

Vlaamse Herboristen Vereniging



Nieuwsbrief 3

Dit jaar is het precies 20 jaar geleden dat de Vlaamse Herboristen Vereniging (VHV) het levenslicht zag. Zoiets kan niet zomaar voorbijgaan en daarom wordt u vriendelijk uitgenodigd om dit samen met ons te vieren tijdens het weekend van 2 en 3 oktober 2010.

Programma van de dag

	Zaterdag 02.10.2010	Zondag 03.10.2010
9u30	Verzamelen wandeling aan wijkcentrum	Verzamelen wandeling aan wijkcentrum
10 uur	Herfstwandeling (André Capiau)	Etymologische wandeling (Maurice Godéfridi)
14 uur	Tentoonstelling en boekenstand tot 18 uur Workshop 1 (kruidige zeep)	Tentoonstelling en boekenstand tot 18 uur Workshop 3 (cosmetica 1)
16 uur	Workshop 2 (hapjes met kruiden)	Workshop 4 (cosmetica 2)
18 uur	Einde tentoonstelling en boekenstand	Einde tentoonstelling en boekenstand
19 uur	Receptie : 20 jaar VHV	
20 uur	Kruidige voordracht: Alle kanten van de kruiden.	

Het bestuur hoopt dat we al onze papieren leden en al de anderen, ook of nog eens in levende lijve in het weekend zullen ontmoeten. Tot zaterdag of zondag.

Nog te oogsten

Veel wilde en andere medicinale vruchten zijn nu te oogsten. Rozenbottels natuurlijk, Rosa canina en Rosa rugosa. Deze laatste, Rimpelroos of Japanse bottelroos is veel vleziger dan onze Hondсроos, je vind ze veel in de duinen, maar ook in de stedelijke plantsoenen, alhoewel dat natuurlijk niet de properste plaatsen zijn om ze te plukken. Wacht niet te lang, want als deze vruchten goed rijp zijn, vinden witte wormpjes het vruchtvlees ook wel smakelijk en gezond. Soms kun je nu zelfs nog wat bloemen van de 2de bloei plukken, deze zijn bijzonder aromatisch en geschikt om een naar rozengeurende gelei of siroop te maken. Niet alleen rozenbottels, maar ook quindoorn en meidoornbessen kunnen nog geplukt worden.

Rozengelei of siroop

Een zeer eenvoudige rozensiroop kun je maken door een laagje bloemblaadjes van de rimpelroos om en om de bestrooien met suiker, ongeveer 1 week in een glazen bokaal op kamertemperatuur te laten trekken en dan uit te zeven. Je krijgt dan een zeer aromatische, wel nogal vloeibare siroop, die een licht ontsmettende en samentrekkende werking heeft en dus tegen keelpijn en heesheid werkzaam is. Maar natuurlijk kan hij ook als lekkernij op pannenkoeken of in nagerechten gebruikt worden. Om deze siroop langer te bewaren moet je even veel suiker als rozenblaadjes gebruiken en eventueel de gevulde potjes of flesjes pasteuriseren.

<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/39984-rosa-is-een-roos.html>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19326775>

http://ksci.kisti.re.kr/search/article/articleView.ksci?articleBean.artSeq=E1FSB6_2004_v7n4_436

<http://www.florahealth.com/flora/home/Canada/HealthInformation/Encyclopedias/RosePetal.s.htm>

<https://sites.google.com/site/kruidwis/kruiden-a/rosa-canina>

Brandnetelzaden, zijn in feite vruchtjes

Zelf heb ik brandnetelzaad geoogst, je weet wel die groenige afhangende trosjes, ze zijn redelijk makkelijk te plukken, prikken niet en kunnen zonder problemen van de steeltjes afgeritst worden. Ik heb er een tinctuur van gemaakt tegen ouderdomsklachten.

Een oud huismiddel gemaakt van brandnetels is de brandnetel zaadwijn. Dit middel wordt in de volksgeneeskunde al lange tijd als ouderdomstonicum gebruikt. Tegenwoordig kan men zelfs wetenschappelijke motieven voor de werking aanvoeren. In de groenachtige olie van het brandnetelzaad zit een hoog percentage vitamine E. Bovendien zitten er ook stoffen met een hormoonachtige werking in. Brandnetelwijn als plantaardig geriatricum? Nog verder te onderzoeken, maar dat zaadwijnje maken kan geen kwaad.

Het recept van wijn met brandnetelzaad: Rijp brandnetelzaad, dat in de nazomer meestal overvloedig aan de grote brandnetels (*Urtica dioica*) te vinden is, moet u van de plant ritsen. Ik zou aanraden daar wel handschoenen bij aan te trekken! Dit zaad stamp je in een vijzel fijn. U

doet 50 gram zaad in een literfles en giet daar 3/4 liter witte wijn overheen. Dit mengsel 20 dagen laten staan. Zo nu en dan de fles goed schudden. Daarna zeeft u het mengsel en voegt u ongeveer 100 gram honing toe. De wijn is, wanneer u haar goed afgesloten in de koelkast bewaart, ongeveer een maand houdbaar. U moet er 1 tot 3 keer per dag een likeurglaasje vol van drinken.

Toch merkwaardig dat op dit moment de wetenschappelijk best onderbouwde werking van brandnetel juist bij prostaatklaften is, een echte oudere mannenkwaal, al is het dan wel de wortel die gebruikt wordt.

<https://sites.google.com/site/kruidwis/kruiden-a/urtica-dioica-grote-brandnetel>

Zaad oogsten betekent ook verwachtingen voor volgend jaar.

Zaad oogsten doe je natuurlijk niet alleen om preparaten te maken maar vooral om volgend jaar te kunnen zaaien. Toortssoorten, venkel, rode zonnehoed zijn enkele van de vele medicinale planten waar je nu rijp zaad kan van oogsten.

Enkele oude, nieuwe planten in het nieuws

Spilanthes oleracea of Parakers, Champagneblad (Eng: Sechuan), of ABC kruid

Een origineel gewasje met breed lancetvormig blad en gele bolvormige bloeiwijze. Pikante smaak en pittig als peper. De blaadjes van deze populaire groente in Madagaskar en rond de hele Indische Oceaan zijn lekker in pittige salades met rucola en korianderblad. Te gebruiken voor het genezen van chronisch droge ogen (bijv. na een oogoperatie) gebruik de uitgebloeide bloemknoppen en neem daar een heel klein stukje van.

Kauw dit in zijn geheel op, je tong en je ogen worden geactiveerd. Wanneer je een hele knop neemt heb je een aardige overdosis en voor enkele minuten een gevoelloze mond. De bloemen worden ook Buzz Buttons, Szechuan buttons, sansho buttons, en electric buttons genoemd.

Solanum nigrum / Zwarte nachtschade

Solanum nigrum is een veel voorkomend onkruid in groentetuinen, meestal wordt het niet hoger dan een 30 cm maar hier in mijn woonplaats langs de wegkanten vind ik exemplaren die wel een meter hoog en breed worden. Deze Zwarte nachtschade hoort, zoals zijn naam ook zegt, tot de fameuze Nachtschade-familie, waar niet alleen groenten zoals tomaat en paprika bijhoren maar ook de zeer giftige en hallucinerende Wolfskers.

Zwart glimmende, verleidelijke bessen vind je zowel bij de Wolfskers als bij de Zwarte nachtschade. De bessen van Solanum nigrum worden in sommige landen als lekkernij gegeten en in andere landen als giftig beschouwd. Toch biedt deze Zwarte nachtschade veel mogelijkheden als medicijn en als voedingsgewas.

<https://sites.google.com/site/kruidwis/planten-van-a-tot-z/solanum-nigrum-zwarte-nachtschade>

Etymologie

Etymologie, naamgeving van de planten, is een leuk en leerrijk onderwerp waar ik mezelf vooral in de winter mee bezig hou. Als je eens een overvloed aan oude namen van planten wil zien, kijk dan op <http://www.meertens.knaw.nl/pland/>

De elektronische database PLAND bevat een verzameling van Nederlandse volksnamen van planten en is voor bijna tachtig procent gebaseerd op het dialectmateriaal dat door middel van vragenlijsten door het Meertens Instituut en andere instellingen, zoals de universiteiten van Nijmegen, Gent, Leuven en Groningen, in de loop van vele jaren verzameld is. Dit materiaal omvat momenteel ruim 275.000 records. In totaal zijn sinds de oudste enquête uit 1885 de benamingen afgevraagd van ruim 340 planten en vruchten. De andere twintig procent bestaat uit taalmateriaal dat verzameld is uit handschriften, privé-verzamelingen en gedrukte bronnen, zoals dialectwoordenboeken gaat terug tot 1808. Het is de omvangrijkste verzameling volksnamen van planten in het Nederlandse taalgebied.

De eerste verzameling plantennamen werd in 1907 in Nederland gepubliceerd in het *Woordenboek der Nederlandsche volksnamen van planten* door H. Heukels. Het is alfabetisch op Latijnse botanische nomenclatuur geordend en bevat in feite de bouwstoffen van de Commissie voor Nederlandsche plantennamen, die op 27 december 1902 door de (inmiddels Koninklijke) Nederlandsche Natuurhistorische Vereeniging in het leven geroepen werd om eenheid te brengen in het gebruik van de Nederlandse plantennamen. Ongeveer 120 medewerkers leverden daarbij materiaal voor het hele land. Heukels heeft de geografische verspreiding van de verschillende namen behouden door aan te geven in welk deel van het land ze voorkomen.

Het woordenboek van Heukels, dat in 1987 ongewijzigd herdrukt werd, geeft daarnaast ook 'Oude namen' uit de bekendste zestiende- en zeventiende-eeuwse kruidenboeken. Heukels geeft daarmee een identificatie van talloze plantennamen uit die periode. Het register op volksnamen achterin omvat maar liefst 12.500 namen.

Bijna 20 jaar eerder verscheen het *Kruidwoordenboek* van L.L. de Bo, uitgegeven door Joseph Samyn (Gent 1888), alfabetisch geordend op de Vlaamse naam met ongeveer 4500 volksnamen. Deze uitgave berust vooral op het materiaal dat De Bo verzamelde voor het *Westvlaamsch Idioticon*, dat hij in 1873 voltooide.

Een jaar vóór deze publicatie schreef het Kruidkundig Genootschap van België een prijsvraag uit om te komen tot een woordenboek met de volksnamen van planten. De bekroonde plantkundige E. Pâque bewerkte het binnengekomen materiaal tot een alfabetisch woordenboek dat in 1896 te Namen verscheen onder de titel *De Vlaamsche volksnamen der planten van België, Fransch-Vlaanderen en Zuid-Nederland* met aanduiding der toepassingen en der genezende eigenschappen der planten. Het is samengesteld met hulp van 43 materiaalverzamelaars en bevat gegevens voor maar liefst 271 plaatsen, waaronder ook een tiental Nederlandse. Het woordenboek is geordend op de Vlaamse namen, waardoor het soms lastig te gebruiken is voor niet-Vlamingen, maar een register op de Latijnse nomenclatuur maakt het toch toegankelijk. In 1912 completeerde E. Pâque deze uitgave met een *Bijvoegsel*.

Deze 156 bladzijden tellende aanvulling geeft nieuw materiaal van 27 informanten.

Geestelijk vader en uitvoerder van de PLAND is dr. Har Brok, sinds 1972 werkzaam op het Meertens Instituut. In zijn onderzoek bouwt hij voort op zijn doctoraalscriptie over *Den Herbarius in dyetsche* uit 1484. Naast zijn andere dialectologische werkzaamheden heeft dit in 1976 geleid tot het intensief verzamelen en documenteren van de Nederlandse volksnamen van planten. Na zijn dissertatie *Enkele bloemnamen in de Nederlandse dialecten. Etnobotanische nomenclatuur in het Nederlandse taalgebied* (1991) zette hij de PLAND op. Hij is daarbij geholpen door vele student-assistenten en de introductie van de computer leidde tot het digitaliseren van vele tientallen kaartenbakken. Sinds 2003 wordt hij met plezier en grondig bijgestaan door dr. Joep Kruijsen (Universiteit Nijmegen / Meertens Instituut), onder andere auteur van de *Flora-aflevering* van het **Woordenboek van de Limburgse Dialecten**

Literatuur over etymologie

- Blöte-Obbes. De geurende kruidhof.
- Gessner: Die Gift und Arznei-pflanzen von Mitteleuropa
- Godefridi Maurice. In de naam van de kruiden. [Kruidwis](#)
- Hegi, G., (1987), Illustrierte Flora von Mitteleuropa, Band VI, Teil 4, 2. Auflage, Verlag Paul Parey, Berlin, Hamburg.
- Jelgerhuis Swildens: De geneesmiddelen van Groot-Nederland.
- Kerguelen, M., (2002), Index Synonymique de la Flore de France, Institut National de la Recherche Agronomique, Paris, France, <http://www.dijon.inra.fr/flore-france/>.
- Kleyn. Planten en hun naam.
- Teirlinck H. Flora diabolica
- Van Hall. De Kruidtuin. 1871
- Brok Har. Van vergeet-me-nietje tot gebroken hartje.

Op zondag 3 oktober organiseren we een kruidenwandeling, die wat meer aandacht zal besteden aan de naamgeving van de planten. Wat literatuur over etymologie zal ook in te kijken zijn op onze kleine boekententoonstelling.

Wat wetenschappelijk nieuws

Een soort asperge, *Asparagus racemosus*, die in de Ajurvedische geneeskunde gebruikt wordt bij hormonale klachten en als adaptogeen, blijkt een veelzijdige anti-microbiële werking te bezitten.

Phytochemical and Antimicrobial Activity of Leaf Extract of *Asparagus racemosus*. Willd Battu GR, Kumar BM Phcog J 2010 nr 2

The aim of the present study was to explore the leaf extract of *Asparagus racemosus* Willd. belonging to family Asparagaceae for its antimicrobial activity. The in vitro antimicrobial

activity of the leaf extract (ethanol-EE) of *Asparagus racemosus* and its fractions (hexane- HE and chloroform-CE) were assayed using the agar plate diffusion and nutrient broth dilution methods. Test microorganisms studied were *Bacillus pumilis*, *Bacillus subtilis*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Proteus vulgaris*, *Staphylococcus aureus*, *Aspergillus niger* and *Candida albicans*. EE (300 mg/ml) inhibited the growth of all the test organisms and the maximum zone of inhibition against gram positive organism is *S. aureus* (14.3 ± 0.2 mm); against gram negative is *E. coli* (14.0 mm); and against fungal organism is *C. albicans* (16.2 ± 0.2 mm). EE and CE showed minimum inhibitory concentration (MIC) of 12.5 and 25 mg/ml respectively against the *B. pumilis*, *S. aureus*, *E. coli* and *C. albicans*. The minimum bactericidal concentration (MBC) of EE was found to be 12.5 mg/ml, against *S. aureus* and *E. coli* where as for CE, the MBC was 50 mg/ml against *S. aureus*, *E. coli*, *B. pumilis* and *C. albicans*. The EE exhibited antimicrobial activities followed by CE. HE exhibited least antimicrobial activity. The preliminary phytochemical screening of EE, CE and HE revealed the presence of sterols, flavonoids, tannins and carbohydrates, determined by utilizing standard methods of analysis. Preliminary phytochemical screening as well thin layer chromatography of the EE, CE and HE revealed that the leaves of *A. racemosus* contain flavonoids which might possibly be responsible for the antimicrobial activity of the extracts

Phytochem Anal. 2010 Sep 16. Comparing the composition and bioactivity of *Crataegus Monogyna* flowers and fruits used in folk medicine. Barros L, Carvalho AM, Ferreira IC.

CIMO/Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia,

Introduction - Studying local plant foods is of particular interest as they often contain high amounts of bioactive compounds. Furthermore, their nutritional and medicinal impact must be documented and supported with scientific studies. *Crataegus monogyna* is an example of 'functional food' traditionally used all over South European countries. Objective - A complete chemical and bioactive characterization of flower buds, flowers, unripe, ripened and over ripened fruits was performed. Methodology - Chemical characterization included determination of proteins, fats, ash, and carbohydrates, particularly sugars by HPLC-RI, fatty acids by GC-FID, tocopherols by HPLC-fluorescence, phenolics, flavonoids, β -carotene and ascorbic acid, by spectrophotometric techniques. Bioactivity was evaluated through screening of antioxidant properties: radical scavenging effects, reducing power, and inhibition of lipid peroxidation. Results - Flowers revealed the highest tocopherols and ascorbic acid contents, as also the best n-6/n-3 fatty acids ratio. Over ripened fruits showed the highest levels of carbohydrates, sugars and SFA. Unripe fruits presented the highest PUFA contents with the best PUFA/SFA ratio, as also the highest levels of phenolics and the most promising antioxidant properties (EC(50) < 20.83 μ g/ml; even better than trolox). Conclusion - This study shows the potential of different parts of *Crataegus monogyna* as sources of several compounds, including nutrients and nutraceuticals. Moreover, it supports the documented nutritional and medicinal impact of this species.