

tuinkalender november

vzw Volkstuin
Werk van den Akker
Sint-Amandsberg
Koninklijke Vereniging
Maatschappelijke zetel:
Morekstraat 418
9032 Gent



Een bloeiende kruidentuin.

Bij het aanleggen van een tuin kun je het nuttige aan het aangename koppelen door een zonnig stukje te voorzien als kruidenhoekje. Dit hoeft geen saaie hoek te worden, maar kan perfect beplant worden met duurzaam bloeiende kruiden waarbij sommige planten daarenboven aangename geuren en aroma's verspreiden.

Kies voor tuinkruiden met een makkelijke verzorging en met geurige bladeren en / of mooie bloemen. De aromatische bladeren en bloemen verspreiden op warme dagen een heerlijke geur. Met de verse keukenkruiden kunt u de smaak van uw gerechten nog verfijnen. Geneeskrachtige kruiden zijn dan weer ideaal om te gebruiken in uw thee of om allerlei kwaaltjes te behandelen.

Traditionele kruidentuintjes worden vaak omzoomd door buxus. Sommige kruiden zijn vrij bossig en een buxushaag houdt deze dan netjes binnen de perken.

Binnen de buxushaagjes zijn volgende kruiden stuk voor stuk meerjarige bloeiende en nuttige planten die niet mogen ontbreken:



Bieslook in bloei.

Bieslook (*Allium schoenoprasum*)

Polvormend bolgewasje van de uienfamilie. Bloeit met paarsroze bloeiwijzen van mei tot augustus.

Bieslook verkiest een kalkrijke, goed bemeste (organische meststoffen), vochtige grond, dit zowel op een schaduwrijke maar tevens op een zonnige plaats.

Bieslook is de plant bij uitstek voor de kleine tuintjes, maar ook in potten op de vensterbank buiten of op ons terras is dit een ideaal zeer dankbaar en snel bij de hand keukenkruid.

* Gebruik in de keuken

Bieslook smaakt in nagenoeg elk gerecht, maar mag nooit meegekookt worden (smaakverlies). De pijpvormige blaadjes kunnen fijngesnipperd toegevoegd worden aan salades, soepen, dipsausjes, eiergerechten, ragout en ook in de befaamde kruidenboter op basis van look of bieslook, dit laatste zowel als smaakmaker maar ook als kleurgever, het oog wil immers ook wat. De bloemen kan men gebruiken als garnering maar men kan ze ook fijn snippen in salades. Bieslook kan men invriezen, dit evenwel fijngesneden, gedroogd verliest het snel zijn aroma.

* Geneeskrachtige eigenschappen

Bieslook werkt zacht laxerend, bevordert de eetlust en is vochtafdrijvend.. Het is bloedsuikerverlagend en hoestdempend. Bieslook is een rijke leverancier van vitamine C en bevat ook vitamine A en B. Misschien terloops nog even vermelden dat bieslook een uitstekend middel is tegen het meestal niet zo fraaie gevoel na een avondje teveel eten, drinken, feesten dus kortom de noodoplossing na een uit de hand gelopen drankfestijn (weg met de kater!!!). Gebruik dit keukenkruid met mate want een overdosis werkt slaperigheid en rusteloosheid in de hand.



Rozemarijn in bloei

Rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*)

Dit geurig groenblijvende keukenkruid dat tot 2 m hoog kan worden is inheems rond de landen van

de Middellandse zee en vooral in de kustzones en betekent vrij vertaald "dauw van de zee". Hoewel het plantje dat familie is van de Lipbloemigen en er vrij robuust uitziet is het toch niet zo goed bestand tegen matige tot strenge vorst (houdt stand tot -10°C). De blaadjes lijken op dennennaalden en de plant zorgt voor mooie licht blauwe bloemen, dit in de maanden februari - april, deze worden graag bezocht door bijen die op hun beurt zorgen voor heerlijke, gezonde honing die uitermate heilzaam werkt bij mensen met leverstoornissen.

In de cosmetica vinden we rozemarijn terug als ingrediënt van "eau de cologne" en van het minder bekende "Hongaars water". Tevens helpt het tegen mot in de kleerkast en is het bruikbaar als natuurlijk antioxidant bij het conserveren van fijne vleeswaren. Het is ook een begerenswaardige plant in menig homeopathie middel.

Rozemarijn vraagt gezien zijn geringe weerbaarheid tegen vorst een zonnige, droge, zanderige en beschutte standplaats in de kruidentuin of in vaste plantenborders, dit laatste om de sierwaarde van het kruid. De beste grond is een kalkrijke en goed doorlaatbare grond die met weinig voedsel best tevreden is.

* Gebruik in de keuken

In de Mediterrane keuken is rozemarijn een hoofdrolspeler. Het wordt er vooral gebruikt om marinades, barbecues, soepen, bruine sausen en stoofschotels het aparte Provençaalse smaakje te geven. Vooral gegrild vlees (lam-, varkensvlees en wild) soepen smeken om rozemarijn. Ratatouille, tomaten- en auberginegerechten, maar ook in minder voor de hand liggende zoete gerechten zoals: jam en gebakjes houden veel van dit kruid.

Vers maar ook gedroogd of ingevroren behoud dit kruid zijn fijn aroma.

* Geneeskrachtige eigenschappen

Rozemarijn kan helpen bij griep- en longaandoeningen (kan van pas komen bij de griep epidemie die ons land teistert!). Ook bij bloedarmoede, galblaasontsteking en kramp is Rozemarijn de redder in nood. Thee drinken van Rozemarijn kan helpen bij stress, migraine en depressie. Een uitstekend geneesmiddel bij een te lage bloeddruk, maar **opgelet**: niet aangewezen bij personen die een hoge bloeddruk hebben. Rozemarijn is het hoofdbestanddeel van het bekende "Hongaars water" dat indertijd (14 de eeuw) door de Koningin van Hongarije gebruikt werd als wondermiddel tegen ouderdomsverschijnselen (het recept werd haar aangereikt door monniken – damesbladen bestonden toen nog niet - en werkte uitermate efficiënt) dat het daarna verder geprofileerd werd als 'de verjongingskuur' bij uitstek.

Uitwendig, te koop als Rozemarijnolie in reformzaken, is het uitstekende middel om spier-, zenuw- en gewrichtspijn op een natuurlijke wijze te behandelen. Ook pijn veroorzaakt door kneuzingen kan erdoor verlicht worden.

Rozemarijn, alom gewaardeerd, het kan en mag niet ontbreken in onze kruidentuin. O ja, zien jullie binnenkort een foto van een jeugdige "nieuwe redacteur" kijk dan misschien even beter, misschien is het de ondergetekende wel, echter na het gebruik van het "Hongaarse water"!



Citroentijm in bloei

Citroentijm (*Thymus citriodorus*)

Sterk naar citroen geurende tijm, met opgaande licht behaarde stengels. De kleine bloemen staan in schijnaren en verschijnen aan de plant in juli en augustus.

Een goede bodembedekker voor een zandige, kalkhoudende grond dat vooral in de winter goed gedraineerd moet zijn.

Plant hem op een zonnige warme plek en geeft hem een lichte winterdekking.

Citroentijm wordt in de keuken gebruikt.



Origano in bloei

Origano (*Origanum vulgare*)

Origano is afkomstig van de landen rond het Middellands Zeegebied, in Griekenland en Italië is het kruid in overvloed terug te vinden in de vrije natuur.

Origano is een doorlevende vaste en groenblijvende plant die tot 45 cm hoog kan worden. Dit dichte keukenkruid geeft in de zomer paars - rode bloemen die druk door bijen bezocht worden. De smaak benadert deze van tijm (bevat eveneens de aromatische stof thymol) en kan deze gerust vervangen. Meekoken echter kan niet, in tegenstelling tot tijm.

Origano wordt wel eens verward met Marjolein of Majoraan (*Origanum majorana*). Hoewel de smaak en geur weinig verschillend is met die van Origano is Marjolein echter een éénjarig keukenkruid (dus ieder jaar opnieuw zaaien), het is niet zo groeikrchtig en ook kleiner van blad.

Origano doet het vooral goed op een zonnige standplaats. De grond moet voedzaam zijn en eerder aan de kalkrijke kant. Rekening houdend met zijn natuurlijke rotsachtige habitat, is het vanzelfsprekend dat een goed doorlaatbare of gedraineerde grond noodzakelijk is, vooral tijdens natte winters, steenpuin in de grond verwerken is hiervoor ideaal. De invloed van klimaat, seizoen en grond zijn bepalend voor de smaak en niet zozeer de vele cultivars die bestaan. Planten geplukt in de mediterrane streken zullen een veel sterker aroma hebben dan de inheems gekweekte planten. Origano kan ook zeer gemakkelijk gekweekt worden in pot of kuip op het terras (zorg er echter voor dat deze groot genoeg zijn zodat de plant makkelijk kan uitgroeien).

Origano is ook een mooie borderplant, vooral de roze bloemenpracht komt tot zijn recht in rotstuinen.

Gebruik in de keuken

Origano wordt overvloedig gebruikt in de Griekse en Italiaanse keuken, maar ook bij ons is het een smaakmaker. Een pizza zonder origano is als een café zonder ? Origano wordt bij ons ook wel eens "palingkruid" genoemd, het wordt dan ook gebruikt in palinggerechten.

Origano wordt gebruikt in tomatenschotels, bij gebraden groenten, aardappelgerechten en ook bij paddenstoelgerechten.

In pastagerechten en rijstschotels (zoals risotto) is Origano subliem. Het verbetert de smaak van eiergerechten (omeletten), frittata en quiches.

In marinades en bij de afwerking van gebraden of gestoofd rund - en varkensvlees, en bij gevogelte geeft Origano een apart karakter aan het gerecht. Wilde marjolein maakt ook deel uit van het kruidenassortiment dat gebruikt wordt om "Eau des Carmes" te maken.

Daar origano nogal sterk smaakt is het aan te raden het met mate te gebruiken. Vers of gedroogd behoudt het kruid een heerlijk aroma.

OPGELET! Origano wordt niet meegekookt maar pas op het einde van de bereiding toegevoegd.

Geneeskrachtige eigenschappen

Origano is in oorsprong een medicinaal kruid dat bij Grieken en Romeinen in hoog aanzien stond, vooral om zijn ontsmettende en pijnstillende werking. Als thee kan men het gebruiken om verkoudheden te verlichten. Bij maag - en darmklachten biedt Origano ook verlichting.

Uitwendig kan het gebruikt worden om wonden te helen .

In de aromatherapie wordt de olie, gewonnen uit het kruid, aangewend om zenuw - en spierpijnen te onderdrukken, maar ook hier waardeert men de antiseptische werking bij allerlei virale en bacteriologische infecties.