de volksgeneeskunde, vooral bij huidproblemen. De subtiele uitstraling en zachte smaak maken het een prachtige eetbare decoratie.

Vroeger werd het driekleurig viooltje in de gezondheidszorg gebruikt om eczeem en acne te verlichten. Daarnaast gebruikte men het kruid vanwege de licht ontstekingsremmende en reinigende werking bij luchtwegklachten.



Mediterrane warmte en verrassingen

Oregano – een vleugje zon

Oregano brengt direct de sfeer van Zuid-Europa naar je keuken. De warme, kruidige smaak is onmisbaar in pizza's en pastagerechten. In het oude Griekenland stond dit kruid symbool voor geluk en vreugde.

Vroeger werd oregano gebruikt om de spijsvertering te ondersteunen en maag- en darmklachten te verlichten. Daarnaast gebruikte men oregano vanwege de antibacteriële en schimmelwerende eigenschappen bij infecties.

Laurier – het kruid van overwinning

Laurierblad geeft gerechten diepte en karakter. Al sinds de oudheid is het een symbool van eer en overwinning. In stoofgerechten komt zijn warme aroma volledig tot zijn recht.

Vroeger werd laurier tevens gebruikt om de spijsvertering te bevorderen en maagklachten te verlichten. Daarnaast gebruikte men laurier vanwege de ontsmettende en verwarmende werking bij verkoudheid en spierpijn, dus vaak in de winter (gedroogd).

Munt – fris en levendig

Munt is verfrissend, verkoelend en veelzijdig. Of het nu in thee, desserts of salades is, het brengt altijd een levendige toets. Let op: munt groeit graag en snel—voor je het weet neemt hij de tuin over.

Vroeger werd munt in de gezondheidszorg gebruikt om de spijsvertering te ondersteunen en misselijkheid te verminderen. Daarnaast gebruikte men munt vanwege de verkoelende en verlichtende werking bij hoofdpijn en verkoudheid.



Kerrieplant – geur zonder grens

De kerrieplant verrast met zijn sterke, herkenbare geur. Hoewel hij minder vaak in gerechten wordt gebruikt, is het een geliefde plant in de tuin vanwege zijn bijzondere aroma en uitstraling.

Vroeger werd de kerrieplant gebruikt om de spijsvertering te ondersteunen en maag- en darmklachten te verlichten. Ook gebruikte men de geurige bladeren ook om ontstekingen te verzachten en het lichaam te helpen bij herstel.

⚠ Disclaimer

De informatie in dit magazine is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. Wij zijn geen arts, medisch specialist of apotheker. Gebruik van kruiden voor gezondheidsdoeleinden is altijd op eigen verantwoordelijkheid. Raadpleeg bij klachten, medicijngebruik of twijfel altijd een gekwalificeerde zorgprofessional.