

LISETTE KREISCHER

The Plant Pharmacy

*Koken met de
kracht van
de natuur*

9267



Voor deze prachtige aarde en al het leven daarop,
zowel groot als klein en plant als dier



KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

COLOFON

Eerste druk, 2018

© 2018 Lisette Kreischer/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen,
onderdeel van VBK | media

Tekst en recepten: Lisette Kreischer

Fotografie: Lisette Kreischer, Mitchell van Voorbergen (blz. 24-25)

Foodstyling: Roos Rutjes

Vormgeving en omslagontwerp: Diewertje van Wering

Botanische tekeningen: plantillustrations.org

Tekstredactie: Kirsten Verhagen

ISBN 978 90 215 6633 7

NUR 440

OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

- De in dit boek gebruikte eeflepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Gebruik voor de recepten in dit boek het liefst biologische ingrediënten, die zijn bij het testen van de recepten gebruikt.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De informatie in dit boek is bedoeld om je nuttige informatie te geven over de behandelde onderwerpen. Dit boek is niet bedoeld om te worden gebruikt om medische aandoeningen te diagnosticeren of te behandelen. Het is altijd belangrijk om te overleggen met je arts of andere medische zorgverlener. De auteur en uitgever kunnen niet verantwoordelijk of aansprakelijk worden gesteld voor letsel, verlies of schade die direct of indirect het gevolg kan zijn van het gebruik, de toepassing of de interpretatie van de informatie in dit boek.

LISETTE KREISCHER

THE PLANT PHARMACY



*Koken met de kracht
van de natuur*

**KOS
M•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



graven
Meebe
beste Wende
Jehusden
Madame Schoolmeester



INHOUDSOPGAVE



Dierbare vrienden voorwoord dr. Hans Moolenburgh	006
Planten in de spotlight voorwoord Lisette	008
Kruiden in werking	010
De huisapotheek	028
Kruidenbibliotheek	036
Kruidenportretten	042

RECEPTEN

Lente & Zomer	114
Herfst & Winter	140
Register	172
Dankwoord	176



DE HUISAPOTHEEK

Om er zeker van te zijn dat ze je goed kunnen ondersteunen in mindere tijden, is het handig een aantal kruiden en preparaten op voorraad te hebben. Dit betekent niet dat je er een hele kast mee hoeft te vullen of dat je bij elk eerste kuchje gelijk met een EHBO-does hoeft klaar te staan.

Er zijn diverse kruiden die op allerlei gebieden kunnen bijdragen. Relaxed daarmee om leren gaan en een goede dosis vertrouwen in je eigen lijf hebben, dragen bij aan het creëren van een persoonlijke kruidenapotheek. Zo deed Juliette de Bairacli Levy bijna alles met rozemarijn, wijnruit en citroenkruid. Het gaat om voorkeur en ervaring. Hieronder volgt een lijstje van kruiden die ik standaard in huis heb en waarvan de geneeskrachtige eigenschappen mij al jaren ondersteunen. Deze kruiden worden tevens uitgebreid geportretteerd in dit boek. Uiteraard is dit maar een tipje van de sluier. Het is namelijk een werkelijke kruidenjungle daarbuiten, zowel als het gaat om de kruiden zelf als om de werking ervan. Herborist James Green heeft daarom samen met vijf andere herboristen in 1980 een lijst samengesteld van dertig favoriete geneeskrachtige kruiden waarvan je erop kunt vertrouwen dat ze alles in zich dragen om huis en gemeenschap van een goede gezondheid te voorzien. Zeven van de kruiden die in dit boek worden geportretteerd staan op die lijst: brandnetel, paardenbloem, vlier, sint-janskruid, rode zonnehoe, goudsbloem en kamille. Neem mijn lijstje niet klakkeloos over, maar zie het als een ingang. Bij mij werken kruiden al sinds mijn twintigste, toen ik de allopathische medicijnen aan de wilgen hing en overging op een rotsvast vertrouwen in de natuur. En tegelijk is ook dat een proces geweest van zoeken en ervaren, vriendschappen sluiten en teleurstellingen accepteren. De kruidenreis begint namelijk met experimenteren en voor alles openstaan. Dus ga op avontuur, neem je rugzak met kennis mee en laat langzaam maar zeker alles wat je

hebt meegenomen, wat je hebt geleerd achter en begin te leren om niet te weten, begin te leren om te ervaren.

MIJN PERSOONLIJKE KRUIDEN-EHBO

Onderstaande kruiden heb ik bijna altijd in mijn apotheek, ofwel in de vorm van een tinctuur, ofwel in de vorm van een olie, gedroogd kruid of brouwsel:

Brandnetel – algeheel opbouwend en ontzurend
Een keer in het jaar doe ik een kuurtje met *Urtica*-tinctuur. Verder drink ik graag brandnetelthee (lekker met gember en citroen), houd ik erg van brandnetelsoep (zie blz. 49 voor recept), ben ik dol op de lentepasta met brandnetel van blz. 130 en maak ik soms een brandnetelbrouwsel voor mijn hondenvriend Pooh verrijkt met wat melasse ter algehele ondersteuning.

Den – slijmoplossend en bij griep
Hoewel ik de den niet los kan zien van winterse en kerstachtige taferelen, vind ik de dennensiroop van blz. 60 heel fijn ter ondersteuning van mijn weerstand in de lente, wanneer de jonge uitlopers schitteren in de zon. Verder doe ik tijdens herfst en winter graag wat etherische olie van de den in een geurbrandertje. Zonder kerstboom hebben we dan toch een kerstgeur in huis, die tevens luchtzuiverend werkt.

Engelwortel – kalmerend op de spijsvertering en het zenuwstelsel
Een van mijn absolute favorieten. Met een aanleg

in de familie voor een nerveuze maag is dit mijn remedie nummer één en daarom heb ik altijd een flesje *Angelica*-tinctuur op voorraad. Als ik een spannende dag heb, gaat die ook mee in de tas. De thee van blz. 76 is tevens een weldaad voor mijn spijsvertering en ik nip ook af en toe wat van die prachtige groene likeur chartreuse (verrijkt met onder andere engelwortel).

Goudsbloem – wondhelend en geeft levensenergie
Calendula-tinctuur heb ik standaard in huis. Ik neem er af en toe druppeltjes van als ik wat laag in mijn energie zit. Verder ben ik gek op goudsbloemolie (zie blz. 56 voor recept), waar ik elke ochtend mijn toet mee insmeer. Ook bij wondjes en een onrustige huid zijn *Calendula*-zalf en -tinctuur mijn eerste keus.

Kamille – rustgevend, ontkrampend en desinfecterend
Kamille gebruik ik al van kinds af aan. Bij ons thuis werden aften altijd aangetipt met kamillethee. Inmiddels heb ik stevast kamilleolie in huis en ik drink graag kamillethee. Die vind ik niet alleen heerlijk smaken, de kalmerende en ontspannende werking zijn als een medicijn na een dag schrijven of hard werken. The Sleep Elixir van blz. 94 drink ik ook alweer een aantal jaar met veel plezier. De bloemhoofdjes gebruik ik vaak ter decoratie van gebak, taart en cake; ook kun je daarmee, net als het blad, een salade verrijken.

Madelief – verzachtend voor de huid en weerstandsverhogend
Ik kijk altijd weer uit naar het voorjaar, wanneer de tijd rijp is om madeliefsiroop (zie blz. 70 voor recept) te maken. Die gebruik ik in de thee voor een extra kick, maar ik vind hem ook gewoon lekker. De blaadjes verwerk ik graag in een salade, evenals

de bloemetjes, maar die laatste zijn vooral erg leuk om gebakjes, taart en cake mee te versieren. Maak van de knopjes ook eens kappertjes (zie blz. 122 voor recept). Ze zijn heerlijk!

Om deze kruiden zo goed mogelijk toe kunnen te passen heb ik standaard azijn, katoenen pleisters, verband, biologische katoenen lappen en doeken (voor het maken van kompressen) en biologische wattenschijfjes en -staafjes in huis.

Paardenbloem – ontgiftend voor de lever en stimulerend voor de spijsvertering
Aan het begin van het voorjaar doe ik altijd een kuurtje van drie weken met een *Taraxacum*-tinctuur om het reinigingsproces te stimuleren. Verder ben ik gek op de paardenbloemelixer van blz. 66 en houd ik erg van paardenbloemblad door de salade. Ook de kappertjes gemaakt van de bloemknopjes zijn heerlijk (zie blz. 122)!

Rode zonnehoe – weerstandsverhogend en wondhelend
Tinctuur van *Echinacea* is mijn absolute go-to bij een verminderde weerstand en ter ondersteuning bij griep. Werkt elke keer weer! De Electric *Echinacea* Weerstandsshrub van blz. 52, van mijn goede vriendin Maartje Borst, kan ik niet weerstaan, zo lekker is die. Echt een aanrader!

Roos (en rozenbottel) – immuunversterkend en bloedzuiverend
Terwijl ik dit schrijf staat de fles rozenazijn van blz. 88 naast me en liggen de bottels te drogen. Die geur, die kleur! Wat een pracht en wat een geneeskraft. Rozen verwerk ik in mijn huidverzorging en in mijn



BRANDNETEL



ENGELWORTEL



GOUDSBLOEM



KAMILLE

KRUIDEN PORTRETTEEN



SALIE



RODE ZONNEHOED



MADLIEF



ROZEMARIJN

RODE ZONNEHOED

- ECHINACEA PURPUREA -

*De purperen held
voor de weerstand*



Met haar felgekleurde bloem verraaft deze rode pracht een krachtige werking op het bloed. In de ayurveda is *Echinacea* dan ook een bekende bloed- en lymfereiniger. Rode zonnehoed wordt veelvuldig ingezet om ama (opeenhoping van afvalstoffen) in het lichaam los te maken en te helpen afvoeren. Deze plant bevordert dan ook de doorstroming, activeert de weerstand, versterkt het immuunsysteem en maakt de mens weerbaar en sterker. Daarnaast is zij een echte *germ killer*, die bacteriën en schimmels doodt en daarmee wederom haar reinigende krachten laat zien.

MEDICINALE SOORTEN:

Er bestaan diverse soorten *Echinacea*. Vanwege haar medicinale eigenschappen wordt in Europa vooral *Echinacea purpurea* gekweekt.

MEDICINALE TOEPASSING:

CONSTITUTIE: weerstandsverhogend, ontstekingsremmend en maakt weerbaar tegen virussen, schimmels en bacteriën
Wordt onder andere ingezet bij verkoudheid, keelpijn, keelontsteking, middenoorontsteking, mondzweertjes, griep, witte vloed, hooikoorts, holteontsteking, strottenhoofdontsteking, bronchitis, lage weerstand, kinkhoest en amandelontsteking
HUID: antibacterieel, wondhelend, antiseptisch en ontstekingsremmend
Wordt onder andere ingezet bij etterende wonden, schaafwonden, lichte brandwonden, eczeem, psoriasis, steenpuisten, zweren en virusinfecties als gordelroos, koortslip en waterpokken
BLOED EN LYMF: reinigend en doorstromingbevorderend
Wordt onder andere ingezet bij gezwollen lymfeklieren, vervuiling, ziekte van Pfeiffer en ter ondersteuning bij candida en spruw

GEBRUIK:

CULINAIR: *Echinacea* zie je nauwelijks terug in de keuken. De wortel van rode zonnehoed is wel eetbaar. De roze bloemblaadjes zijn prachtig om gebak mee te versieren of door een salade.
MEDICINAAL: Het gehele bloeiende kruid is geneeskrachtig, maar de grootste geneeskracht zit in de wortel. De tinctuur wordt veelal gemaakt van een mengeling van beide. Van de gedroogde wortel kan thee worden gezet. Vers sap van de

plant kan direct toegepast worden op wonden en insectenbeten, en inwendig worden ingenomen volgens een geadviseerde dosis. Tevens wordt *Echinacea* verwerkt in olie, crèmes en zalven. De tinctuur mag ook direct op de huid, bijvoorbeeld om een koortslip te desinfecteren.

NOOT

Over het preventieve gebruik van *Echinacea* zijn de meningen verdeeld. Sommige kruidengeneeskundigen adviseren het gebruik van *Echinacea*-tinctuur bij de eerste tekenen van een infectie, verkoudheid of verminderde weerstand. In zijn *Groot handboek geneeskrachtige planten* adviseert dr. Geert Verhelst echter het preventieve gebruik van *Echinacea* wanneer de 'r' weer in de maand is, met tussentijdse onderbreking (bijvoorbeeld 1 week gebruiken en 1 week pauzeren of 5-6 dagen gebruiken en 2-3 dagen pauzeren), en een verhoogde dosis tijdens een infectie (waarvoor je de instructies op de verpakking of in de bijsluiting volgt). Ik neem altijd een flinke dosis *Echinacea*-tinctuur bij de voelbare komst van een stevige griep, wat ik ondersteun met het drinken van sterke gember- en salie thee.

LET OP:

- Bij auto-immuunziekten of bij medicatie hiervoor en andere immuniteitsproblemen alleen op voorschrift van een arts gebruiken
- Bij inname van *Echinacea* kan je tong gaan tintelen; dit is ongevaarlijk en gaat vanzelf weer over
- Te vermijden bij een allergie voor *Asteraceae* en *Echinacea*
- Wees bedachtzaam bij atopische allergieën

and Preserving Seaweeds.

15

are glycerine, in which they will retain form, and somewhat of their natural color for two or three years. This is a valuable receipt for the student of organography as well as for the artist who may select any of the great wrack and seaweeds as subjects for carving or for designs on paper or wood.

The best method to be mentioned is nearly as simple as that of drying them. It consists in bottling them in water only, and of course finishing the process by means of good corks driven home, and quickly covered with a secure coat of bottling wax. While writing this we have before us a beautiful specimen of the gulfweed, which was bottled for us by a lady friend just fifteen years ago in the "weedy sea." It is in one of those tall, narrow, large-necked bottles in which the genuine chutney (as that of Dorubjee, for example) is imported, and it is well corked. The colour has faded somewhat, but the form of the weed is as perfect as when it was taken from the ocean brine, and the native liquor in which it is preserved has been always as bright and clear as spirits of wine.

—
PRESERVATIVE PREPARATION (Goody's).—4 oz. bay salt, 2 oz. alum, 4 grains corrosive sublimate, 2 quarts boiling water.



BOTANISCHE PESTO

Hoe leuk is het als je je pesto kunt opfleuren met bladgroen uit eigen tuin of omgeving? Dat feestje gaat natuurlijk alleen op als je bladgroen in je tuin hebt of een schone plek kent waar je dat kunt oogsten. Maar ook op je balkon of achter glas kun je heel wat laten groeien. Als ik een klein plekje groen tot mijn beschikking heb, kies ik voor rijk, volwaardig en diepgroen eetbaar bladgroen. Dat leent zich voor zo veel doeleinden! Maak er soep van, gebruik het in plaats van spinazie, verwerk het in een salade of... maak er een lekkere pesto van. Je kunt allerlei eetbare kruiden kiezen. Denk eens aan paardenbloemblad, Oost-Indische kers, dillegroen, zevenblad, blad van goudsbloem, etc. Wil je brandnetelpesto maken? Stoom de jonge toppen dan eerst 2 minuten. Let wel: het ene blad heeft een meer uitgesproken smaak dan het andere. Het blad van paardenbloem is bijvoorbeeld behoorlijk bitter, dat van Oost-Indische kers flink scherp en dat van dille weer venkelachtig. Pas het recept dus aan naar wens en smaak, zodat je jouw eigen perfecte botanische pesto creëert.

Condiment Voor ongeveer 200 gram

- **40 g vers wild bladgroen naar wens** (zorg er bij brandnetels voor dat je de toppen eerst even stoomt)
- **25 g geroosterde pijnboompitten**
- **25 g ongezouten geroosterde**
- cashewnoten
- **1 klein teentje knoflook, gepeld en fijngehakt**
- **25 g basilicum (inclusief de steeltjes)**
- **25 g rucola**
- **50 ml extra vergine olijfolie**
- **1 el gistvlokken**
- **2 fl citroensap**
- **kruidenzout**

Maak het bladgroen goed schoon door het uit te schudden. Laat het even liggen op een vel keukenpapier zodat eventuele kleine bewoners eruit kunnen kruipen. Zet de beestjes buiten. Veeg de bladeren schoon.

Maal in de keukenmachine het bladgroen met de pijnboompitten, cashewnoten, knoflook, het basilicum, de rucola, olijfolie, gistvlokken en het citroensap tot een gladde pesto. Breng op smaak met een klein snufje kruidenzout.

Schep de pesto in een schoon glazen potje, bedek hem met een laagje olijfolie en bewaar hem maximaal 2 weken in de koelkast.

Met bijnamen als 'koningkruid' in Nederland en 'L'herbe Royale' in Frankrijk mag duidelijk zijn dat basilicum niet zomaar een groen keukenkruidje is. Op sommige plekken in de wereld heeft *Ocimum basilicum* zelfs een heilige status. Het is een van de bekendste kruiden die in zowel de keuken als de natuurgeneeskunde furore maakt. Basilicum heeft een zeer aromatische geur en smaak, een krachtige werking op de spijsvertering, werkt schimmel- en insectwerend op de huid, slijmoplossend op de luchtwegen en verfrissend en stimulerend op het zenuwstelsel. Het zou zelfs het geheugen versterken, en een glas basilicumsap zou de helderheid van de geest doen stimuleren.



FLOWERPOWER-IJS

Met rozen, hibiscus en goudbloem

Een zwoele zomeravond, de aromatische geur van bloemen nog in de lucht, voeten omhoog en een schaalje van dit heerlijke ijs: mijn idee van de echte zomer! Drink er een koud glaasje witte Vin Nature of *horchata* (blz. 119) bij en geniet van deze smakelijke ontspanning. Verdubbel het recept als je een flinke bak ijs op voorraad wilt.

Dessert Voor 6-8 bolletjes

- 300 ml kokosmelk
- ½ vanillepeul, in de lengte opengespleten
- 7 g schone verse rozenblaadjes
- 2 schone verse bloemen van de hibiscus
- 3 schone verse bloemen van de goudbloem
- 30 g cashewnoten
- 3 rijpe perziken, geschild en ontpit
- 60 ml rijststroop, ahornsiroop of kokosbloesemnectar
- 1 banaan, geschild en in stukken gesneden
- sap van ¼ citroen

Doe de kokosmelk samen met de vanillepeul, rozenblaadjes, hibiscusbloemen en goudbloemen in een kleine pan. Breng de melk op laag vuur tot bijna aan de kook; zorg dat hij niet gaat borrelen! Laat 3 minuten trekken. Zet vervolgens het vuur uit en laat het mengsel een nacht rusten met het deksel op de pan. Week ook de cashewnoten een nacht in water.

Snijdt de volgende dag twee perziken in stukken. Doe ze samen met de rijststroop in een kleine pan op een laag vuurtje. Prak de perziken onder het warm worden en laat ze ongeveer 10 minuten pruttelen onder af en toe roeren. Zet het vuur uit, haal de pan van het vuur en laat afkoelen.

Zeef de kokosmelk in een kom. Verwijder de vanillepeul en houd hem apart. Druk de bloemen in de zeef goed uit en gooi ze bij het gft. Schraap boven de kokosmelk het merg uit de vanillepeul en gooi de lege peul bij het gft. Giet de cashewnoten af. Doe de kokosmelk, cashewnoten, stukken banaan, het citroensap en perzikmengsel in een blender en mix tot een gladde massa.

Snijdt de overgebleven perzik in kleine stukjes en roer deze door de kokos-perzikmassa.

Giet het geheel in de kom van een ijsmachine. Maak er vervolgens mooi zacht ijs van volgens de instructies van de machine. Serveer direct met wat verse of gedroogde bloemetjes of bewaar het in een afgesloten bak in de vriezer. Laat het ijs, indien je het uit de vriezer serveert, eerst een beetje ontdooien, zodat de romigheid beter tot zijn recht kan komen.

Maanden houdt zij zich stil. En dan ineens, zo eind juli, ontluiken haar schitterende bloemen en toont zij haar ware pracht. Ik heb het over de hibiscus, voor velen een fraaie tuinplant met schitterende bloemen, maar in de natuurgeneeskunde tevens een bijzonder medicijn. Hibiscus werkt bevorderend voor de spijsvertering en bloeddruk, en is cholesterol- en koortsverlagend. Vooral de bloemen worden gebruikt; hier trek je thee van. Deze thee heeft een prachtig rode kleur en smaakt zurig. Ook de bladeren en zaden zijn eetbaar.

KOKEN MET DE KRACHT VAN DE NATUUR

In *The Plant Pharmacy* laat Lisette Kreischer zien hoe je het hele jaar door kunt profiteren van de bijzondere en geneeskrachtige werking van planten en kruiden. Lisette neemt je mee op reis door de seizoenen en zet je heerlijke, plant based gerechten voor. *The Plant Pharmacy* zit boordevol informatie over de benefits van planten en bevat meer dan 40 vegan recepten.

‘En zo kwam ik ze één voor één tegen in dit boek, mijn dierbare vrienden die me al bij zoveel zieken hadden geholpen.’

*Hans Moolenburgh,
huisarts in ruste*



‘Nadat Lisette Kreischer ons tien jaar geleden massaal duidelijk maakte hoe lekker en makkelijk veganisme is, lanceert ze ons nu in een nieuw tijdperk waarin planten niet enkel ons eten, maar medicijn vormen.’

Geertje Couwenbergh



Lisette Kreischer is een van de grondleggers van de vegan-beweging in Nederland. Ze heeft acht succesvolle (kook)boeken op haar naam staan, waaronder *Plant Power* en het internationaal bekroonde *Groente uit zee*. Voor dat boek verzorgde zij, net als voor dit boek, zelf de fotografie. Haar boeken zijn vertaald in meerdere Europese landen en Amerika en Canada.

NUR 440



9 789021 566337

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen